

# Fiche d'auto-rééducation destinée aux patients atteints d'affections neurologiques

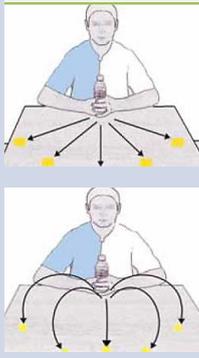
Cette fiche a pour objectif de vous fournir un **programme d'exercices** afin d'**améliorer votre aptitude physique** ou de **maintenir votre niveau d'autonomie** dans les activités de la vie quotidienne.

Le **maintien des exercices dans le temps** et la **progression des exercices en termes de difficulté, de durée et de répétitions** est essentiel pour que vous puissiez vous améliorer. Vous devez ainsi **réaliser des séances d'au moins 30 minutes par jour ou de 1 heure 3 fois par semaine**. Vous pouvez **tenir un calendrier** dans lequel vous notez quotidiennement les exercices que vous réalisez ainsi que les paramètres qui les constituent (durée, nombre de répétitions, distance parcourue, yeux fermés ...). Cela peut alors vous aider à vous **fixer des objectifs simples et atteignables** au fur et à mesure des séances que vous réalisez.

## Consignes générales importantes :

- **Toujours avoir un support stable à proximité** auquel s'accrocher en cas de besoin, comme une chaise, une table ou un mur. Dans la mesure du possible, réalisez les exercices en **présence d'une autre personne**.
- **Si vous ressentez des douleurs ou des difficultés trop importantes** lors des exercices, arrêtez-vous ou adaptez le nombre de répétitions et de séries, il ne faut pas trop forcer. La douleur peut être présente mais elle doit rester largement supportable. Sinon **changez d'exercice**.
- Quoi qu'il en soit, **surveillez votre fatigue** et **écoutez votre corps** au jour le jour. Il n'est pas nécessaire de prendre des risques si à un jour donné votre condition physique et/ou mentale ne le permet pas.

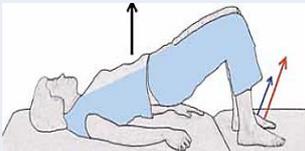
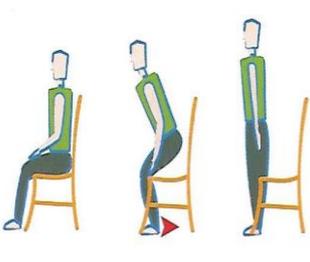
## Exercices de Mobilité

Consignes	Exemples	Variantes	Fréquence
<p>En position assise ou debout :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penchez la tête en avant puis en arrière.</li> <li>• Emmenez la tête sur le côté en rapprochant votre oreille de l'épaule à droite puis à gauche.</li> </ul> <p>Vos deux épaules doivent rester abaissées et le tronc reste droit durant l'exercice.</p> <p>Difficulté : ★</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tournez la tête à droite et à gauche. Votre regard doit accompagner les mouvements de la tête.</li> </ul>	<p>Répétez 10 fois chacun des mouvements de manière lente et contrôlée.</p>
<p>En position assise ou debout,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joignez vos mains puis amenez les bras au-dessus de la tête le plus haut possible. Maintenez cette position 10 secondes puis inclinez lentement et autant que possible votre tronc d'un côté, puis de l'autre. Maintenez chaque inclinaison 3 secondes.</li> </ul> <p>Difficulté : ★</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous pouvez utiliser un bâton que vous tenez horizontalement coudes tendus. Sans bouger les pieds au sol, vous pouvez tourner le haut du corps à 90° voire plus, à droite puis à gauche.</li> </ul> 	<p>Répétez cet exercice 6 à 8 fois.</p> <p>Pensez à ajouter les respirations lentes et profondes.</p>
<p>Assis sur une chaise face à une table,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saisissez des deux mains un objet (type petite bouteille d'eau), membre atteint recouvert par l'autre afin de mieux assurer la prise. Faites glisser l'objet sur la table et emmenez-le le plus loin de vous. Revenez en position de départ, l'objet au plus proche de vous puis recommencez dans une autre direction. (★)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vous pouvez réaliser l'exercice avec une seule main. (★★)</li> <li>• Vous pouvez déplacer la bouteille en la soulevant de la table. (★★★)</li> <li>• Vous pouvez augmenter le remplissage de la bouteille. (★★)</li> </ul>	<p>Répétez 10 fois l'exercice.</p> <p>Accentuez les directions où vous avez le plus de difficultés.</p>

## Exercices de Coordination

Consignes	Exemples	Variantes	Fréquence
<p>En position Assise,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Levez simultanément le bras gauche de côté en levant le genou droit puis relâchez. Levez ensuite simultanément le bras droit de côté et le genou gauche. Alternez ces deux mouvements .</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Vous pouvez fermer les yeux pour complexifier l'exercice.</li> <li>Vous pouvez faire l'exercice debout avec les yeux ouverts en levant les genoux le plus haut possible.</li> </ul>	<p>Répétez l'exercice 10 à 12 fois. Respirez doucement durant l'exercice.</p>

## Exercices de Renforcement musculaire

Consignes	Exemples	Variantes	Fréquence
<p>Debout, placez-vous face à un mur avec les pieds légèrement écartés et les paumes des mains sur un mur, espacées de la largeur des épaules.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pliez vos coudes puis tendez les complètements contre le mur. Attention de garder le dos bien droit</li> </ul> <p>Difficulté : ★</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Vous pouvez reculer légèrement les pieds du mur (plus ils sont éloignés, plus l'exercice est difficile)</li> </ul>	<p>Répétez l'exercice 10 à 15 fois puis faites une pause d'une minute avant de faire une 2<sup>ème</sup> série.</p>
<p>Allongé sur le dos, jambes repliées, pieds à plat au sol,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Soulevez les fesses et le tronc en soufflant, le bassin bien équilibré : attention que la fesse côté atteint ne reste pas plus basse. Plus vous le soulevez haut plus l'exercice sera intense.</li> </ul> <p>Difficulté : ★★</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Vous pouvez soulever le pied sain du sol en gardant le bassin équilibré. Tenez 5 secondes avant de reposer le pied.</li> </ul> <p>Difficulté : ★★★</p>	<p>Répétez l'exercice 10 fois puis faites une pause d'une minute avant de faire une 2<sup>ème</sup> série.</p>
<p>Assis face a une table,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ramenez les pieds vers vous, penchez-vous en avant et soulevez les fesses en poussant sur les jambes et en regardant vers le haut.</li> <li>Pour vous rasseoir, pliez doucement les genoux et freinez la descente. Gardez le bassin droit et rester face à la table.</li> </ul> <p>Difficulté : ★★</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pour vous aidez, vous pouvez vous appuyer sur une table pour vous lever et vous asseoir.</li> </ul> <p>Difficulté : ★</p>	<p>Faites une série de 10 répétitions, puis faites une pause d'une minute avant de faire une 2<sup>ème</sup> série.</p>

Les exercices en liens avec cette fiche sont disponibles au format vidéo à l'adresse internet suivante  
<https://youtu.be/qGjcQ7CfE7M>

**Rester actif en cette période vous permettra de rester en forme.**  
**Exercices à consommer sans modération et en prenant son temps.**

