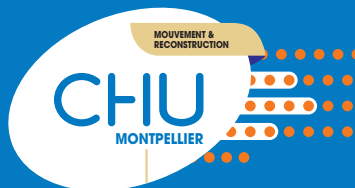


A destination des patients

LIVRET
D'AUTO-RÉÉDUCATION
DU MEMBRE SUPÉRIEUR
NEUROLOGIE



Médecine Physique et Réadaptation

AUTO-MASSAGE DES MEMBRES SUPERIEURS ...p.3

Auto massage des mains ... p.3

Auto massage avec une balle à picots ... p.4

STIMULATION DE LA SENSIBILITÉ ...p4

Bacs de sensibilité ... p5

Reconnaissance sensitive ... p5

ÉTIREMENTS MUSCULAIRES DU BRAS ET DE LA MAIN ...p.6

ENTRETIEN MUSCULAIRE DES MAINS ...p.7

Travail des fléchisseurs des doigts ... p.7

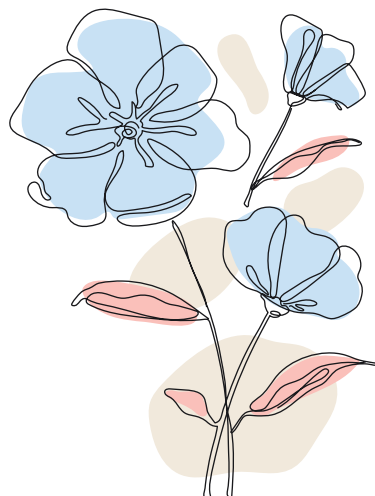
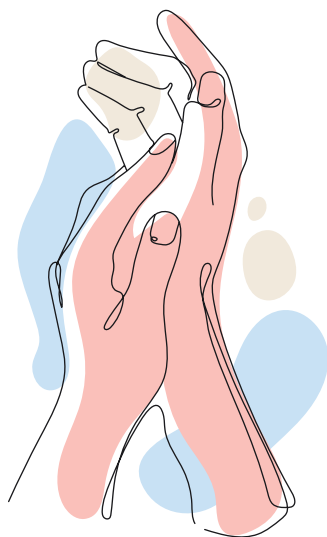
Travail des extenseurs des doigts ... p.8

Travail des muscles du pouce ... p.9

Travail des interosseux ... p.9

Travail des lombricaux ... p.10

CONSEILS SUR LE MATERIEL ...p.11



Ce livret est constitué d'exercices d'auto rééducation qui permettront d'entretenir vos capacités sensitives et motrices. Ainsi, ils aideront à améliorer vos gestes dans la vie quotidienne.

Il est important de ménager des temps de pauses et de respecter votre fatigue.

AUTO-MASSAGE DES MEMBRES SUPERIEURS

Objectifs

- Diminuer les sensations de contractures dans le membre supérieur.
- Stimuler la sensibilité.

Auto massage des mains

Commencer par mettre de la crème hydratante ou de l'huile de massage sur les deux mains en réalisant des mouvements amples des ongles jusqu'aux poignets.

Main ouverte, masser la paume avec votre pouce en réalisant des mouvements circulaires en élargissant les cercles pour parcourir l'ensemble de la paume. Recommencez le mouvement pour l'autre main.

Masser doucement chaque phalange doigt par doigt. Pour le pouce, masser aussi la commissure (zone charnue entre le pouce et l'index).

Recommencer le mouvement pour l'autre main.

Cas particulier : si vos mains sont gonflées

Masser en réalisant des mouvements circulaires en partant de l'ongle vers la paume. Insister sur les zones gonflées.



Auto massage avec une balle à picots

Faire rouler la balle à picots sur toutes les faces du bras de l'épaule jusqu'au bout des doigts. Faire rouler la balle sur la table ou entre les mains.



Pour varier l'exercice, prendre une balle avec des picots plus grands ou plus petits.



STIMULATION DE LA SENSIBILITÉ

Objectifs

- Diminuer les sensations désagréables voire douloureuses au niveau des mains.
- Stimuler les zones « endormies » ou anesthésiées des mains.

Principes :

- Ne jamais travailler dans la douleur ni la provoquer.
- Choisir les matières que vous percevez comme agréables.
- Varier les exercices pour stimuler les différents récepteurs sensoriels.

Bacs de sensibilité :

Pour réaliser des bacs de sensibilité :

Mettre dans des boîtes à chaussures des particules comme par exemple : riz, lentilles, semoule, boules de coton, billes, sable, gravillons.

Vous pourrez faire varier le diamètre (gros, moyen, petit, très fin), la densité (lourd, moyen, léger) et la matière (doux, rugueux, dur, souple, poilu) des particules.

Exercices :

1. Stimuler une main puis l'autre en remuant les particules dans un bac durant environ 5 minutes.
2. Cacher des objets de tailles différentes dans un bac et les yeux fermés, retrouver ces objets.



Reconnaissance sensitive

Les objets à retrouver peuvent être gros au début, puis pour compliquer l'exercice, de plus en plus petits.

Exercices :

1. Les yeux fermés, choisir une texture (ou une forme) et essayer de la sentir sur une zone où la sensibilité est altérée puis comparer cette sensation avec celle ressentie au niveau d'une zone de sensibilité normale.
2. Essayer de retrouver deux textures (ou deux formes) identiques les yeux fermés.

ÉTIREMENTS MUSCULAIRES DU BRAS ET DE LA MAIN

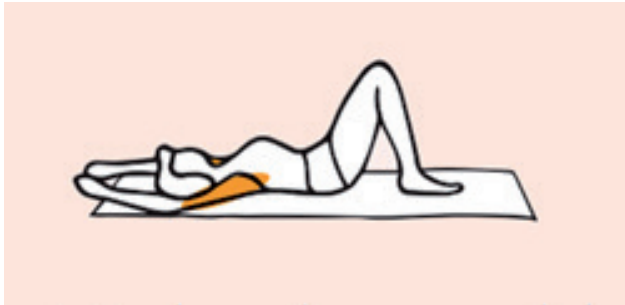
Objectifs

- Réduire la spasticité de la main et éviter les rétractions
- Maintenir les capacités fonctionnelles de la main.

Il est nécessaire de prendre en charge quotidiennement l'étirement de certains muscles. L'étirement doit être progressif, lent et ne doit pas être douloureux.

Etirement des muscles pectoraux et fléchisseurs du coude : allongez-vous sur le dos, amenez les 2 bras au-dessus de la tête en soufflant.

Tenir minimum 30 secondes.



Etirement des muscles fléchisseurs du coude, du poignet et des doigts : les doigts contre le mur, orientée vers le bas, tendez le coude et essayez de toucher progressivement le mur avec la paume de votre main.

Tenir minimum 30 secondes.

ENTRETIEN MUSCULAIRE DES MAINS

Objectifs

- Effectuer un renforcement des muscles de la main en force et contre résistance.

Mise en œuvre

Quelques conseils avant de commencer :

- Choisir une pâte de rééducation avec une résistance moyenne.
- Penser à laver vos mains et le plan de travail avant d'utiliser la pâte.

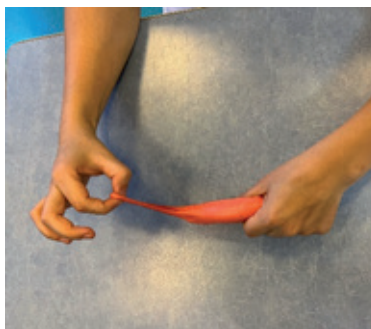
Travail des fléchisseurs des doigts :



- Prendre la pâte dans la paume de la main et malaxer pour la rendre plus souple en réalisant des mouvements d'amplitude importante.

- Faire un boudin puis pincer la pâte en faisant les pinces : pouce/index, pouce/majeur, pouce/annulaire, pouce/petit doigt. Avoir un joli rond.





- Poser la pâte sur la table, pincer la pâte entre le pouce et l'index et étirer-la le plus loin possible.

Travail des extenseurs des doigts :

- Faire un boudin avec la pâte en roulant du bout des doigts jusqu'au poignet.



- Faire un donuts, mettre les doigts à l'intérieur du trou et les écarter.



Travail des muscles du pouce :

Découper des petits bouts de pâte et faire des boules en faisant rouler la pâte du bout des doigts.



Travail des interosseux :

- Réaliser un boudin et écraser la pâte entre l'index et le majeur, le majeur et l'annulaire, l'annulaire et le petit doigt.

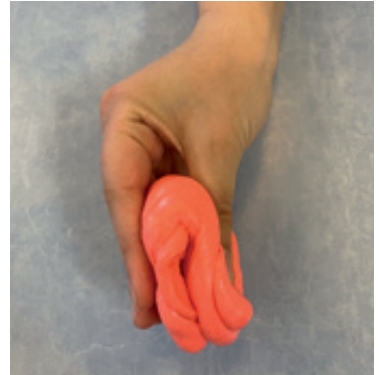


- Former un anneau de pâte autour de deux doigts et écarter les.



Travail des lombricaux :

écraser la boule de pâte en gardant les doigts bien droits et en gardant le pouce opposé aux autres doigts.



Le Handmaster Plus : renforce les muscles qui ferment la main ainsi que ceux qui l'ouvrent. Prendre le modèle souple.



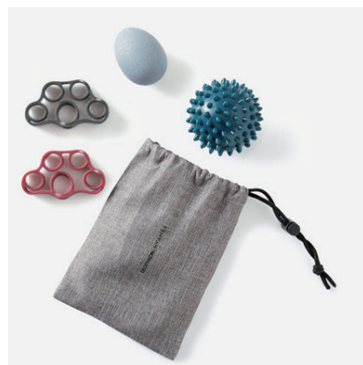
Handgrip réglable de 8 à 40 kg.



Ensemble d'extension de doigt **Gymstick** - 3 pièces.



Kit de rééducation pour
main mobilité fitness



OÙ TROUVER LE MATÉRIEL ?

Vous pouvez trouver le matériel sur les sites :

- tousergo.com
- decathlon.fr
- physiotherapie.com



Département de Médecine Physique et Réadaptation
Hôpital Lapeyronie
371 avenue du Doyen Gaston Giraud
34295 Montpellier cedex 5
Tél : 04 67 33 87 17

www.chu-montpellier.fr

