



Rééducation neuro-sensori-motrice

C'est une technique de rééducation qui permet de mettre en place des **actions musculaires anticipatrices** pour certaines situations. Elle repose sur l'**anticipation** et l'**apprentissage** (via des répétitions), de façon à ce que les muscles soient en état de **vigilance** dans une situation donnée. Ainsi les muscles permettent la **protection des articulations** et un **ajustement global de la posture du corps**.

Exercices



Cette fiche présente des **exercices de rééducation neuro-sensori-motrice (RNSM)**. Elle est divisée en 2 parties : exercices pour les **membres supérieurs** et exercices pour les **membres inférieurs**. Chaque partie est composée de 5 exercices.

La rééducation à la maison

Atteinte musculo-squelettique chez l'adulte et l'adolescent



Non douleur

Arrêter l'exercice s'il provoque une **douleur**. Cela ne signifie pas qu'il est plus efficace !

Buts

La RNSM diminue les **récidives** et le risque d'**instabilité articulaire**. Elle permet aussi la **reprise précoce d'activité**.



Auto-rééducation

Ces exercices d'auto-rééducation vous sont conseillés par un **masseur-kinésithérapeute** qui peut les adapter à votre cas. L'auto-rééducation permet de **faciliter la vie quotidienne**, de compléter et de **consolider les bénéfices** de la rééducation.

Progression



Commencer par le **niveau facile**, puis si vous êtes à l'aise, passer au niveau suivant. Vous n'avez aucune obligation de faire tous les exercices s'ils sont trop difficiles. **Répéter plusieurs fois** les exercices pour optimiser les résultats.

Tous les exercices sont expliqués dans cette **vidéo** :

<https://youtu.be/xr6wHabaHpg>






À la suite de ce document, vous trouverez les exercices à réaliser. Mais avant de commencer, voici quelques **CONSIGNES DE SECURITE** à respecter :

- Se tenir près d'un meuble ou d'un mur.
- **Faire le mouvement doucement** au début pour bien apprendre à le maîtriser.






Si les **exercices** comportant une * sont **trop simples** pour vous, augmentez la difficulté en **fermant les yeux** ou en faisant des **mouvements de tête** ou en faisant **tourner une balle autour de soi**.



Exercices pour le membre inférieur

Niveau 1 équilibre statique *	Niveau 2 équilibre dynamique	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
 <p>Se mettre debout, et tenir en appui sur une jambe. Pour solliciter la hanche, genou tendu. Pour solliciter la cheville, pointe de pieds. Et pour solliciter le genou, genou fléchi.</p>	<p>Pour les chevilles : Au sol* : faire les pointes sur 2 pieds puis 1 pied</p>  <p>Puis sur une marche d'escalier</p> <p>Pour le genou : Faire un squat sur un pied.</p> 	<p>Toucher les bouteilles avec les pieds *</p>  <p>puis toucher avec les mains</p> 	 <p>Faire glisser le pied au sol dans toutes les directions. (avec torchon, drap plié, etc)</p>	 <p>Sauter avec les 2 jambes en se déplaçant d'abord sur le côté puis en croix. Et ensuite, faire la même chose sur un pied.</p>
<p>30 secondes exercices / 30 secondes repos</p>	<p>10 à 15 répétitions 5 jours par semaine sur chaque jambe</p>			

Exercices pour le membre supérieur

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4	Niveau 5
 <p>Faire rouler un ballon contre le mur</p> <p>Pour solliciter l'épaule, coude tendu. Pour solliciter le coude, coude fléchi.</p>	 <p>Se positionner à 4 pattes. Prendre un ballon ou une bouteille puis lever le bras vers le plafond.</p>	 <p>S'asseoir sur une surface dure et pousser sur vos mains pour soulever votre poids du corps.</p>	 <p>Se mettre en position planche sur les genoux et venir toucher les cibles que vous disposerez en carré.</p>	 <p>Se mettre en position planche sur les pieds puis se mettre en appui sur un ballon. Puis faire la même chose avec un ballon sous chaque main.</p>
<p>10 à 15 répétitions 5 jours par semaine pour chaque bras</p>			<p>30 secondes exercices / 30 secondes repos</p>	