

Prises en charge kinésithérapique TUTO pour aidants.

Textes et photos.



Christian Devaux
Kinésithérapeute conseil
Direction des actions médicales



Repères Savoir et Comprendre
« Prise en charge orthopédique
des MNM ». Myoinfo.

Une séance de rééducation.

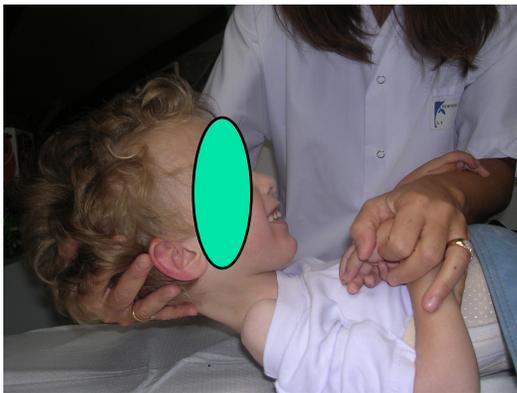
- Elle doit être non douloureuse,
- Respecter les amplitudes articulaires, ne pas vouloir réduire les rétractions,
- Conserver simplement les amplitudes acquises.
- Ne pas forcer, répéter le geste 5 à 6 fois
- Aménager des temps de pause, pour tenir compte de la fatigabilité. ,
- Ne pas mettre de résistances trop importantes (fragilité osseuse et musculaire)
- Elle doit être aussi ludique.

- Si possible au moins 30 minutes sur une table de rééducation ou sur un lit pas trop mou, sur un tapis de gymnastique, (attention au dos de l'aidant).
- 1- exercice respiratoire: la séance peut commencer, suivant les capacités du patients, son autonomie respiratoire, par des exercices de respiration contrôlée, dirigée (gonflement du ventre et du thorax sur l'inspire, et suivant capacité, expire avec rentré du ventre, sinon respire passive sur le retour élastique de l'inspire.
- 2 - suivi d'un simple massage, effleurage, léger pétrissage des masses musculaires, étirements légers, des zones contracturées douloureuses, essentiellement, cou, épaules (Trapèzes), plus si demandes.



Une séance de rééducation.

- 3 -Mobilisations passives, l'aidant mobilise les principales articulations du patient qui doit être passif mais vigilant, **en respectant amplitudes et douleurs** : épaules, coudes, poignets, doigts, (ne pas oublier la pince pouce/index) étirements des flancs, si scoliose (voir photos), les hanches, les genoux, les chevilles et les orteils.
- Attention au cou (éviter si trachéo. douleurs ou fragilités osseuses connues ou suspectées)



Mobilisations et étirements. Les muscles et les tendons sont étirés doucement lors des mouvements effectués par le kinésithérapeute. Cela entretient la souplesse musculaire

Une séance de rééducation.

- 4- étirements des muscles à tendance rétractile, les membres jusqu'au bout des doigts et des orteils,
- le dos, le cou, la mâchoire...
- les pectoraux qui enroulent la poitrine,
- les coudes pour la rétraction des fléchisseurs,
- les poignets les doigts, ouvrir le pouce, (étirer le 1^{er} espace interdigital) en respectant les rétractions fonctionnelles)
- étirer les hanches en extension
- lutter contre les flessions de genoux et les équins des pieds

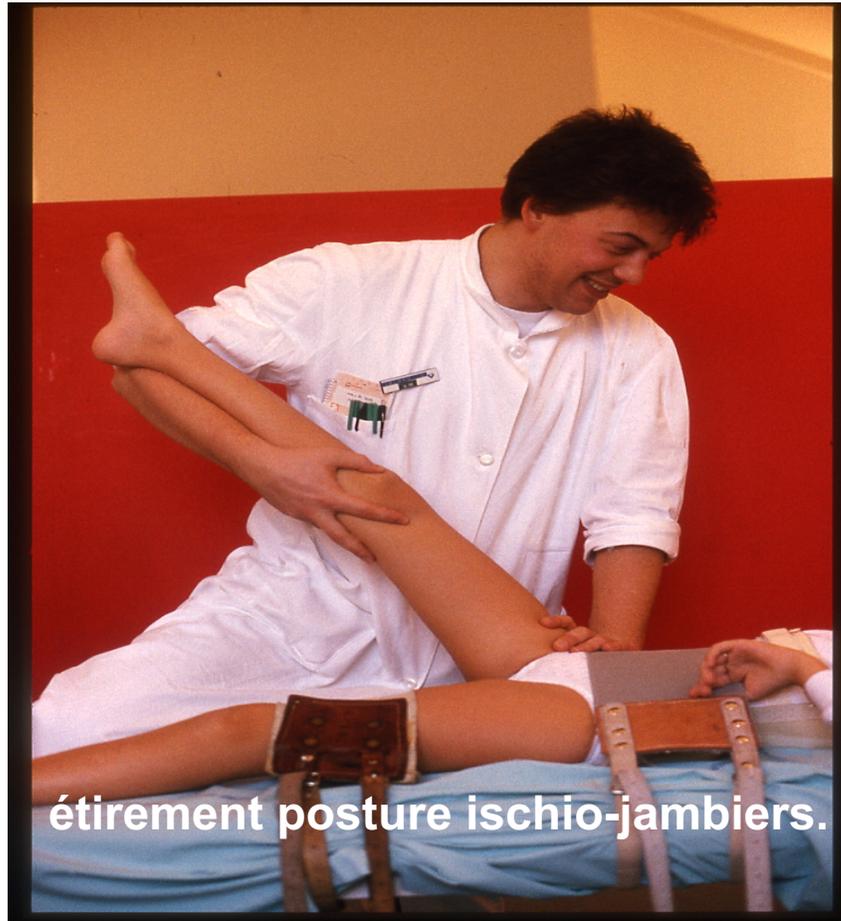


Etirer les « coudes » doit se faire raisonnablement car parfois ce flessum aide le patient pour porter les aliments à la bouche.



Etirer les pectoraux pour mieux respirer, pour éviter l'enroulement, la fermeture de la cage thoracique

Des étirements.



Etirer les membres inférieurs pour éviter les flessums de genoux et la rétractions des ischio-jambiers qui limitent aussi la flexion de hanche et provoquent mal de dos et lombalgie.

Les sangles sur la photo ne sont pas indispensables mais il faut bien maintenir la hanche et la jambe opposée doit rester sur le plan de travail.

Des étirements encore



Etirer les fléchisseurs de hanche très important pour lutter contre le flessum de hanche (rétraction en flexion) peut se faire aussi sur le ventre, permet de conserver une bonne position debout, une meilleure assise, de limiter une hyper lordose lombaire et les douleurs.

Étirement assouplissement



Ne faire cet exercice bien sûr que sur des dos non instrumentalisés (Arthrodèse ou instrumentation rachidienne), non douloureux

Mobilisation active et activité physique adaptée

- 5 – Mobilisation active, active aidée : solliciter chez le patient les muscles ayant une capacité motrice et une utilité fonctionnelle avec ou sans résistance de la part de l'aidant **suivant les capacités du patient.**
- Attention à la fatigue et aux résistances excessives.
- Proposer des activités physiques ludiques adaptées aux capacités motrices et cardiovasculaires du patient.



Positionnement et mobilité

- Bon positionnement au fauteuil pour sociabilité confort et mobilité, faciliter la respiration, le transit, le meilleur rendement du système cardio-vasculaire.
- Être bien positionné dans son fauteuil roulant permet de se sentir confortable
- Cela participe à la prévention et au traitement des troubles orthopédiques.
- Une bonne installation posturale permet de ralentir ou de maîtriser l'apparition de déformations orthopédiques ;
- Elle prévient les douleurs.



Verticalisation

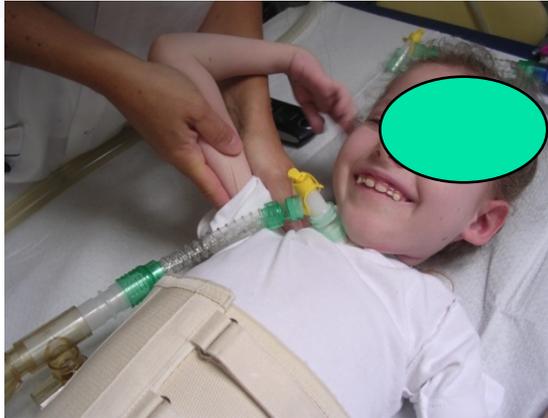


Associée si possible à une activité occupationnelle ludique.

- si les flessums de hanches et de genoux ne sont pas trop importants, figés et/ou douloureux
 - avec ou sans orthèses
 - sur plan ou dispositif verticalisateur
 - sur fauteuil roulant
- à multipositions
ou à verticalisation



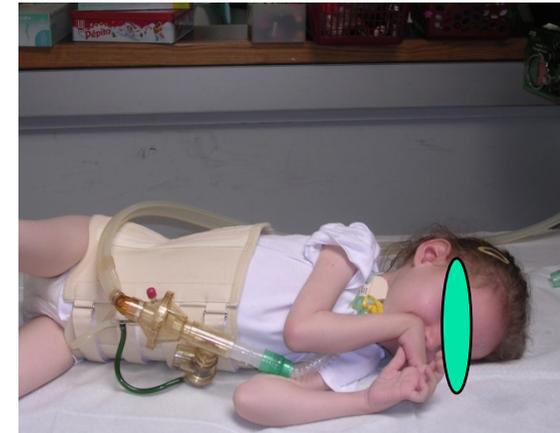
Ne pas oublier si nécessaire
les Hyper insufflations avec un relaxateur de pression
pour mobilisation thoracique et aide à la toux



Etirement et mobilisation



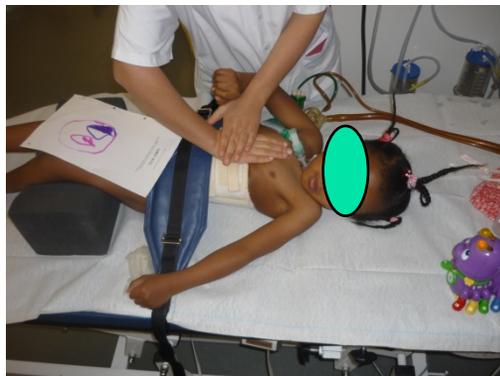
Alpha 200



Alternance posturale



Alpha 300



Modelage thoracique



Aérolife 2



Ventilation dirigée