



LIVRET D'AUTO RÉÉDUCATION POUR LES PERSONNES HÉMIPLÉGIQUES

CÉLINE BONNYAUD, NICOLAS ROCHE

HÔPITAL RAYMOND POINCARÉ, GARCHES, UNITÉ INSERM 1179
FONDATION GARCHES

PRODUIT ET IMPRIMÉ AVEC LE SOUTIEN DES LABORATOIRES ALLERGAN





Ce livret d'auto-rééducation est un support d'exercices destiné aux personnes présentant des déficits à la suite d'un accident vasculaire cérébral (AVC). Au retour à domicile, la rééducation est souvent diminuée voire parfois abandonnée par rapport à la période d'hospitalisation. Pourtant, il est reconnu que la poursuite de la pratique des exercices a des effets bénéfiques sur les capacités fonctionnelles et la possible récupération motrice associée. Il y a donc un réel intérêt à poursuivre une rééducation intensive à domicile, en complément de la kinésithérapie libérale, pour maintenir les acquis, permettre des améliorations et éviter les complications.

Les exercices présentés dans ce livret sont le fruit de l'expertise des différents praticiens médicaux et paramédicaux travaillant dans notre structure. Il se veut être une aide pour le patient et ne constitue en aucun cas le résultat d'une conférence de consensus. Il faut considérer ce livret comme un outil et non comme un guide exhaustif de bonnes pratiques. Ainsi il est tout à fait possible que les praticiens qui s'occupent de vous, vous recommandent un exercice différent de ceux proposés dans ce livret pour travailler la même fonction. Certains exercices de ce livret ont toutefois fait l'objet d'études scientifiques et ont démontré leur pertinence pour améliorer la fonction motrice des patients, en complément de la prise en charge thérapeutique mise en place par votre équipe médicale.

Notre objectif lors de l'élaboration de ce livret était de vous proposer des exercices simples, réalisables seul, en toute sécurité, non délétères et qui requièrent du matériel que tout un chacun possède à son domicile.

Le choix des exercices est de la responsabilité de votre médecin ou du kinésithérapeute qui s'occupe régulièrement de vous car ce sont ces personnes qui sont le plus à même de savoir lesquels d'entre eux vous permettront de progresser le plus.

Nous remercions vivement toutes les personnes ayant contribué à la création de ce livret.

Nous remercions les patients pour leur participation aux exercices testés et pour les photos illustrant chaque exercice.

Nous remercions les équipes de kinésithérapie et d'ergothérapie

du service de médecine physique et rééducation Netter de l'hôpital Raymond Poincaré pour leurs précieux conseils.

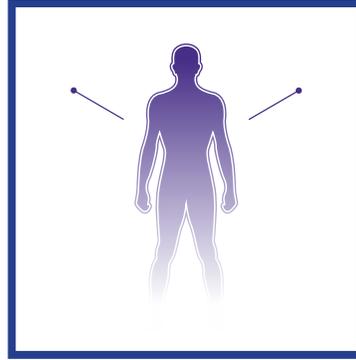
Enfin sachez que si aucune technique de rééducation n'a montré sa supériorité par rapport à une autre, il est désormais largement admis que plus on fait de rééducation plus on récupère. Les données de notre étude ont permis de montrer que 30 minutes d'auto-rééducation quotidienne permettaient d'améliorer les patients victimes d'AVC et même de nombreuses années après sa survenue. Ces 30 minutes d'exercices comprenaient 10 minutes d'exercices orientés vers la tâche à améliorer, 10 minutes d'étirement et 10 minutes de renforcement musculaire. Nous recommandons donc dans la mesure de votre possible que vous consacriez au moins 30 minutes par jour aux exercices d'auto-rééducation qui vous ont été prescrits.

Nous espérons vivement que vous trouverez ce livret utile et qu'il vous permettra de continuer à progresser.

Travaillez bien

M^{me} Céline Bonnyaud kinésithérapeute, diplômée d'une thèse en sciences du mouvement et membre de l'unité motricité de l'hôpital Raymond Poincaré (Inserm 1179) Garches France.

Mr Nicolas Roche, docteur en médecine, spécialité médecine physique et réadaptation, diplômé d'une thèse d'université en neurosciences, responsable de l'unité motricité de l'hôpital Raymond Poincaré Garches France ; membre de l'équipe Inserm 1179.



MEMBRE SUPÉRIEUR

BRAS

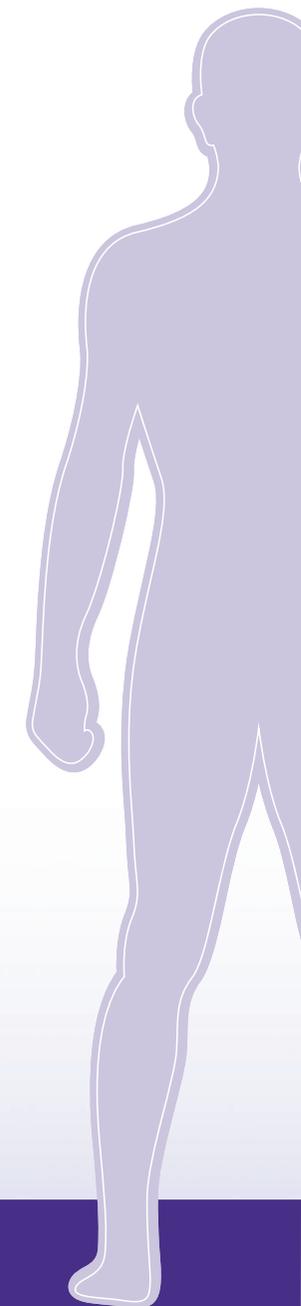




MEMBRE SUPÉRIEUR BRAS

Étirements

- BRAS POSÉ DEVANT..... 01
- BRAS POSÉ SUR LE CÔTÉ 02
- LEVER LES BRAS 03
- TENDRE LE COUDE /1..... 04
- TENDRE LE COUDE /2..... 05
- TOURNER L'AVANT-BRAS 06
- TENDRE LE POIGNET 07
- TENDRE LES DOIGTS 08
- TENDRE LE POUCE 09





BRAS Étirements

BRAS POSÉ DEVANT

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- 2 boîtes (à chaussures par ex)
- Un linge sur la boîte du haut

TEMPS



RÉPÉTITIONS



ASSIS DEVANT LA TABLE, 2 BOÎTES SUR LA TABLE, (1 BOÎTE SI DIFFICILE AVEC 2)



POSEZ LE COUDE ET L'AVANT-BRAS SUR LA BOÎTE DU HAUT



MAINTENEZ LA POSITION

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Étirements

BRAS POSÉ SUR LE CÔTÉ

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- 2 boîtes (à chaussures par ex)
- Un linge sur la boîte du haut

TEMPS



RÉPÉTITIONS



ASSIS À CÔTÉ DE LA TABLE, 2 BOÎTES SUR LA TABLE, (1 BOÎTE SI DIFFICILE AVEC 2)



POSEZ LE COUDE ET L'AVANT-BRAS SUR LA BOÎTE DU HAUT



MAINTENEZ LA POSITION

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Étirements

LEVER LES BRAS

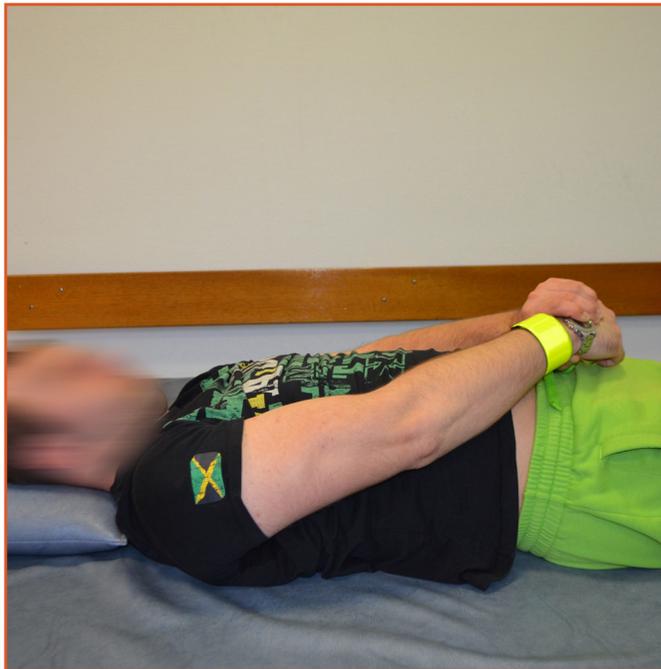
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un lit

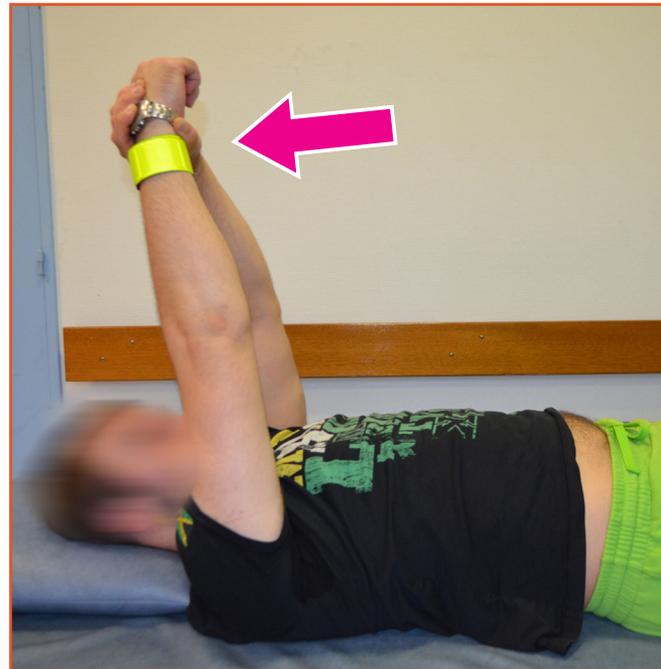
TEMPS



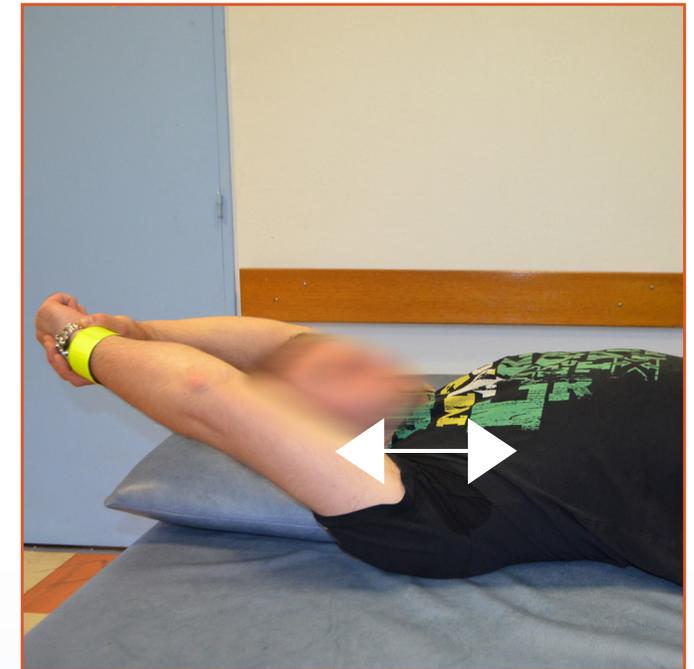
RÉPÉTITIONS



ALLONGÉ, ATTRAPEZ LE POIGNET PAR LA MAIN SAINE



EMMENEZ LES BRAS VERS L'ARRIÈRE



ALLEZ LE PLUS LOIN POSSIBLE ET MAINTENEZ LA POSITION

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Étirements

TENDRE LE COUDE / 1

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Un linge sur la table

TEMPS



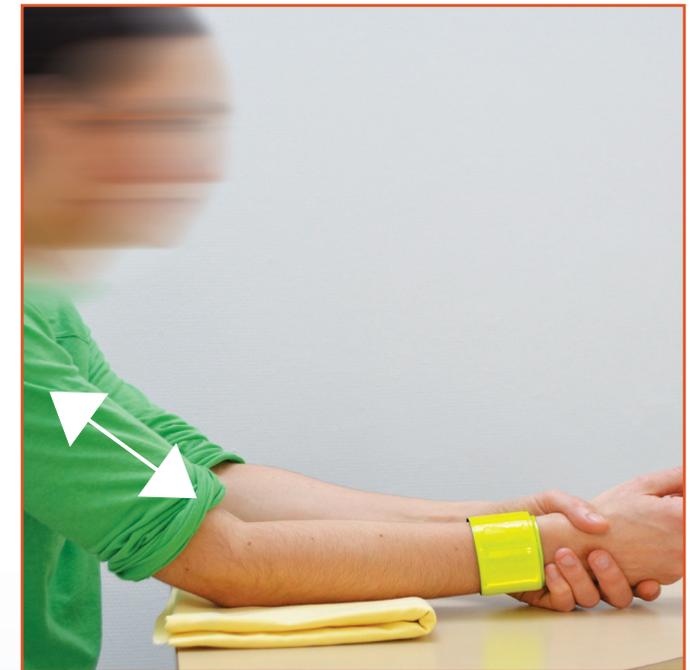
RÉPÉTITIONS



COUDE POSÉ SUR LA TABLE SUR UN LINGE. ATTRAPEZ LE POIGNET PAR LA MAIN SAINE



TENDEZ LE COUDE À L'AIDE DE L'AUTRE MAIN



MAINTENEZ LA POSITION

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Étirements

TENDRE LE COUDE /2

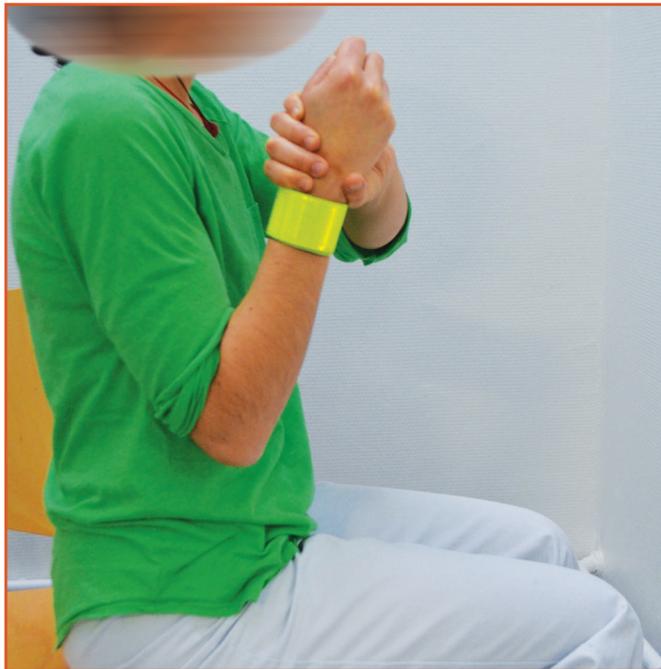
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise

TEMPS



RÉPÉTITIONS



ATTRAPEZ LE POIGNET HÉMIPLÉGIQUE AVEC L'AUTRE MAIN



TENDEZ LE BRAS HÉMIPLÉGIQUE À L'AIDE DE L'AUTRE MAIN



MAINTENEZ LA POSITION

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Étirements

TOURNER L'AVANT-BRAS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Un linge sur la table

TEMPS



RÉPÉTITIONS



COUDE POSÉ SUR LA TABLE SUR UN LINGE. ATTRAPEZ LE POIGNET PAR LA MAIN SAINE



TOURNEZ L'AVANT-BRAS, PAUME DE MAIN FACE À VOUS



TENDEZ LE COUDE, PAUME DE MAIN VERS LE PLAFOND. MAINTENEZ LA POSITION

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Étirements

TENDRE LE POIGNET

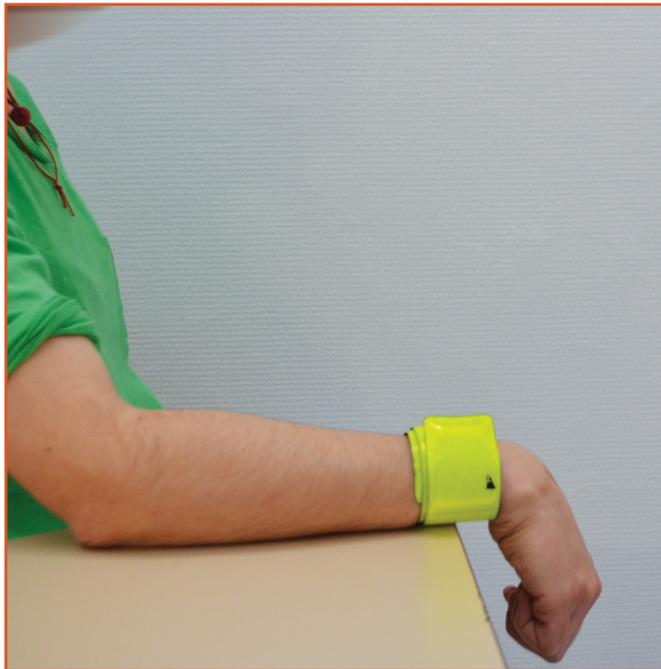
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise

TEMPS



RÉPÉTITIONS



AVANT-BRAS POSÉ SUR LA TABLE, MAIN EN DEHORS



LEVEZ LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE À L'AIDE DE L'AUTRE MAIN



MAINTENEZ LA POSITION EN GARDANT L'AVANT-BRAS SUR LA TABLE

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Étirements

TENDRE LES DOIGTS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise

TEMPS



RÉPÉTITIONS



AVANT-BRAS POSÉ SUR LA TABLE



OUVREZ LA MAIN ET TENDEZ LES DOIGTS À L'AIDE DE L'AUTRE MAIN



MAINTENEZ LA POSITION EN GARDANT L'AVANT-BRAS SUR LA TABLE

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Étirements

TENDRE LE POUCE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise

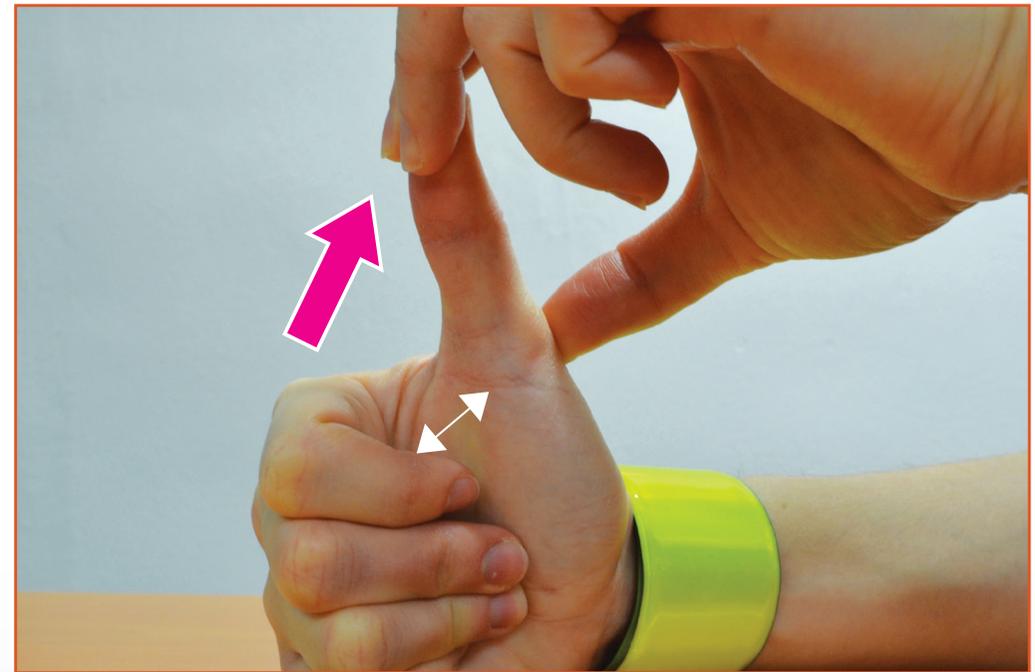
TEMPS



RÉPÉTITIONS



L'AVANT-BRAS POSÉ SUR LA TABLE



ÉCARTEZ LE POUCE DES DOIGTS À L'AIDE DE L'AUTRE MAIN

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer

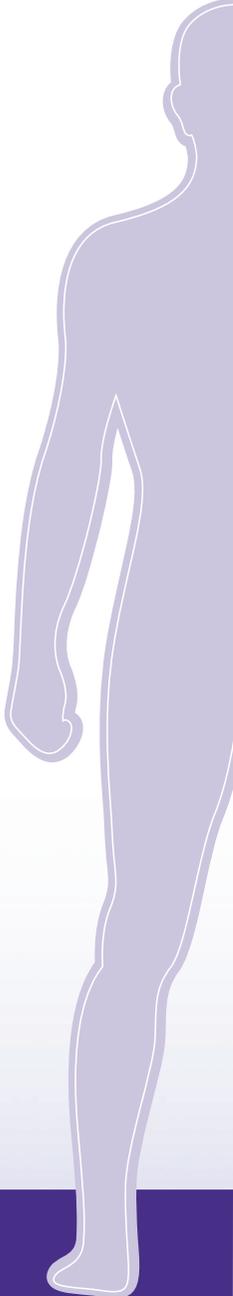




MEMBRE SUPÉRIEUR BRAS

Renforcement Musculaire

- LEVER L'OBJET 01
- TENDRE LE COUDE 02
- LEVER LE POIGNET 03
- OUVRIR LA MAIN 04





BRAS Renforcement Musculaire

LEVER L'OBJET

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une petite bouteille pleine

TEMPS



RÉPÉTITIONS



SAISISSEZ LA BOUTEILLE PLEINE AVEC LES DEUX MAINS



LEVEZ LA BOUTEILLE LE PLUS HAUT POSSIBLE



REMETTEZ LA BOUTEILLE SUR LA TABLE

LÉGENDES

Membre hémiplégique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Renforcement Musculaire

TENDRE LE COUDE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Un linge sur la table

TEMPS



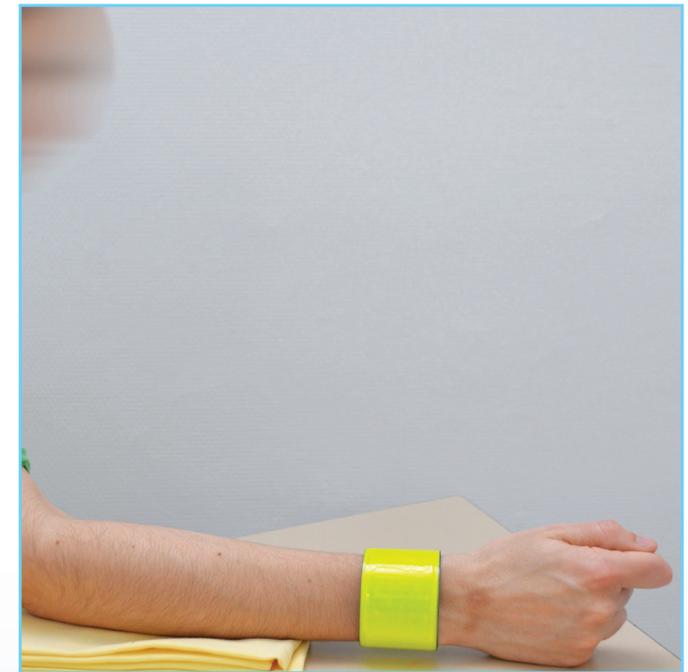
RÉPÉTITIONS



POSEZ LE COUDE SUR UN LINGE SUR LA TABLE



TENDEZ LE COUDE



TENDEZ LE COUDE AU MAXIMUM POUR TOUCHER LA TABLE AVEC LA MAIN

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Renforcement Musculaire

LEVER LE POIGNET

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une boîte sur la table

TEMPS



RÉPÉTITIONS



POSEZ L'AVANT-BRAS SUR UNE BOÎTE, MAIN EN DEHORS



LEVEZ LA MAIN LE PLUS HAUT POSSIBLE EN GARDANT L'AVANT-BRAS SUR LA BOÎTE

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Renforcement Musculaire

OUVRIR LA MAIN

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise

TEMPS



RÉPÉTITIONS



POSEZ L'AVANT-BRAS SUR UNE TABLE, MAIN EN DEHORS



OUVREZ LA MAIN AU MAXIMUM, POIGNET TENDU

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





MEMBRE SUPÉRIEUR BRAS

Exercices Fonctionnels

- TRACER UN TRAIT.....01
- DÉPLACER UNE BOUTEILLE02
- TRANSFÉRER UNE BOUTEILLE03
- TOURNER UNE BOUTEILLE04
- UTILISER UNE CUILLÈRE05
- SE COIFFER06
- TENIR UNE BOUTEILLE07
- OUVRIR UNE BOUTEILLE08
- TENIR UN GOBELET.....09
- OUVRIR UN ROBINET 10
- ÉCRIRE..... 11
- TOURNER LES PAGES 12
- LANCER UN BALLON AVEC LES MAINS 13
- LANCER UN BALLON AVEC LES MAINS À QUELQU'UN 14





BRAS Exercices Fonctionnels

TRACER UN TRAIT

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une règle, un crayon, une feuille

TEMPS



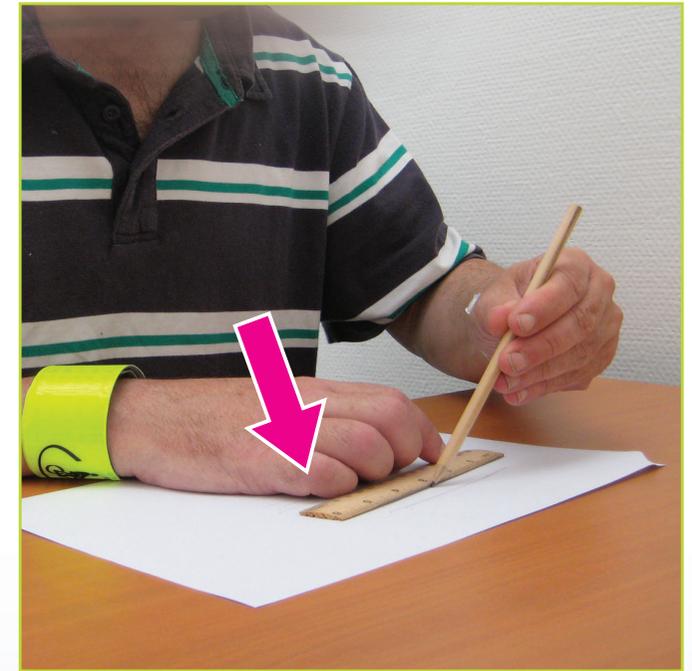
RÉPÉTITIONS



PRENEZ UNE RÈGLE, UN PAPIER ET UN CRAYON



METTEZ LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE SUR LA RÈGLE



MAINTENEZ LA RÈGLE POUR TRACER UN TRAIT

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Exercices Fonctionnels

DÉPLACER UNE BOUTEILLE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une boîte
- Une petite bouteille pleine

TEMPS



RÉPÉTITIONS



PLACEZ LA BOUTEILLE PLEINE À CÔTÉ DE LA BOÎTE VERTICALE



DÉPLACEZ LA BOUTEILLE AU DESSUS DE LA BOÎTE ET POSEZ LA DE L'AUTRE CÔTÉ



RÉPÉTEZ LE MÊME GESTE À L'INVERSE

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Exercices Fonctionnels

TRANSFÉRER UNE BOUTEILLE

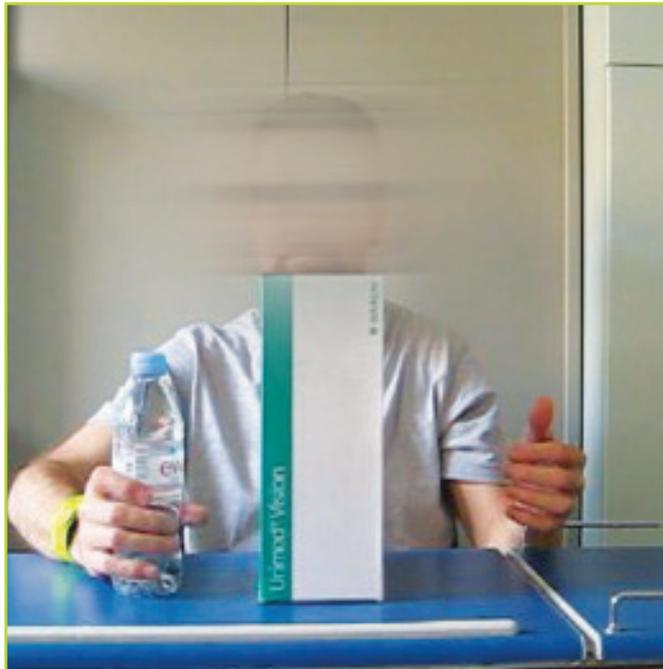
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une boîte
- Une petite bouteille pleine

TEMPS



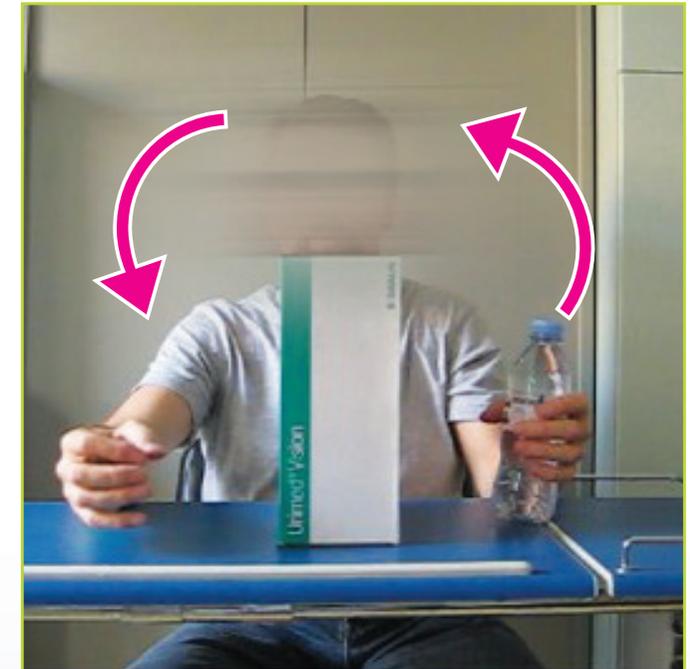
RÉPÉTITIONS



PLACEZ LA BOUTEILLE PLEINE À CÔTÉ DE LA BOÎTE VERTICALE



PASSEZ LA BOUTEILLE DANS L'AUTRE MAIN AU DESSUS DE LA BOÎTE



POSEZ-LA ET RÉPÉTEZ LE MÊME GESTE À L'INVERSE

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Exercices Fonctionnels

TOURNER UNE BOUTEILLE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une boîte
- Un linge
- Une petite bouteille pleine

TEMPS



RÉPÉTITIONS



COUDE POSÉ SUR UNE BOÎTE, MAIN EN DEHORS TENANT UNE BOUTEILLE. TENEZ LE COUDE AVEC LA MAIN SAINE

COUDE POSÉ, TOURNEZ L'AVANT-BRAS PAUME DE MAIN FACE À LA TABLE

COUDE POSÉ, TOURNEZ L'AVANT-BRAS PAUME DE MAIN FACE AU PLAFOND

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Exercices Fonctionnels

UTILISER UNE CUILLÈRE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une cuillère

TEMPS



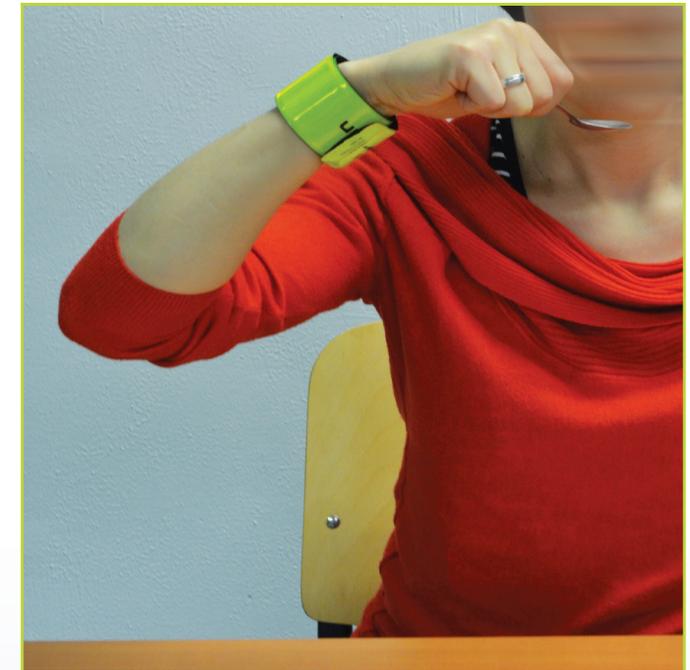
RÉPÉTITIONS



UNE CUILLÈRE SUR LA TABLE



SAISISSEZ LA CUILLÈRE



AMENEZ-LA À LA BOUCHE

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Exercices Fonctionnels

SE COIFFER

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Un peigne ou une brosse

TEMPS



RÉPÉTITIONS



SAISISSEZ LA BROSSA AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE



COIFFEZ-VOUS

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Exercices Fonctionnels

TENIR UNE BOUTEILLE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une petite bouteille vide

TEMPS



RÉPÉTITIONS



UNE BOUTEILLE SUR LA TABLE



TENEZ LA BOUTEILLE AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE. OUVREZ-LA AVEC L'AUTRE MAIN

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Exercices Fonctionnels

OUVRIR UNE BOUTEILLE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une petite bouteille vide

TEMPS



RÉPÉTITIONS



UNE BOUTEILLE SUR LA TABLE



OUVREZ ET FERMEZ LA BOUTEILLE AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE, TENEZ-LA AVEC L'AUTRE MAIN QUI NE TOURNE PAS

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Exercices Fonctionnels

TENIR UN GOBELET

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un évier
- Un gobelet en plastique rigide

TEMPS



RÉPÉTITIONS



DEVANT UN ÉVIER AVEC UN GOBELET RIGIDE



TENEZ LE GOBELET AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE ET
TOURNEZ LE ROBINET AVEC L'AUTRE MAIN

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Exercices Fonctionnels

OUVRIR UN ROBINET

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un évier
- Un gobelet en plastique rigide

TEMPS



RÉPÉTITIONS



DEVANT UN ÉVIER AVEC UN GOBELET RIGIDE



TOURNEZ LE ROBINET AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE ET TENEZ LE GOBELET AVEC L'AUTRE MAIN

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Exercices Fonctionnels

ÉCRIRE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une feuille
- Un stylo

TEMPS



RÉPÉTITIONS



UNE FEUILLE ET UN STYLO SUR LA TABLE



SAISISSEZ LE STYLO AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE



ÉCRIVEZ L'ALPHABET

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Exercices Fonctionnels

TOURNER LES PAGES

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Un magazine

TEMPS



RÉPÉTITIONS



UN MAGAZINE SUR LA TABLE



TOURNEZ LES PAGES AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE



LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Exercices Fonctionnels

LANCER UN BALLON AVEC LES MAINS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon en mousse face à un mur

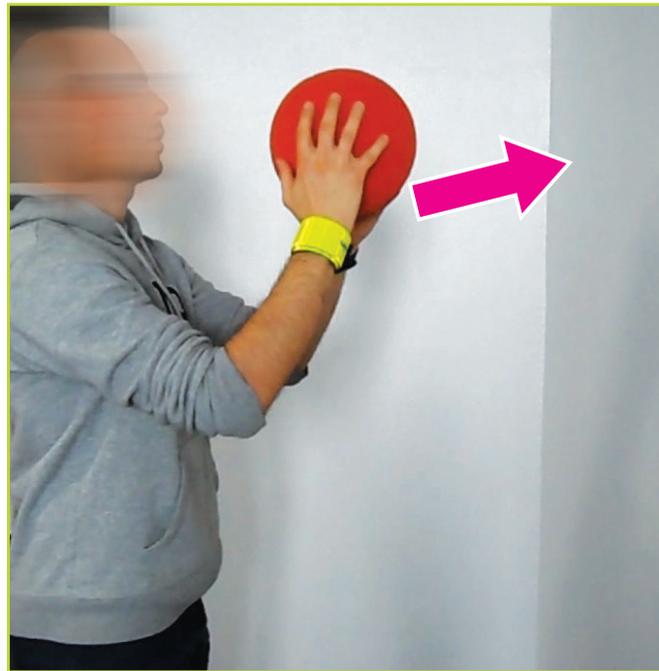
TEMPS



RÉPÉTITIONS



UN BALLON, FACE À UN MUR



LANCEZ LE BALLON CONTRE LE MUR AVEC LES MAINS



LANCEZ EN HAUTEUR SI POSSIBLE

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





BRAS Exercices Fonctionnels

LANCER UN BALLON AVEC LES MAINS À QUELQU'UN

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon en mousse face à une tierce personne

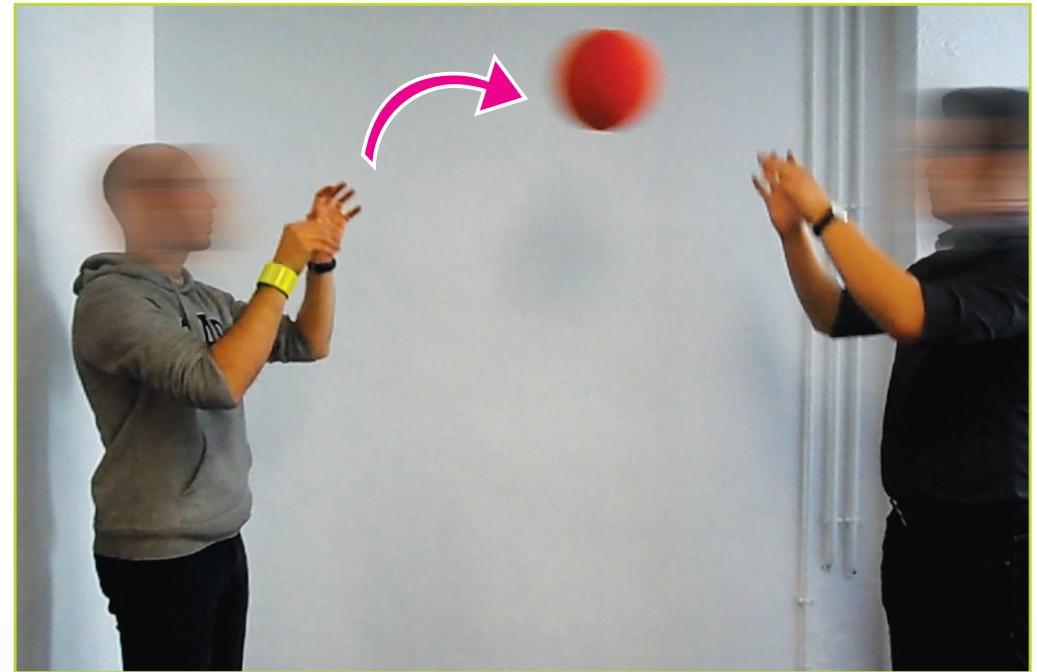
TEMPS



RÉPÉTITIONS



UN BALLON, FACE À UNE TIERCE PERSONNE



LANCEZ LE BALLON À L'AUTRE PERSONNE EN UTILISANT LE BRAS HÉMIPLÉGIQUE

LÉGENDES

Membre hémiplégique

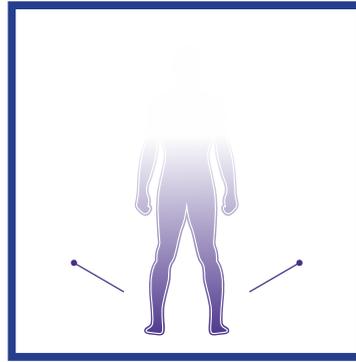


Sens du mouvement



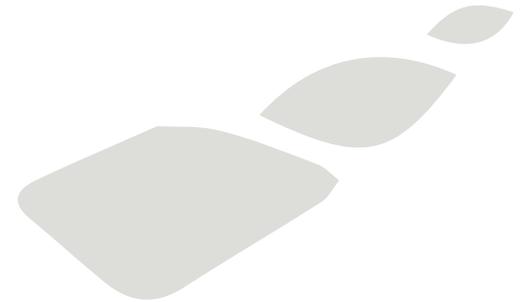
Muscle à étirer





MEMBRE INFÉRIEUR

JAMBE

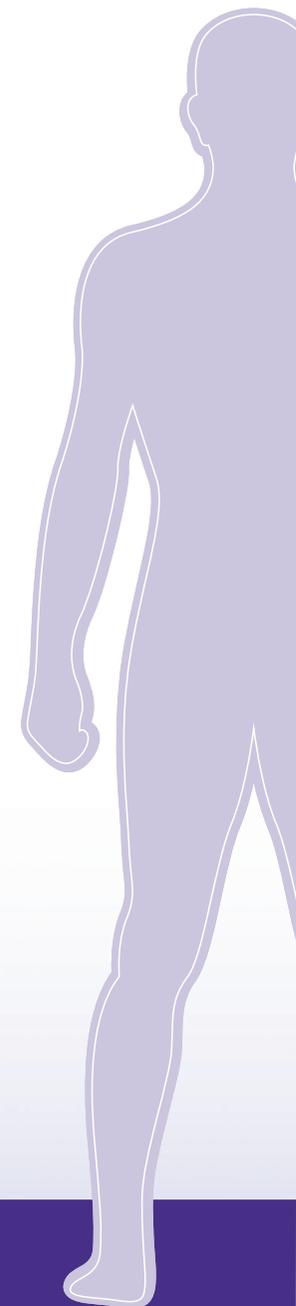




MEMBRE INFÉRIEUR JAMBE

Étirements

- S'ASSEOIR SUR LES TALONS 01
- TENDRE LA JAMBE..... 02
- ÉTIRER LE MOLLET /1..... 03
- ÉTIRER LE MOLLET /2..... 04





JAMBE Étirements

S'ASSEOIR SUR LES TALONS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un lit
- Un coussin

TEMPS



RÉPÉTITIONS



SUR LE LIT, ASSIS DE CÔTÉ, EN APPUI SUR LA MAIN SAINTE, JAMBES PLIÉES



PASSEZ À GENOUX POUR VOUS ASSEOIR SUR LES TALONS



METTEZ UN COUSSIN SOUS LES FESSES, ASSEYEZ-VOUS DESSUS. REDRESSEZ LE DOS. MAINTENEZ LA POSITION

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBE Étirements

TENDRE LA JAMBE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 2 chaises

TEMPS



RÉPÉTITIONS



2 CHAISES FACE À FACE JAMBE HÉMIPLÉGIQUE TENDUE SUR LA CHAISE



APPUYEZ SUR LE GENOU AVEC LA MAIN SAINE



PENCHEZ-VOUS EN AVANT SANS PLIER LE GENOU. MAINTENEZ LA POSITION

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBE Étirements

ÉTIRER LE MOLLET / 1

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Escalier avec une rampe

TEMPS



RÉPÉTITIONS



Sans releveur rigide. Tenir la rampe



DEBOUT, DANS LES ESCALIERS EN TENANT LA RAMPE



PLACEZ LE TALON DANS LE VIDE



DESCENDEZ LE TALON EN TENDANT LE GENOU. MAINTENEZ LA POSITION

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBE Étirements

ÉTIRER LE MOLLET /2

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 2 livres au sol contre un mur

TEMPS



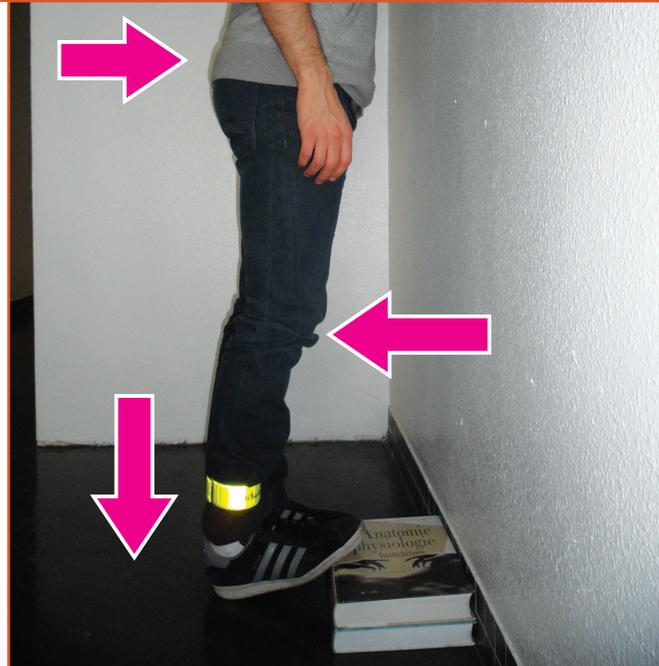
RÉPÉTITIONS



Sans releveur rigide.



PIED HÉMIPLÉGIQUE SUR 2 LIVRES CONTRE LE MUR, TALON DANS LE VIDE



DESCENDEZ LE TALON EN TENDANT LE GENOU



AVANCEZ LE BASSIN SANS LEVER LE TALON. MAINTENEZ LA POSITION

LÉGENDES

Membre hémiplégique



Sens du mouvement



Muscle à étirer

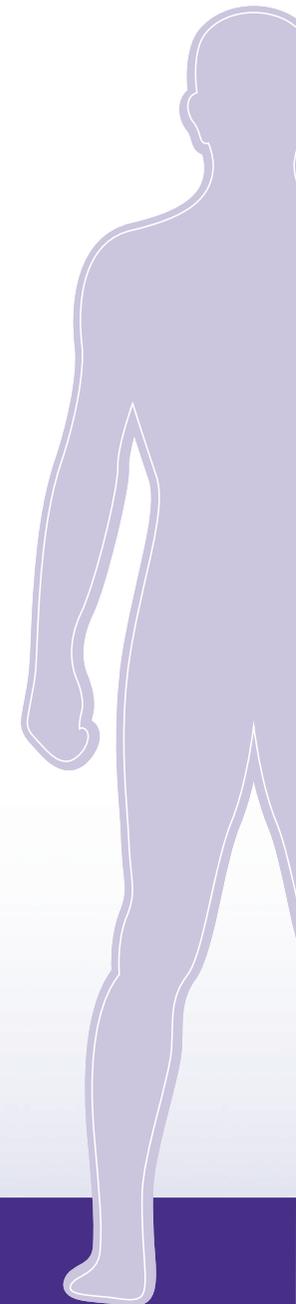




MEMBRE INFÉRIEUR JAMBE

Renforcement Musculaire

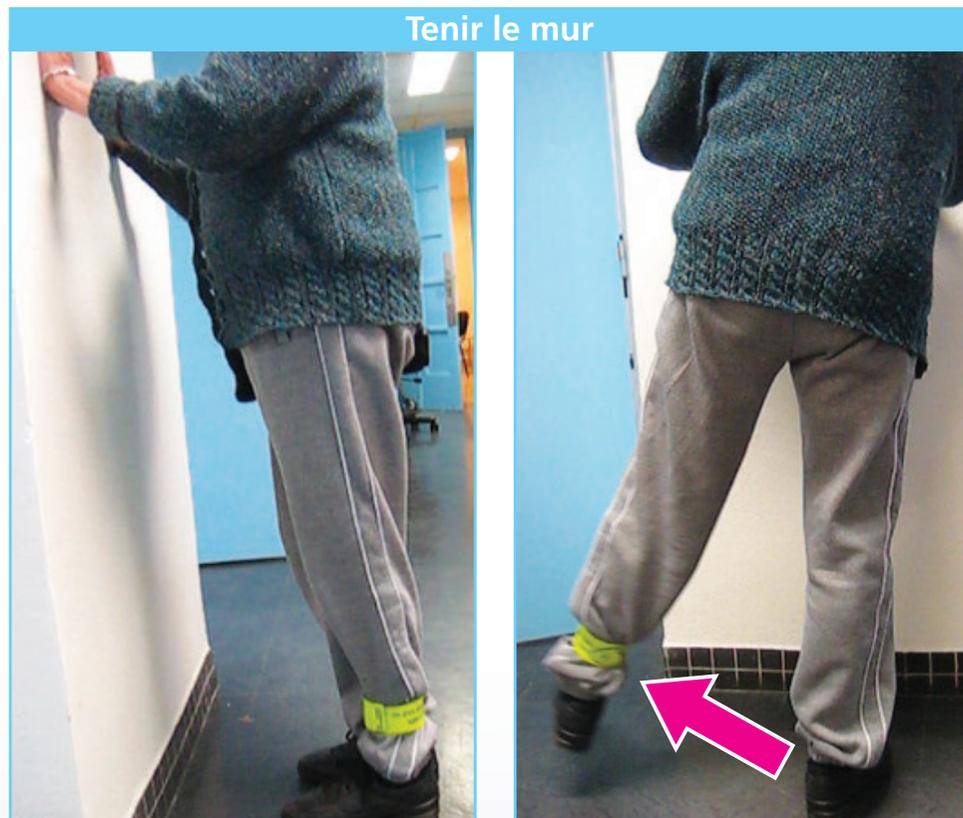
- ÉCARTER LA JAMBE 44
- TENDRE LA JAMBE EN ARRIÈRE45
- LEVER LE GENOU 46
- TENDRE LE GENOU 47
- PLIER LE GENOU 48
- MONTER SUR LA POINTE DES PIEDS49
- LEVER LA POINTE DE PIED50





JAMBES Renforcement Musculaire

ÉCARTER LA JAMBE



DEBOUT FACE AU MUR,
MAINS SUR LE MUR

ÉCARTEZ LA JAMBE HÉMIPLÉGIQUE SANS LEVER
LE BASSIN. NE PAS POSER LE PIED AU SOL
ET RECOMMENCER

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Face à un mur

TEMPS



RÉPÉTITIONS



LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



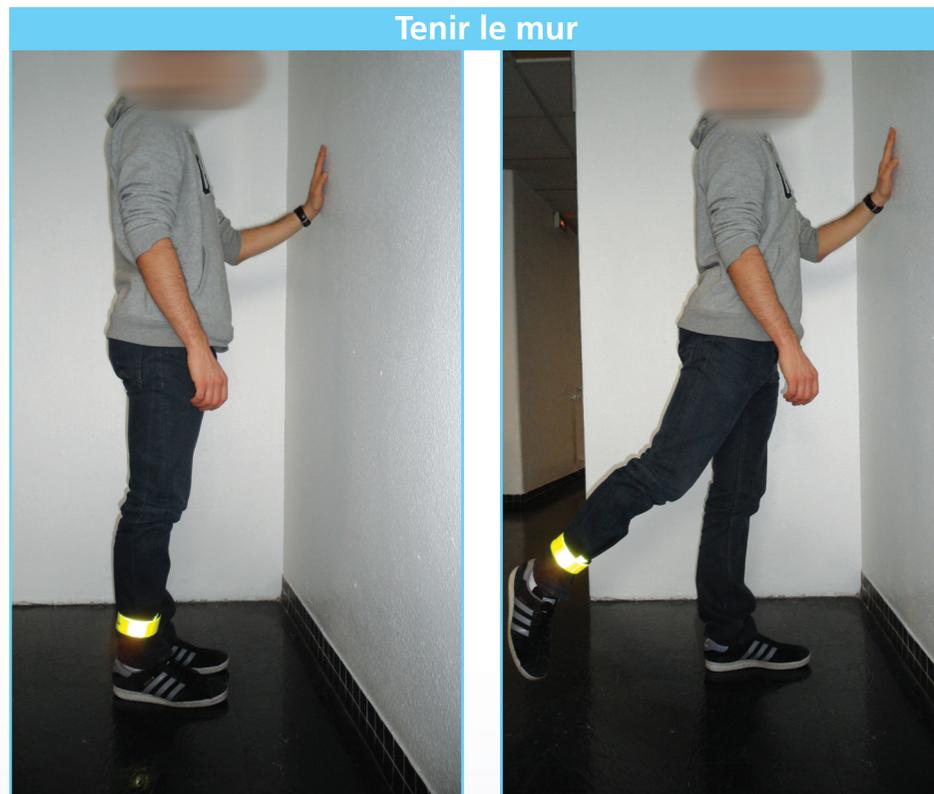
Muscle à étirer





JAMBES Renforcement Musculaire

TENDRE LA JAMBE EN ARRIÈRE



DEBOUT FACE AU MUR,
MAINS SUR LE MUR

EMMENEZ LA JAMBE HÉMIPLÉGIQUE
VERS L'ARRIÈRE. NE PAS POSER LE PIED
AU SOL ET RECOMMENCER

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Face à un mur

TEMPS

RÉPÉTITIONS

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBE Renforcement Musculaire

LEVER LE GENOU

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise

TEMPS



RÉPÉTITIONS



ASSIS SUR UNE CHAISE, DOS DROIT



LEVEZ LE GENOU LE PLUS HAUT POSSIBLE

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBE Renforcement Musculaire

TENDRE LE GENOU

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise

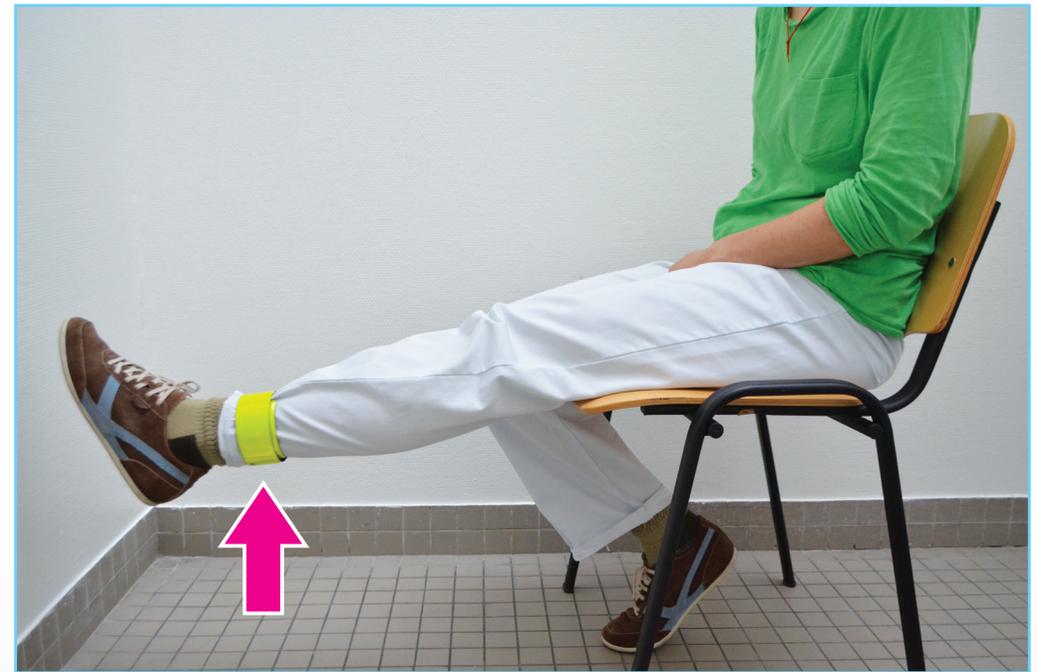
TEMPS



RÉPÉTITIONS



ASSIS SUR UNE CHAISE, DOS DROIT



TENDEZ LE GENOU, MONTEZ LE PIED LE PLUS HAUT POSSIBLE

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBE Renforcement Musculaire

PLIER LE GENOU

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un lit

TEMPS



RÉPÉTITIONS



ALLONGÉ SUR LE VENTRE



PLIEZ LE GENOU VERS LA FESSE, REDESCENDEZ DOUCEMENT

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBES Renforcement Musculaire

MONTER SUR LA POINTE DES PIEDS

Tenir le mur



DEBOUT FACE AU MUR,
MAINS SUR LE MUR, PIEDS
ÉCARTÉS



MONTEZ SUR LA POINTE
DES PIEDS ET REDESCENDEZ

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Face à un mur

TEMPS

RÉPÉTITIONS

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBE Renforcement Musculaire

LEVER LA POINTE DE PIED

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise
- Un linge (serviette)

TEMPS

RÉPÉTITIONS



UN LINGE SOUS LE GENOU, PIED DANS LE VIDE



LEVEZ LA POINTE DE PIED LE PLUS HAUT POSSIBLE



LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer

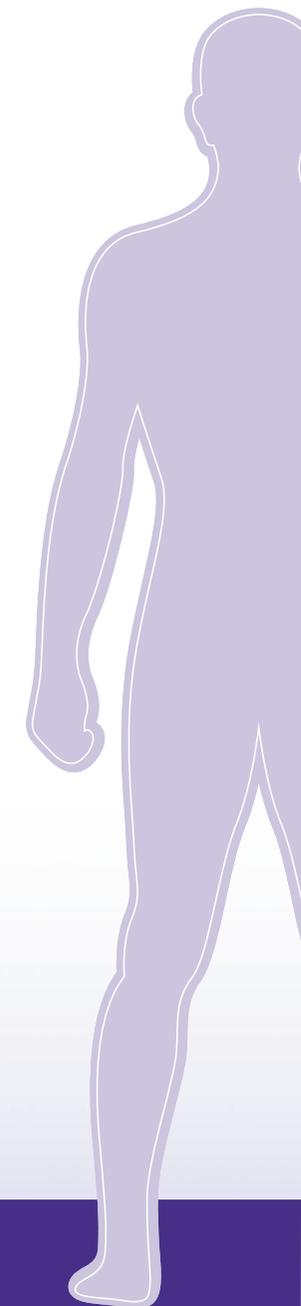




MEMBRE INFÉRIEUR JAMBE

Exercices Fonctionnels

• SE LEVER / S'ASSEOIR.....	01
• TENIR SUR UNE JAMBE /1	02
• TENIR SUR UNE JAMBE /2	03
• TENIR SUR UNE JAMBE /3	04
• ENJAMBER LES OBSTACLES /1	05
• ENJAMBER LES OBSTACLES /2	06
• MARCHER EN SLALOM.....	07
• ESCALIERS /1	08
• ESCALIERS /2	09
• ESCALIERS /3	10
• RAMASSER DES OBJETS AU SOL	11
• LANCER UN BALLON AUX PIEDS	12
• LANCER UN BALLON AUX PIEDS À QUELQU'UN.....	13





JAMBE Exercices Fonctionnels

SE LEVER / S'ASSEOIR

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise contre un mur

TEMPS

RÉPÉTITIONS



ASSIS SUR UNE CHAISE, CONTRE LE MUR



LEVEZ-VOUS DE LA CHAISE, SI POSSIBLE SANS LES MAINS



RÉASSEYEZ-VOUS DOUCEMENT

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBE Exercices Fonctionnels

TENIR SUR UNE JAMBE /1

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Face à un mur

TEMPS



RÉPÉTITIONS



Tenir le mur



DES LIVRES CONTRE UN MUR



POSEZ LE PIED SAIN SUR LES LIVRES SANS MONTER. REVENIR

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBE Exercices Fonctionnels

TENIR SUR UNE JAMBE /2

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Face à un mur

TEMPS 

RÉPÉTITIONS 



Tenir le mur

DEBOUT FACE AU MUR, MAIN SUR LE MUR

MONTEZ LE GENOU HÉMIPLÉGIQUE LE PLUS HAUT POSSIBLE

LÉGENDES

Membre hémiplégique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBE Exercices Fonctionnels

TENIR SUR UNE JAMBE /3

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Face à un mur

TEMPS



RÉPÉTITIONS



Tenir le mur



DEBOUT FACE AU MUR, MAIN SUR LE MUR



MONTEZ LE GENOU SAIN

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBE Exercices Fonctionnels

ENJAMBER LES OBSTACLES /1

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 2 bouteilles

TEMPS

RÉPÉTITIONS

Sous surveillance et/ou avec canne



POSEZ DEUX BOUTEILLES À 1,5 MÈTRES DE DISTANCE



ENJAMBEZ LES BOUTEILLES AVEC LA JAMBE HÉMIPLÉGIQUE



FAITES DEMI-TOUR ET RECOMMENCEZ

LÉGENDES

Membre hémiplégique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBE Exercices Fonctionnels

ENJAMBER LES OBSTACLES /2

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 2 boîtes

TEMPS



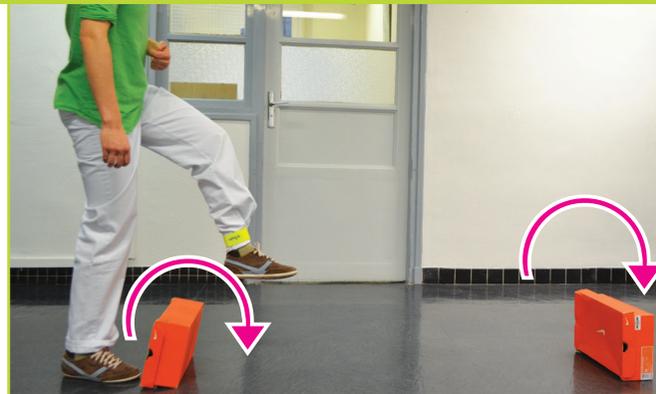
RÉPÉTITIONS



Sous surveillance et/ou avec canne



POSEZ DEUX BOÎTES À 1,5 MÈTRES DE DISTANCE



ENJAMBEZ LES BOÎTES AVEC LA JAMBE HÉMIPLÉGIQUE



FAITES DEMI-TOUR ET RECOMMENCEZ

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBE Exercices Fonctionnels

MARCHER EN SLALOM

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 2 bouteilles

TEMPS



RÉPÉTITIONS



Sous surveillance et/ou avec canne



POSEZ DEUX BOUTEILLES À 1,5 MÈTRES DE DISTANCE



FAITES LE TOUR DES BOUTEILLES EN PASSANT PAR LE CENTRE



VOUS DESSINEZ UN 8 AU SOL

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBE Exercices Fonctionnels

ESCALIERS / 1

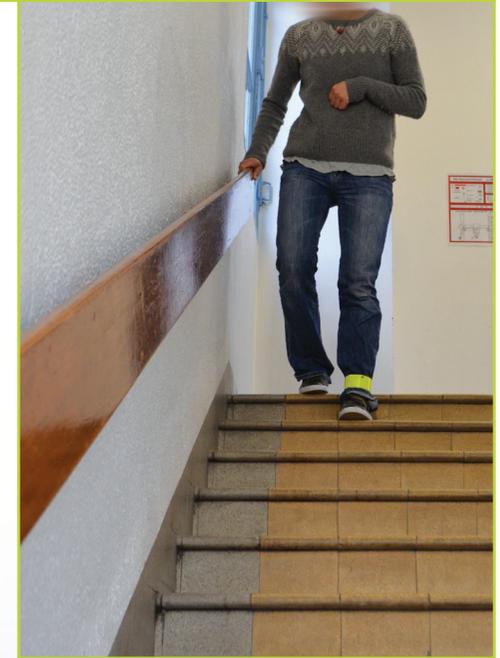
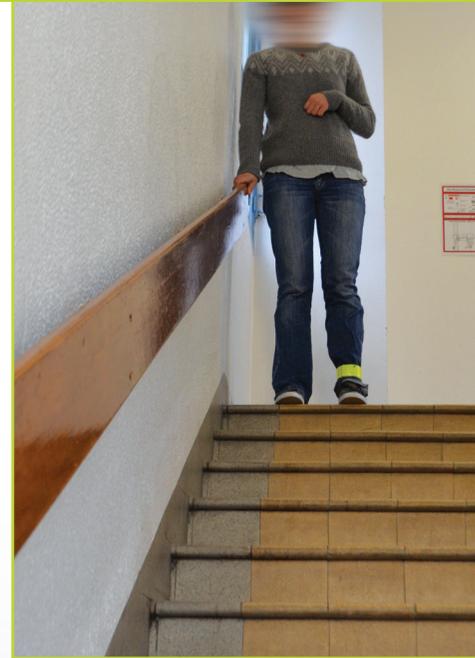
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Escaliers avec une rampe côté sain

TEMPS

RÉPÉTITIONS

Tenir la rampe



MONTEZ LA JAMBE SAINE PUIS L'AUTRE SUR LA MÊME MARCHE. MONTEZ JUSQU'AU PALIER

DEMI-TOUR SUR LE PALIER. DESCENDEZ LA JAMBE HÉMIPLÉGIQUE PUIS L'AUTRE JAMBE SUR LA MÊME MARCHE

LÉGENDES

Membre hémiplegique 

Sens du mouvement 

Muscle à étirer 



JAMBE Exercices Fonctionnels

ESCALIERS / 2

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Escaliers avec une rampe côté sain

TEMPS

RÉPÉTITIONS

Tenir la rampe



MONTEZ LA JAMBE HÉMIPLÉGIQUE PUIS L'AUTRE SUR LA MÊME MARCHÉ. MONTEZ JUSQU'AU PALIER

DEMI-TOUR SUR LE PALIER. DESCENDEZ LA JAMBE SAINÉ PUIS L'AUTRE JAMBE SUR LA MÊME MARCHÉ

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBE Exercices Fonctionnels

ESCALIERS /3

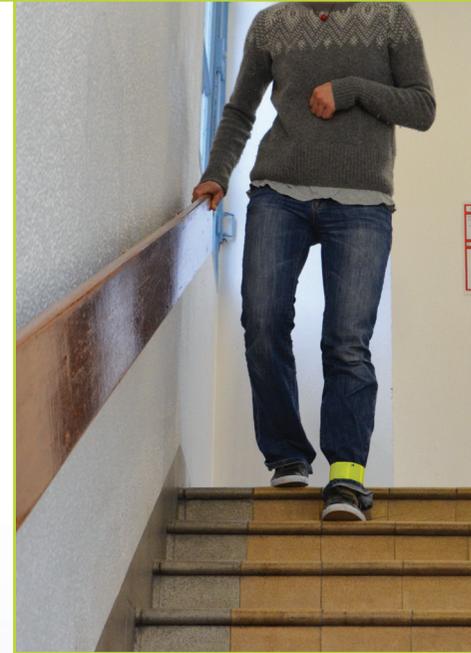
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Escaliers avec une rampe côté sain

TEMPS

RÉPÉTITIONS

Tenir la rampe



MONTEZ EN ALTERNANT LES MARCHES (PIED SUR LA MARCHÉ DU DESSUS)

DEMI-TOUR SUR LE PALIER. DESCENDEZ EN ALTERNANT LES MARCHES (PIED SUR LA MARCHÉ DU DESSOUS)

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBE Exercices Fonctionnels

RAMASSER DES OBJETS AU SOL

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

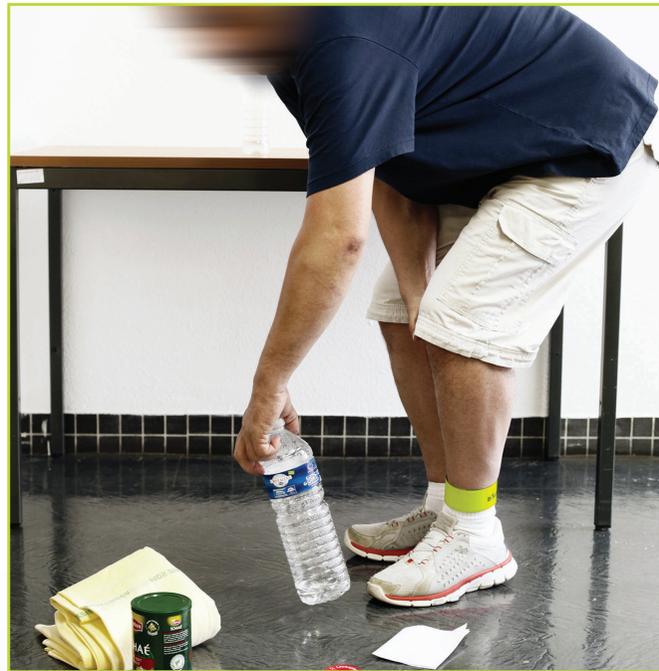
- 10 objets au sol
- Une table

TEMPS 

RÉPÉTITIONS 



10 OBJETS AU SOL, CÔTÉ HÉMIPLÉGIQUE



RAMASSEZ LES OBJETS UN PAR UN, SI POSSIBLE AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE



POSEZ-LES SUR LA TABLE

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBE Exercices Fonctionnels

LANCER UN BALLON AUX PIEDS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon face à un mur

TEMPS



RÉPÉTITIONS



Sous surveillance et/ou avec canne



UN BALLON, FACE À UN MUR



LANCER LE BALLON CONTRE LE MUR AVEC LE PIED HÉMIPLÉGIQUE



LANCER LE BALLON CONTRE LE MUR AVEC LE PIED SAIN

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





JAMBE Exercices Fonctionnels

LANCER UN BALLON AUX PIEDS À QUELQU'UN

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon face à une tierce personne

TEMPS



RÉPÉTITIONS



Sous surveillance et/ou avec canne



UN BALLON, FACE À UNE TIERCE PERSONNE



LANCER LE BALLON AVEC LE PIED HÉMIPLÉGIQUE



LANCER LE BALLON AVEC LE PIED SAIN

LÉGENDES

Membre hémiplégique

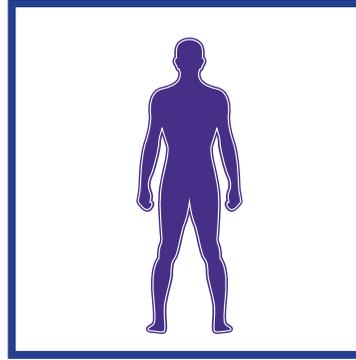


Sens du mouvement

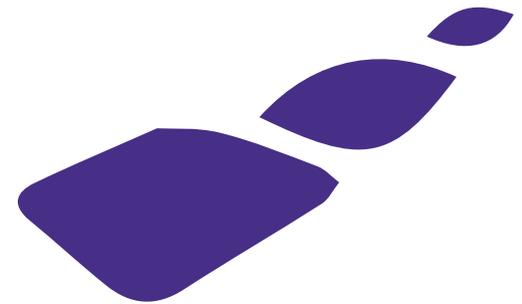


Muscle à étirer





SE RELEVER DU SOL

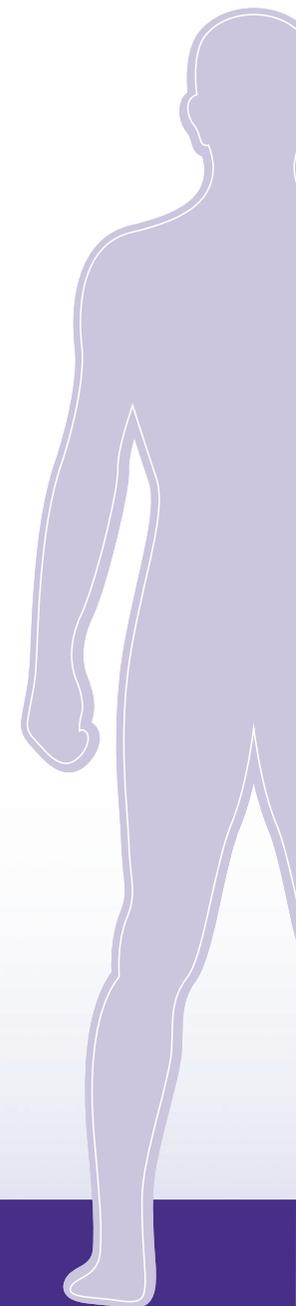




SE RELEVER DU SOL

Étirements

- SE RELEVER DU SOL AVEC CHAISE /1..... 01
- SE RELEVER DU SOL AVEC CHAISE /2..... 02
- SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /1..... 03
- SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /2..... 04
- SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /3..... 05
- SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /4..... 06





Se relever du sol

SE RELEVER DU SOL AVEC CHAISE /1

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise ou un autre appui



ASSIS SUR LE CÔTÉ, UNE CHAISE
À CÔTÉ DE VOTRE BRAS SAIN



PASSEZ À GENOUX AVEC LA MAIN SAINÉ



REDRESSEZ-VOUS ET AMENEZ LA CHAISE
À CÔTÉ DE VOUS

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





Se relever du sol

SE RELEVER DU SOL AVEC CHAISE / 2

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise ou un autre appui



EN APPUI SUR LA CHAISE MONTEZ LA JAMBE SAINÉ POUR METTRE LE PIED AU SOL



PENCHEZ-VOUS EN AVANT, APPUYEZ SUR LA JAMBE ET LA MAIN SAINÉ POUR VOUS LEVER



PIVOTEZ LE BASSIN ET ASSEYEZ-VOUS SUR LA CHAISE

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer





Se relever du sol

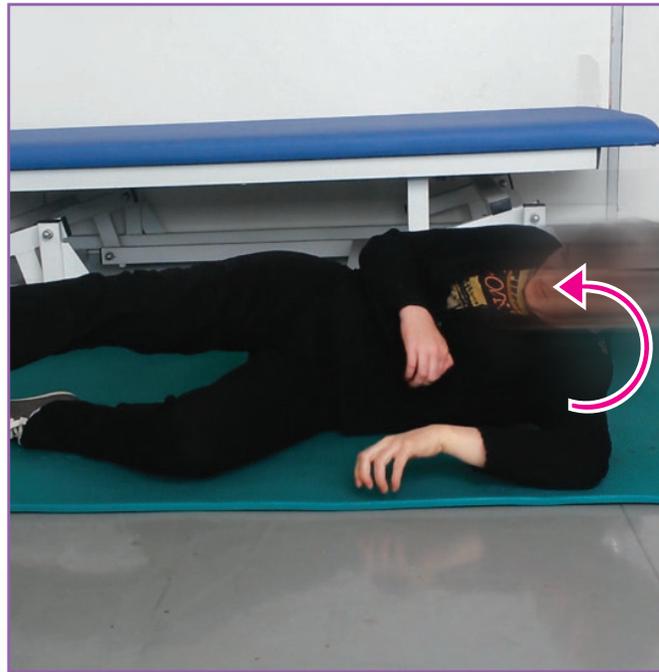
SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE / 1

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Aucun



ALLONGÉ SUR LE CÔTÉ SAIN



PENCHEZ-VOUS EN AVANT POUR
VENIR EN APPUI SUR LE COUDE SAIN



EN APPUI SUR LE COUDE SAIN

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer



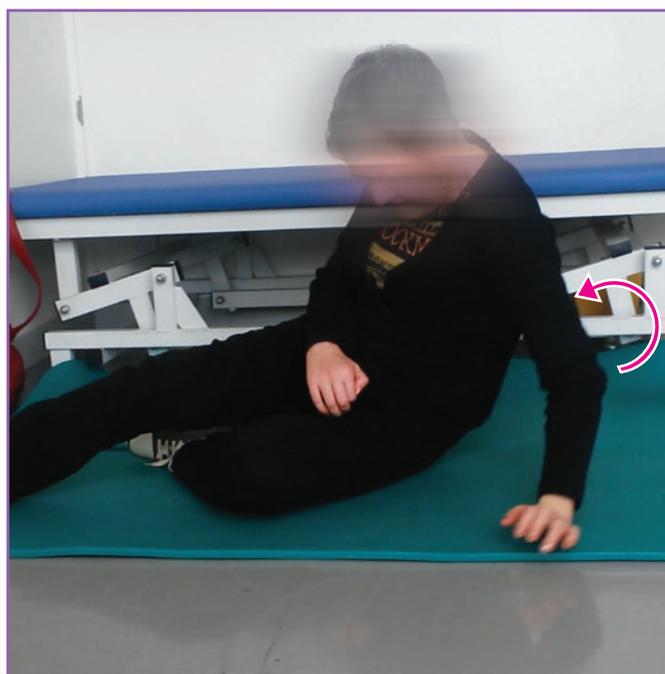


Se relever du sol

SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /2

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

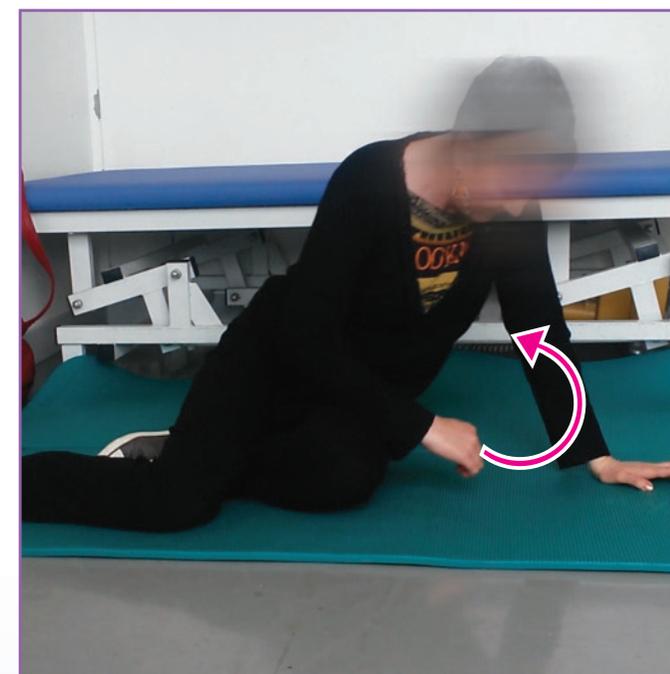
- Aucun



PENCHEZ-VOUS EN AVANT, TENDEZ LE COUDE POUR APPUYER SUR LA MAIN SAINES



ASSIS SUR LE CÔTÉ, EN APPUI SUR LA MAIN SAINES



EN APPUI SUR LA MAIN SAINES, LEVEZ LE BASSIN POUR PASSER À GENOUX

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer





Se relever du sol

SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /3

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

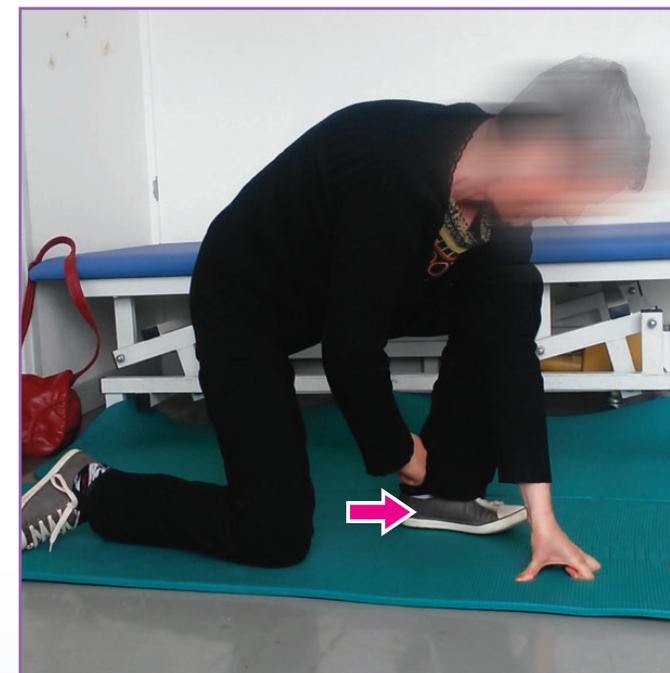
- Aucun



ÉCARTEZ LE GENOU SAIN ET
REDRESSEZ-VOUS



APPUYEZ SUR LE GENOU HÉMIPLÉGIQUE
ET LA MAIN POUR LEVER LA JAMBE SAIN
ET L'AMENER EN AVANT



AMENEZ LE PIED SAIN EN AVANT

LÉGENDES

Membre hémiplegique



Sens du mouvement



Muscle à étirer



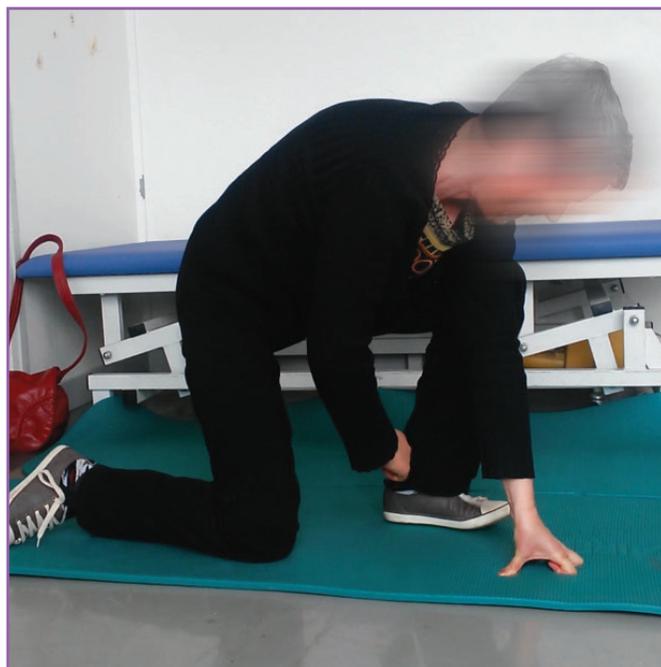


Se relever du sol

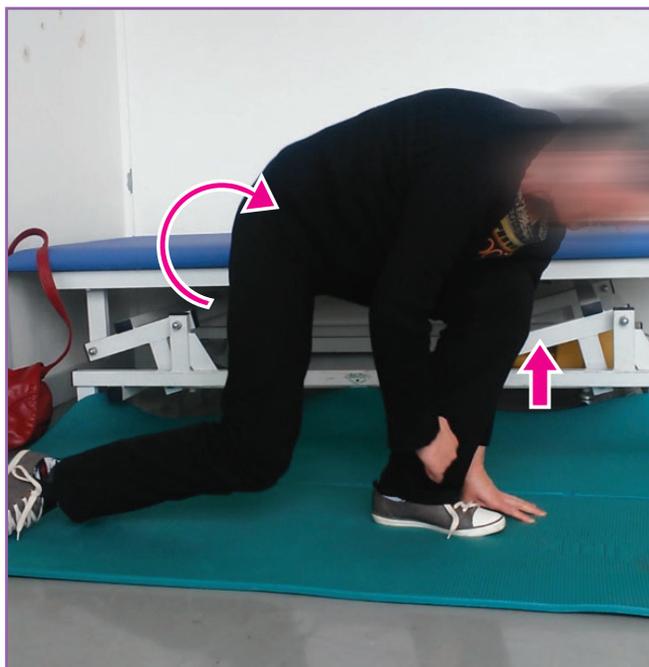
SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /4

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

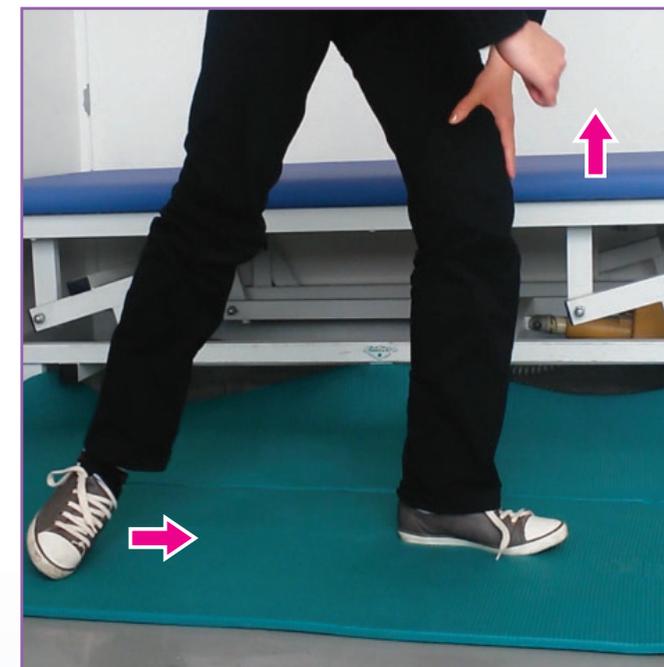
- Aucun



PIED SAIN EN AVANT



PENchez-VOUS EN AVANT, APPUYEZ SUR LE PIED AVANT ET TENDEZ LE GENOU POUR VOUS LEVER



REDRESSEZ-VOUS ET RAMENEZ VOTRE PIED HÉMIPLÉGIQUE EN AVANT

LÉGENDES

Membre hémiparalysé



Sens du mouvement



Muscle à étirer

