



LIVRET D'AUTO RÉÉDUCATION

POUR LES PERSONNES HÉMIPLÉGIQUES

KRUTIKA JINWALA, 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.

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

Mme Céline Bonnyaud, kinésithérapeute, diplômée d'une thèse d'université en sciences humaines et membre de l'unité motricité de l'hôpital Raymond Poincaré 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.



SOMMAIRE

MEMBRE SUPÉRIEUR BRAS

Étirements

- BRAS POSÉ DEVANT 11
- BRAS POSÉ SUR LE CÔTÉ 12
- LEVER LES BRAS 13
- TENDRE LE COUDE /1 14
- TENDRE LE COUDE /2 15
- TOURNER L'AVANT-BRAS 16
- TENDRE LE POIGNET 17
- TENDRE LES DOIGTS 18
- TENDRE LE POUCE 19

Renforcement Musculaire

- LEVER L'OBJET 20
- TENDRE LE COUDE 21
- LEVER LE POIGNET 22
- OUVRIR LA MAIN 23

Exercices Fonctionnels

- TRACER UN TRAIT 24
 - DÉPLACER UNE BOUTEILLE 25
 - TRANSFÉRER UNE BOUTEILLE 26
 - TOURNER UNE BOUTEILLE 27
 - UTILISER UNE CUILLÈRE 28
 - SE COIFFER 29
 - TENIR UNE BOUTEILLE 30
 - OUVRIR UNE BOUTEILLE 31
 - TENIR UN VERRE 32
 - OUVRIR UN ROBINET 33
 - ÉCRIRE 34
 - TOURNER LES PAGES 35
 - LANCER UN BALLON 36
- AVEC LES MAINS
- LANCER UN BALLON AVEC 37
- LES MAINS À QUELQU'UN





SOMMAIRE

MEMBRE INFÉRIEUR JAMBE

Étirements

- S'ASSEOIR SUR LES TALONS 39
- TENDRE LA JAMBE 40
- ÉTIRER LE MOLLET /1 41
- ÉTIRER LE MOLLET /2 42

Renforcement Musculaire

- ÉCARTER LA JAMBE 43
- TENDRE LA JAMBE EN ARRIÈRE 44
- LEVER LE GENOU 45
- TENDRE LE GENOU 46
- PLIER LE GENOU 47
- MONTER SUR LA POINTE 48
- DES PIEDS
- LEVER LA POINTE DE PIED 49

Exercices Fonctionnels

- SE LEVER / S'ASSEOIR 50
- TENIR SUR UNE JAMBE /1 51
- TENIR SUR UNE JAMBE /2 52
- TENIR SUR UNE JAMBE /3 53
- ENJAMBER LES OBSTACLES /1 54
- ENJAMBER LES OBSTACLES /2 55
- MARCHER EN SLALOM 56
- ESCALIERS /1 57
- ESCALIERS /2 58
- ESCALIERS /3 59
- RAMASSER DES OBJETS AU SOL 60
- LANCER UN BALLON AUX PIEDS 61
- LANCER UN BALLON AUX PIEDS À QUELQU'UN 62





SOMMAIRE

SE RELEVER DU SOL

- SE RELEVER DU SOL AVEC CHAISE /1 64
- SE RELEVER DU SOL AVEC CHAISE /2 65
- SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /1 66
- SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /2 67
- SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /3 68
- SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /4 69

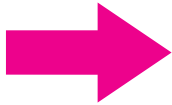
REMERCIEMENTS.....71





LÉGENDES

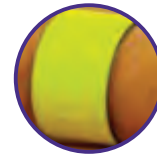
SENS DU MOUVEMENT



MUSCLE À ÉTIRER



MEMBRE HÉMIPLÉGIQUE

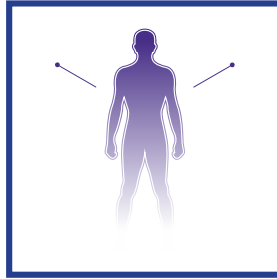


TEMPS



RÉPÉTITION





MEMBRE SUPÉRIEUR

BRAS



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

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 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

BRAS Étirements

LEVER LES BRAS

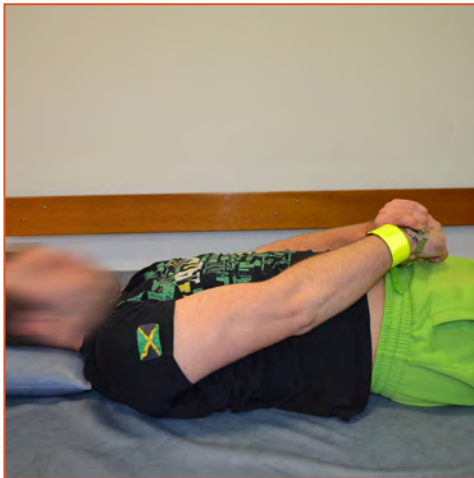
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un lit

TEMPS



RÉPÉTITIONS



ALLONGÉ, ATTRAPEZ LE POIGNET
PAR LA MAIN SAINÉ



EMMENEZ LES BRAS VERS L'ARRIÈRE



ALLEZ LE PLUS LOIN POSSIBLE
ET MAINTENEZ LA POSITION

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

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

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 SAINÉ



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



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

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

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

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

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

BRAS Renforcement Musculaire

TENDRE LE COUDE

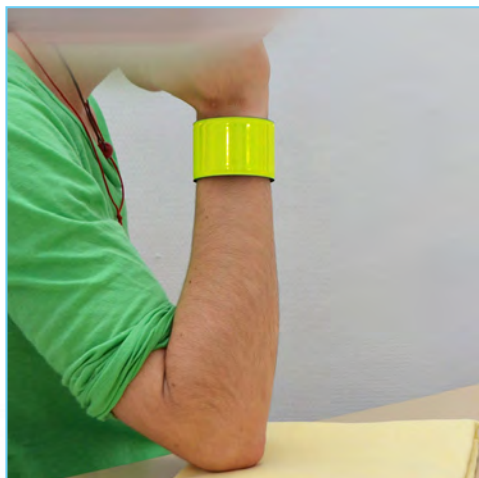
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 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

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

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

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

BRAS Exercices Fonctionnels

DÉPLACER UNE BOUTEILLE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

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

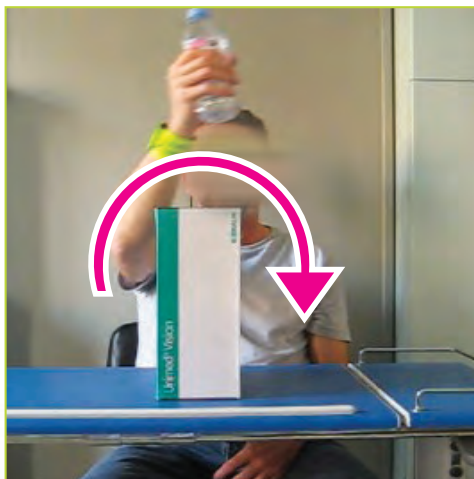
TEMPS



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

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

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

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

BRAS Exercices Fonctionnels

SE COIFFER

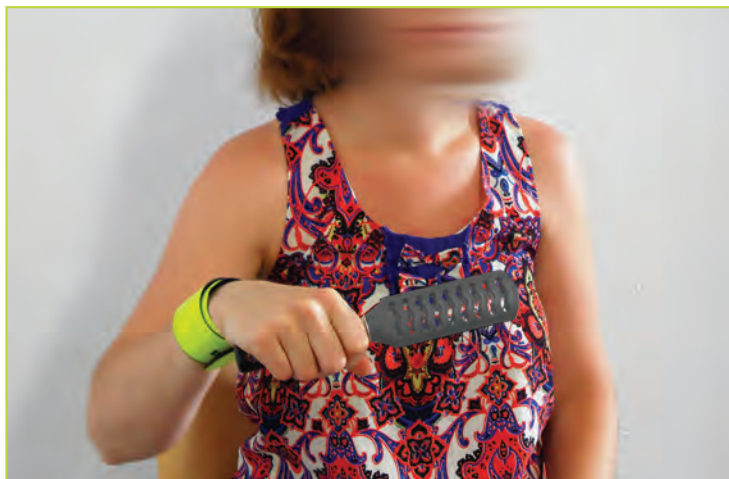
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Un peigne ou une brosse

TEMPS



RÉPÉTITIONS



SAISISSEZ LA BROSSA AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE



COIFFEZ-VOUS

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

BRAS Exercices Fonctionnels

OUVRIR UNE BOUTEILLE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une petite bouteille vide

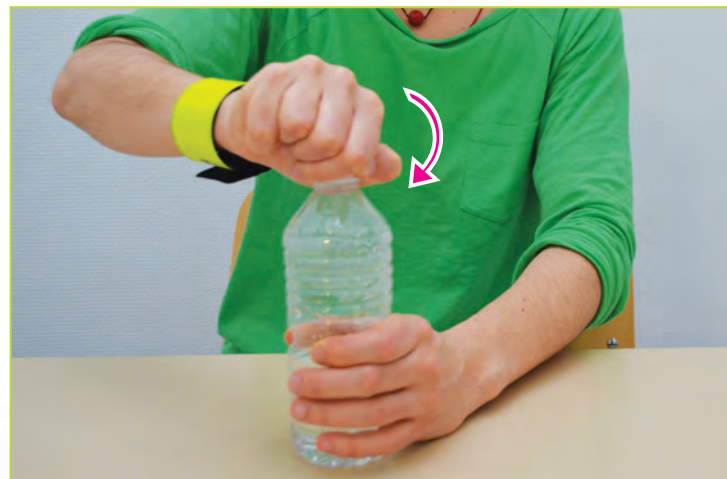
TEMPS



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

BRAS Exercices Fonctionnels

TENIR UN VERRE

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un évier
- Un gobelet en plastique rigide

TEMPS



RÉPÉTITIONS



DEVANT UN ÉVIER AVEC UN GOBELET RIGIDE



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

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 VERRE AVEC L'AUTRE MAIN

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



ECRIVEZ L'ALPHABET

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



BRAS Exercices Fonctionnels

LANCER UN BALLON AVEC LES MAINS

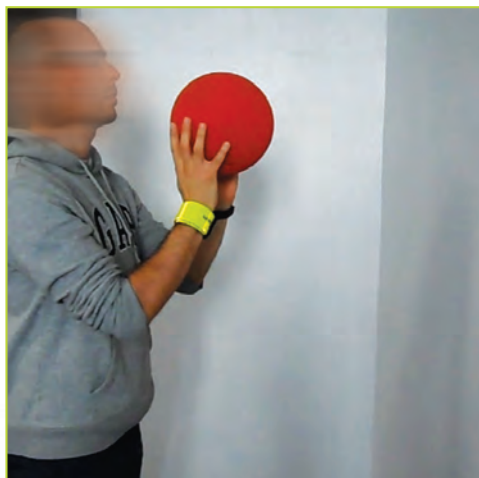
MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon en mousse face à un mur

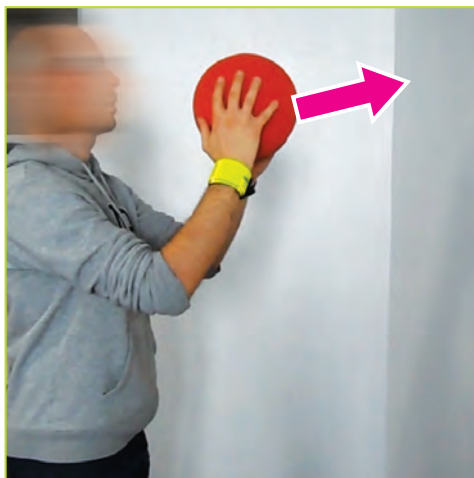
TEMPS



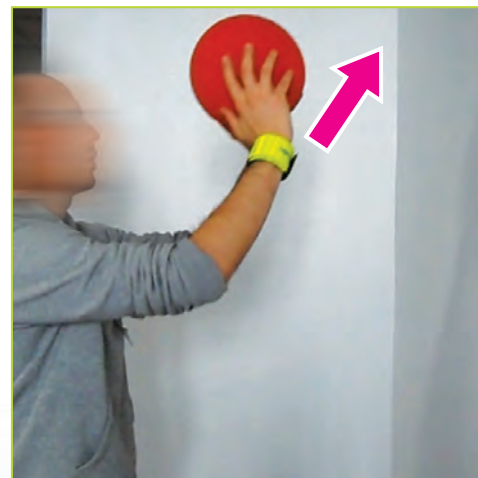
RÉPÉTITIONS



UN BALLON, FACE À UN MUR



LANCEZ LE BALLON CONTRE LE MUR AVEC LES MAINS



LANCEZ EN HAUTEUR SI POSSIBLE

BRAS Exercices Fonctionnels

LANCER UN BALLON AVEC LES MAINS À QUELQU'UN

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon en mousse face à une tierce personne

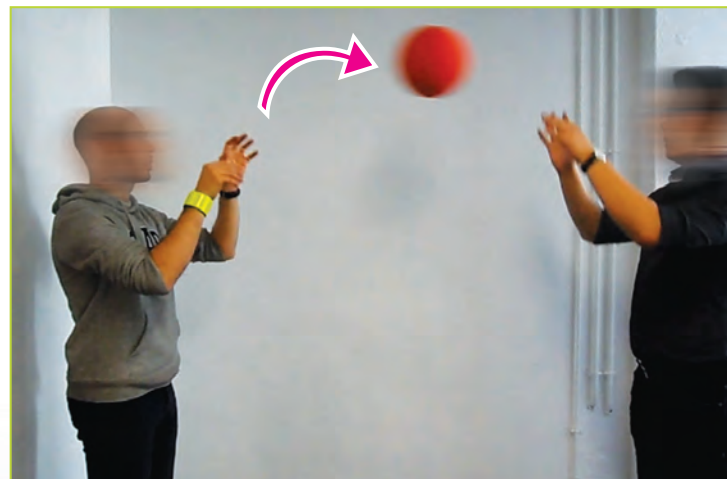
TEMPS



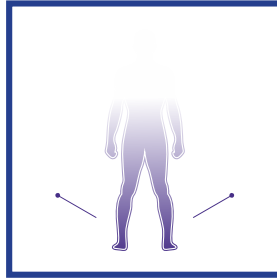
RÉPÉTITIONS



UN BALLON, FACE À UNE TIERCE PERSONNE



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



MEMBRE INFÉRIEUR

JAMBE



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 SAINE, 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

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 SAINES



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

JAMBE Étirements

ÉTIRER LE MOLLET / 1

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Escalier avec une rampe

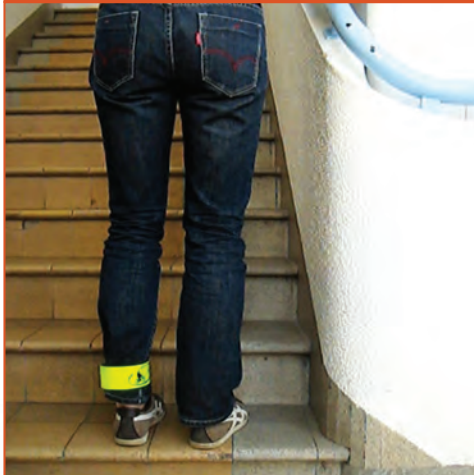
TEMPS



RÉPÉTITIONS



Sans releveur plastique. 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

JAMBE Étirements

ÉTIRER LE MOLLET / 2

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 2 livres au sol contre un mur

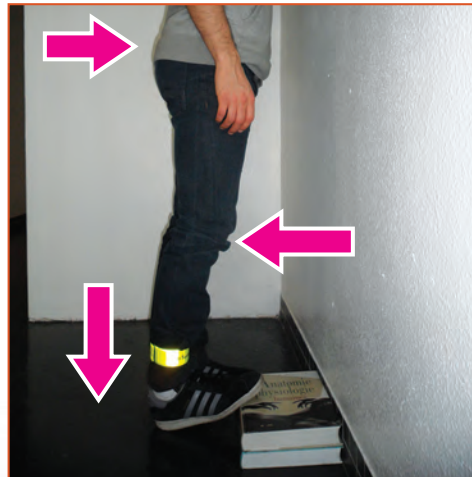
TEMPS



RÉPÉTITIONS



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



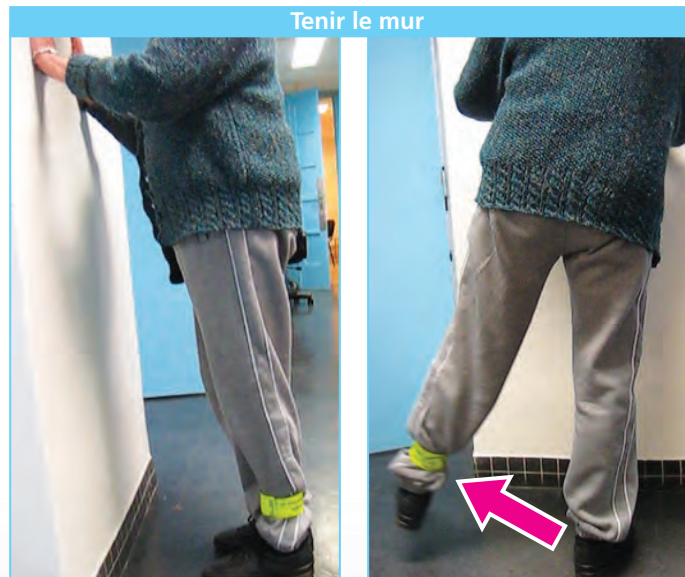
DESCENDEZ LE TALON EN TENDANT LE GENOU



AVANCEZ LE BASSIN SANS LEVER LE TALON. MAINTENEZ LA POSITION

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

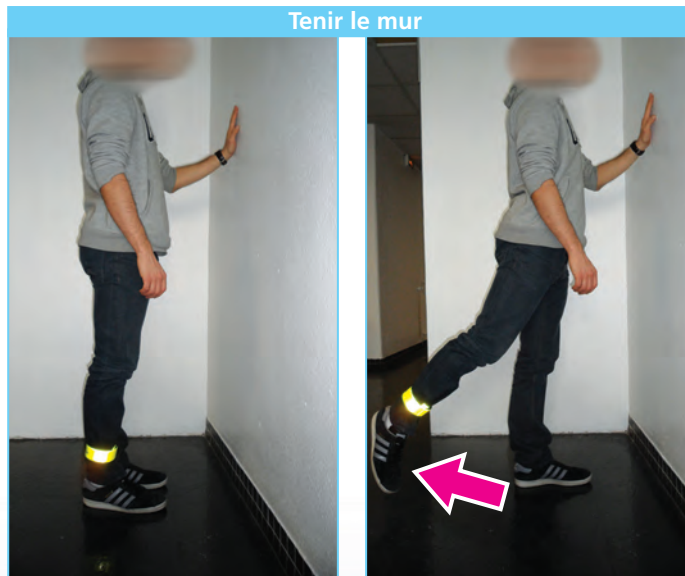
- Face à un mur

TEMPS 

RÉPÉTITIONS 

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 

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

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

JAMBE Renforcement Musculaire

PLIER LE GENOU

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un lit

TEMPS



RÉPÉTITIONS



ALLONGÉ SUR LE VENTRE



**PLIEZ LE GENOU VERS LA FESSE,
REDESCENDEZ DOUCEMENT**

JAMBES Renforcement Musculaire

MONTER SUR LA POINTE DES PIEDS



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 

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



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

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

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

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

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

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

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

JAMBE Exercices Fonctionnels

ESCALIERS / 1

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Escaliers avec une rampe côté sain

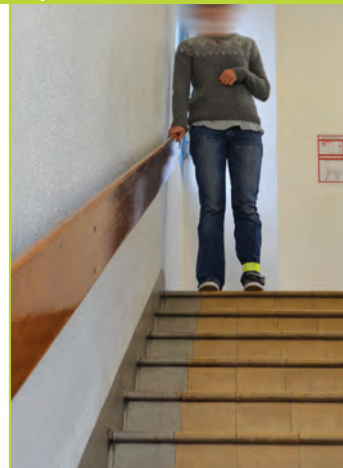
TEMPS



RÉPÉTITIONS



Tenir la rampe



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

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

JAMBE Exercices Fonctionnels

ESCALIERS / 2

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Escaliers avec une rampe côté sain

TEMPS



RÉPÉTITIONS



Tenir la rampe



MONTER 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

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)**

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

JAMBE Exercices Fonctionnels

LANCER UN BALLON AUX PIEDS

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon face à un mur

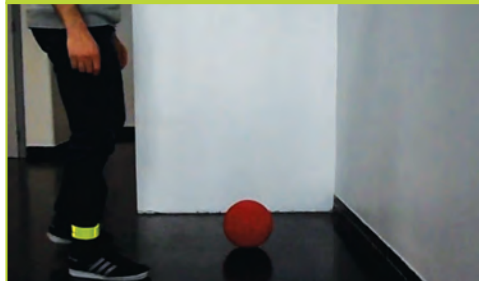
TEMPS



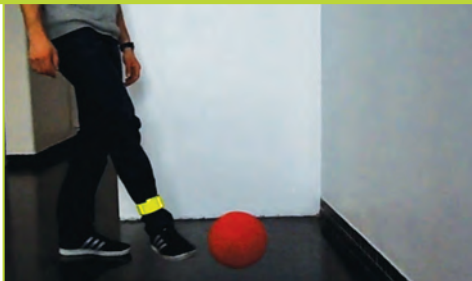
RÉPÉTITIONS



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

JAMBE Exercices Fonctionnels

LANCER UN BALLON AUX PIEDS À QUELQU'UN

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon face à une tierce personne

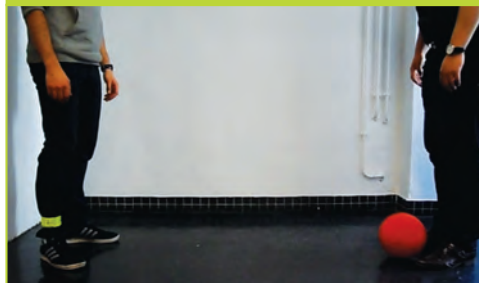
TEMPS



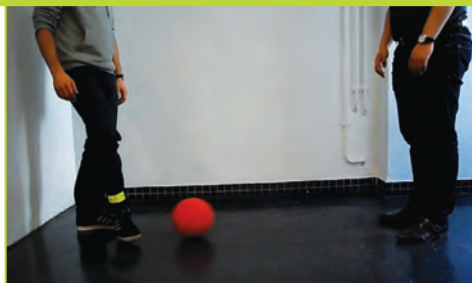
RÉPÉTITIONS



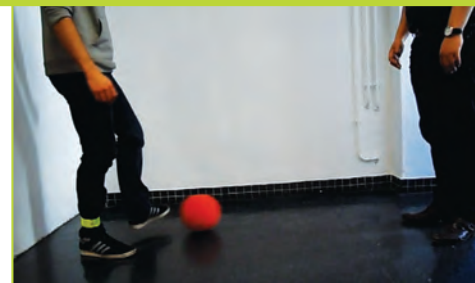
Sous surveillance et/ou avec canne



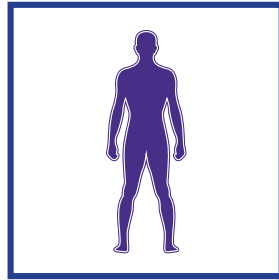
UN BALLON, FACE À UNE TIERCE
PERSONNE



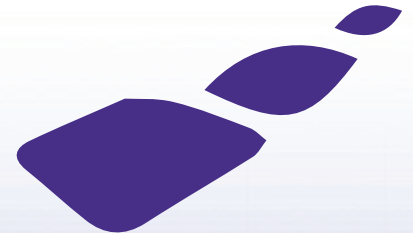
LANCER LE BALLON AVEC
LE PIED HÉMIPLÉGIQUE



LANCER LE BALLON AVEC
LE PIED SAIN



SE RELEVER DU SOL



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 SAIN



REDRESSEZ-VOUS ET AMENEZ
LA CHAISE À CÔTÉ DE VOUS

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 SAINTE POUR
METTRE LE PIED AU SOL



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



PIVOTEZ LE BASSIN ET ASSEYEZ- VOUS
SUR LA CHAISE

Se relever du sol

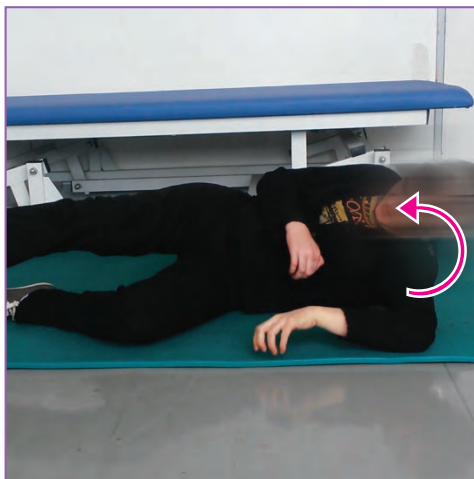
SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE / 1

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

Se relever du sol

SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE / 2

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

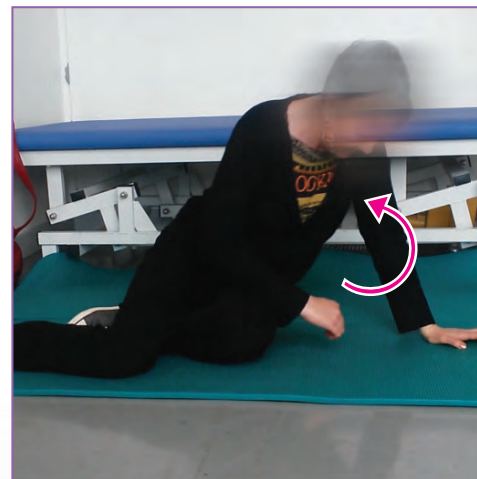
- Aucun



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



ASSIS SUR LE CÔTÉ, EN
APPUI SUR LA MAIN SAINE



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

Se relever du sol

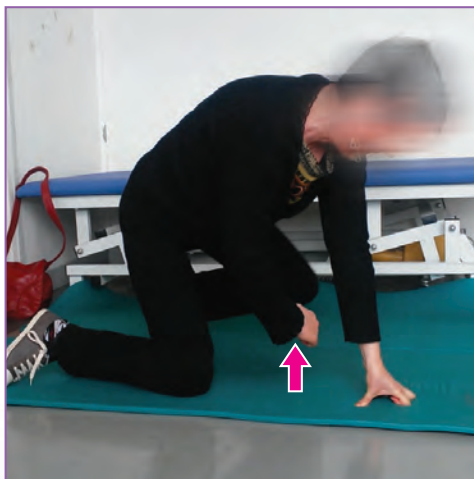
SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE / 3

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

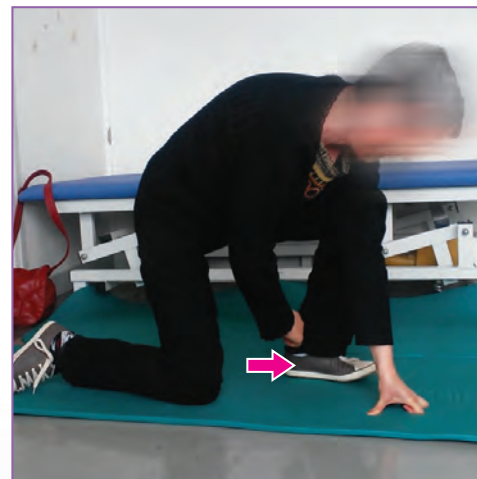
- Aucun



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



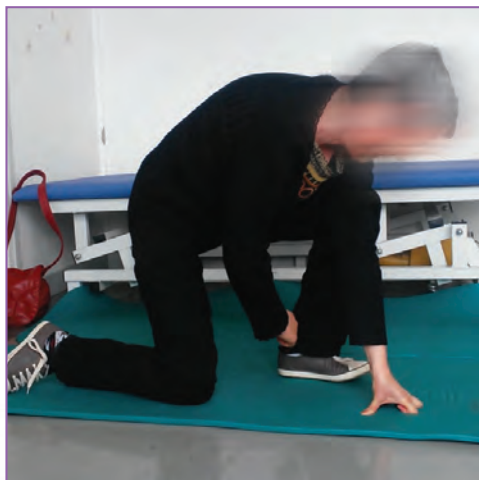
AMENEZ LE PIED SAIN
EN AVANT

Se relever du sol

SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE / 4

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

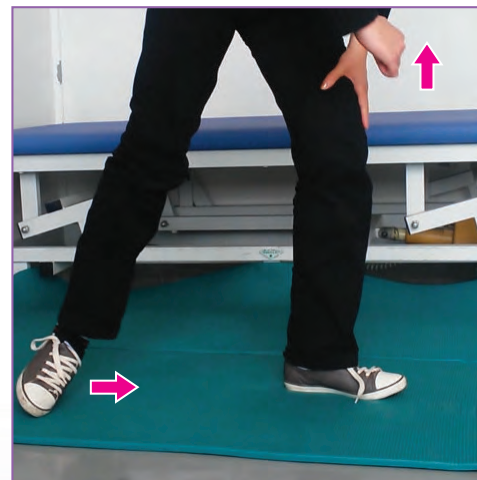
- Aucun



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



NOTES





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.

LICENCE EXCLUSIVE ACCORDÉE AU LABORATOIRE ALLERGAN
APC42CJ16
Neuro-Book-014

