

FICHE AUTO-RÉÉDUCATION POUR ATTEINTE NEUROLOGIQUE EN PEDIATRIE

L'objectif de cette fiche est de vous fournir des exercices simples à réaliser à la maison en l'absence de votre kinésithérapeute.

Si l'enfant est en incapacité de le faire seul, il doit être aidé par un membre de sa famille. L'objectif est qu'il participe.

La sécurité de l'enfant est primordiale.

Ne pas le mettre en danger, ni l'exposer aux risques de chute par Diminuer ou augmenter le nombre de séries ou de répétitions suivant la difficulté ressentie.

1. Stimulation neuromotrice :

0-3 ans : Favoriser le redressement, position allongée sur le ventre à la position en appui sur les bras, augmentation de la difficulté en passant à 4 pattes, à genoux, puis debout.

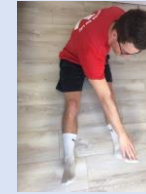


3-7 ans : Travail des prises fines en faisant des parcours avec des lacets en demandant de reproduire des formes ou explicitement une forme en particulier, plus compliqué avec des cures dents.



7-12 ans : Marche dans parcours d'obstacles avec changements de matière au sol pour travail de l'équilibre, marche sur une ligne, travail de saut par dessus un obstacle, jeux de ballons ou de raquettes ludiques.

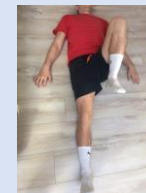
2. Entretien articulaire :



- **Touche à tout** : Avec une main puis l'autre. Toucher son épaule droite ; son nez ; le dessus de la tête ; le derrière de la tête ; l'épaule gauche ; son ventre ; son dos ; son genou droit ; son genou gauche ; son pied droit ; son pied gauche



- **Manche à balai** : L'exercice consiste à prendre un manche à balais ou tout autre objet qui ressemble entre les mains et de monter et descendre les bras. 2 séries de 5 répétitions.



- **Plié / tendu** : L'enfant plie et tend ses jambes tout seul ou avec l'aide de quelqu'un s'il n'y arrive pas. 2 séries de 5 répétitions par jambe



- **Ecarté / serré** : L'enfant doit écarter puis serrer les jambes. 2 séries de 5 répétitions.

3. Travail musculaire fonctionnel :



- **Pédalage** : L'enfant est sur le dos. Il pédale comme sur un vélo. 3 fois 10 secondes. -> Variantes : le faire avec quelqu'un pieds contre pieds réaliser les mouvements ensemble.



- **Marche et parcours de marche** :
Variantes : le faire à quatre pattes, en marche arrière
Vous pouvez utiliser cerceaux, ligne au sol et laissez parler votre imagination.



- **Gainage** : sur le ventre appui avec bras tendu, tenir cette position pendant 30 secondes
-> Variantes : augmenter le temps, prendre un objet avec une main et le faire passer vers l'autre main ou vers l'avant, sur le ventre, les genoux ou les pieds.



- **Rameur** : en position assise aller chercher un objet devant soi et l'amener vers le torse, le faire une dizaine de fois
-> Variantes : augmentation du poids de l'objet, passer en position debout.



- **Marche de l'ourson et du crabe** : se positionner à 4 pattes et se déplacer, marche pendant 30s-1 minute.



- **Tire à la corde** : tendre une corde entre soi et son enfant et tirer chacun de son côté.



- **Sport de ballon ou raquette** : réaliser des lancers de ballons ou frapper une balle avec une raquette en faisant varier le temps de jeu.



« Rester actif vous permettra de rester en forme. »

Retrouver nos exercices en vidéo ici :

https://www.youtube.com/watch?v=CSP5Err1Zlc&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0cVa5qzPh-gUmUvCz kf4mVYcIMFT_FqAb7inoVRZA9MqOkWkKTs-psTAY



Supports réalisés par les étudiants kinésithérapeutes des IFMK de Franche-Comté

FROIDEVAUX Jean-Baptiste
LEDENTU Quentin
ROBERT Paul