

# Fiche Conseils AVC

Par cette fiche nous vous proposons des moyens de vous d'entretenir ou améliorer vos capacités à l'effort, de favoriser la récupération des muscles, réduire les tremblements et prévenir les complications de votre AVC.

Les étirements et exercices présentés ici vont vous permettre de limiter la progression de la raideur, de vos membres atteints par votre AVC. [5]

Nous vous conseillons de réaliser les étirements après les exercices ou au moins 1 à 2 heures après le réveil, évitez de les faire "à froid". Tenez la position des étirements (ABCDE) **3 fois 45 secondes en atteignant la position doucement**, tous les jours, avec 1 minute à 2 minutes de pause entre chaque étirement. N'hésitez pas à réaliser les **étirements des DEUX côtés**, l'un après l'autre, et de demander à quelqu'un de vous aider à les réaliser! Il est possible pour les étirements comme pour les exercices de les faire tout au long de la journée, pas forcément tous d'un seul coup. Suivez la direction des flèches, qui indiquent le sens du mouvement, pour les étirements. Vous pouvez les réaliser sur vous-mêmes ou via quelqu'un. [1]

Merci de regarder la vidéo par le lien à la fin de cette fiche, qui illustre et explicite toutes les notions abordées plus en détail et des variantes des exercices!



**A**

*Etirement du mollet et cheville*

*Réalisez aussi cet étirement en tenant le pouce*



*Etirement du pouce*

**B**



*L'étirement ne doit pas être douloureux, ni insupportable, seulement une sensation légère dans la zone citée*

**C**



*Etirement des doigts*

**D**



*Etirement du torse et bras*

**E**



*Etirement du coude*

**Fréquence des séances:**

Tous les jours si vous n'êtes pas trop fatigués

**Les exercices** vont vous permettre de vous entraîner à effectuer des mouvements plus précis à nouveau, à regagner en souffle et endurance, à pouvoir vous mouvoir au quotidien le plus facilement possible, et à ce que votre état ne s'aggrave pas.

### 1: Se mettre debout

Si vous pouvez passer debout en sécurité, (voir encadré ci-dessous); sinon passez à l'exercice suivant. [2-3]

### 2: La pince à linge

Saisissez la pince en ouvrant votre main au maximum, puis essayer de l'ouvrir avec chaque doigt et le pouce [1-3]



**Astuce:** Pour tous les exercices et étirements, **aidez-vous d'une chaise, mur, table devant vous, de vos accoudoirs ou quelqu'un près de vous pour être plus stable.**

### Combien j'en fais?

Apprenez petit à petit à gérer votre fatigue. **N'allez pas jusqu'à l'épuisement, mais arrêtez-vous 2 ou 3 répétitions avant! Réalisez 3 ou 4 séries sur la journée! Visez autour de 10 répétitions environ.**

### 3: Lancer

Saisissez un tissu, t-shirt, balle, et lancez-le à quelqu'un, puis inversement!



### 4: Décoller les fesses

Grâce aux accoudoirs, décollez les fesses du fauteuil! [2-3]



### 5: Marche



Réalisez les exercices debout uniquement si vous avez déjà réussi à vous lever avec un kinésithérapeute après votre AVC.

Marchez chez vous ou dans votre jardin avec quelqu'un qui vous accompagne, allez un petit peu plus loin ou plus longtemps tous les jours! [1-2-3-4]

Lien de la vidéo:

<https://youtu.be/FyuDTim7reE>



Faites des activités qui vous plaisent, seul ou avec vos proches, sollicitez les membres atteints, mais **ne vous mettez pas en danger!** [3]

Fiche proposée par les étudiants kinésithérapeutes de la Filière Kinésithérapie-Physiothérapie de l'IFMS de Montbéliard

Estelle Poulnot & Thibault Cote



**IFMS**

Filière Kinésithérapie - Physiothérapie



## Références bibliographiques:

1. Accident vasculaire cérébral : méthodes de rééducation de la fonction motrice chez l'adulte [Internet]. Haute Autorité de Santé. Disponible sur:  
[https://www.has-sante.fr/jcms/c\\_1334330/fr/accident-vasculaire-cerebral-methodes-de-reeducation-de-la-fonction-motrice-chez-l-adulte](https://www.has-sante.fr/jcms/c_1334330/fr/accident-vasculaire-cerebral-methodes-de-reeducation-de-la-fonction-motrice-chez-l-adulte)
2. Clinical guidelines — Stroke Foundation - Australia [Internet]. Disponible sur:  
<https://strokefoundation.org.au/What-we-do/Treatment-programs/Clinical-guidelines>
3. Guidelines for Adult Stroke Rehabilitation and Recovery | Stroke [Internet]. Disponible sur:  
<https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/str.0000000000000098>
4. Sall J, Eapen BC, Tran JE, Bowles AO, Bursaw A, Rodgers ME. The Management of Stroke Rehabilitation: A Synopsis of the 2019 U.S. Department of Veterans Affairs and U.S. Department of Defense Clinical Practice Guideline. *Ann Intern Med.* 17 déc 2019;171(12):916.
5. Sall J, Eapen BC, Tran JE, Bowles AO, Bursaw A, Rodgers ME. The Management of Stroke Rehabilitation: A Synopsis of the 2019 U.S. Department of Veterans Affairs and U.S. Department of Defense Clinical Practice Guideline. *Ann Intern Med.* 17 déc 2019;171(12):916.