

Rééducation et auto-rééducation

*Guide pratique à l'usage
des personnes atteintes
de sclérose en plaques*



SOMMAIRE

Introduction	P.3
Conseils d'auto-rééducation	P.4
Mouvements alternatifs rapides	P.6
Auto-étirements	P.7

Conseil d'hygiène de vie : Il est important de maintenir une activité d'endurance afin de conserver ses capacités. Le suivi de votre fatigue vous permettra d'adapter au mieux et d'optimiser vos capacités.

Il n'est pas question obligatoirement de diminuer vos activités mais de faire différemment en incorporant des temps de pause afin d'optimiser la qualité de vos activités et le plaisir que vous y prendrez (diminution fatigue).

Introduction

La sclérose en plaques est une affection neurologique dont les troubles nécessitent dans la plupart des cas le recours à la rééducation. Cette dernière est un élément essentiel de votre prise en charge et doit être adaptée et personnalisée.

Dans ce but, le **réseau SINDEFI-SEP** a fédéré un groupe de travail qui a réuni des médecins rééducateurs spécialisés, des kinésithérapeutes hospitaliers et libéraux, des ergothérapeutes et des neurologues afin de rédiger des recommandations consensuelles tenant compte des spécificités de la sclérose en plaques*.

Grâce aux techniques et conseils que vous trouverez dans ce guide (dont il existe aussi une version destinée aux kinésithérapeutes), nous espérons que vous pourrez améliorer vos capacités physiques ainsi que votre qualité de vie et mieux gérer votre fatigue.

*Liste des participants : Serge Bellaïche (kinésithérapeute), Sophie Carli (ergothérapeute), Véronique Cordesse (kinésithérapeute), Pr. Alain Créange (neurologue), Dr. Jean-Pascal Devailly (MPR), Emilie Fournier (kinésithérapeute), Dr. Karine Hubeaux (MPR), Dr. Serdar Koçer (MPR), Dr. Catherine-Marie Loche (MPR), Dr. Isabelle Monteil (MPR), Dr. Serge Mrejen (neurologue), Dr Claire Meyniel (neurologue), Fabienne Pelé (directrice réseau SINDEFI), Dr. Claude Saint-Val (neurologue), Patricia Vincenti (ergothérapeute), Jérémy Dubois (kinésithérapeute), Iris Marolleau (Kinésithérapeute).

Conseils d'autorééducation

Qu'est-ce que l'auto-rééducation ?

Comme son nom l'indique l'auto-rééducation est de la rééducation pratiquée par le patient lui-même, grâce à des exercices conseillés par son kinésithérapeute.

Pourquoi une auto-rééducation ?

Comme tout travail en rééducation, le bénéfice en est vite perdu s'il n'est pas entretenu. Vous êtes le seul acteur possible de cet entretien grâce à un programme d'auto-rééducation. L'auto-rééducation vous permettra de conserver les bénéfices de vos séances de kinésithérapie. Elle vous sera expliquée par votre kinésithérapeute car elle est personnalisée. Les conseils d'auto-rééducation de ce guide sont donnés à titre indicatif et doivent être modulés individuellement.

Selon les différents stades de la maladie, son objectif est de préserver une fonction, d'optimiser les capacités résiduelles ou de prévenir les complications (rétractions musculaires ou tendineuses liées à la spasticité, complications liées à l'immobilisation).

A quelle fréquence peut-on pratiquer l'auto-rééducation ?

Le principe est d'intégrer ces exercices dans votre vie quotidienne afin que cela ne soit pas une contrainte. Un travail quotidien est conseillé, mais un entretien régulier par 3 séances d'auto-rééducation par semaine est également efficace s'il est maintenu dans le temps.

Puis-je faire de l'auto-rééducation si je suis fatigué(e) ?

La fatigue est très fréquente au cours de la SEP, indépendante de l'exercice physique. Il faut la distinguer de la fatigabilité, également fréquente, et qui consiste en l'apparition ou l'aggravation de troubles neurologiques au cours d'un effort (par exemple une faiblesse ou une raideur d'une jambe apparaissant à la marche). Il convient d'apprendre à détecter les signes de cette fatigabilité afin d'arrêter l'exercice à temps et de le reprendre après une période de pause. La fatigue survient volontiers à des moments particuliers de la journée que l'on choisira pour se reposer, profitant des périodes sans fatigue pour faire les exercices. D'une manière générale l'exercice physique contribue à réduire la fatigue.

J'ai de la spasticité, l'auto-rééducation peut-elle m'aider ?

La spasticité est l'exagération d'un réflexe physiologique normal, le réflexe d'étirement. Elle se manifeste souvent par une raideur musculaire, parfois des spasmes ou des trépidations. Elle peut être utile, car elle peut aider pour la station debout, la marche ou lors des transferts (en maintenant une « raideur » dans les membres inférieurs).

Elle peut cependant être gênante dans la vie quotidienne et entraîner à plus long terme des rétractions musculaires ou tendineuses, et des déformations articulaires. Les exercices d'auto-rééducation avec étirements ont pour but de diminuer cette spasticité lorsqu'elle est gênante. Les muscles touchés par la spasticité ne sont pas les mêmes pour tous, et votre kinésithérapeute vous indiquera quels types d'étirements sont utiles dans votre cas.

Il faut bien avoir à l'esprit qu'il y a en général une spasticité de certains muscles et un déficit moteur de leurs antagonistes (par exemple spasticité du muscle triceps sural au membre inférieur entraînant une attitude du pied avec la pointe dirigée vers le bas associée à un manque de force du muscle jambier antérieur, qui permet de relever le pied). Il faut donc certes lutter contre la spasticité mais aussi faire travailler les muscles déficitaires, généralement antagonistes des muscles spastiques, par des exercices appropriés (mouvements alternatifs rapides notamment).

J'ai une poussée, dois-je continuer mes exercices d'auto-rééducation ?

Lors d'une poussée de sclérose en plaques, le repos est un élément important du traitement. Suspendre les exercices jusqu'à l'amélioration de l'état de fatigue et des signes de la poussée peut aider.

J'ai réapparition de mes signes quand il fait chaud, est-ce que je peux faire mes exercices ?

Des signes déjà connus réapparaissant pendant quelques heures lors de fortes chaleurs ne sont pas une poussée. Un bain froid, une douche froide ou l'ingestion d'un verre de glace pilée peuvent aider à une régression plus rapide de ces signes. Il est conseillé de repousser les étirements de quelques heures après leur disparition.

J'ai des douleurs musculaires lors des exercices, est-ce que je dois continuer mes étirements ?

Les douleurs ne sont pas normales lors des auto-étirements. Ceux-ci doivent être strictement indolores, progressifs et sans à-coup (mise en tension très progressive, maintien de la tension et relâchement très progressif). En cas de douleur persistante, il est souhaitable de suspendre les exercices et d'en parler à votre kinésithérapeute lors de la prochaine séance.

Est-ce que je dois faire 2 fois plus d'étirements si j'ai sauté une séance ?

La réalisation régulière au long cours de l'auto-rééducation permet non seulement de préserver les fonctions mais aussi de les optimiser. C'est pourquoi il importe de réaliser des exercices d'auto-rééducation de façon régulière. Augmenter le nombre de mouvements la séance qui suit une séance oubliée n'améliore pas son efficacité.

Est-ce que je ne peux faire qu'un seul côté pour gagner du temps ?

Non, les étirements doivent toujours être réalisés de façon symétrique (côté droit et côté gauche).

Auto-rééducation active

Il s'agit principalement de mouvements alternatifs rapides comme des tapes du pied. Elle a pour but l'entretien et le renforcement musculaires. Il convient toujours d'alterner les mouvements alternatifs rapides avec des étirements, des postures (qui sont des étirements maintenus dans le temps) et des pauses, afin de bien gérer votre fatigabilité. Les exercices ciblés sur les muscles à renforcer dans votre cas vous seront expliqués par votre kinésithérapeute.

Mouvements alternatifs rapides

Il existe trois grands types d'exercices d'auto-rééducation : les auto-étirements, les postures et les mouvements alternatifs rapides.

1) Les auto-étirements font l'objet d'un chapitre spécial de ce guide et consistent à réaliser des mouvements destinés à étirer certains muscles.

2) Les postures sont en fait des auto-étirements maintenus dans le temps, c'est-à-dire pendant 10 à 20 minutes pour chaque groupe musculaire concerné. Elles sont réalisées le plus souvent en même temps que vos activités habituelles journalières afin de ne pas être consommatrices de temps et d'énergie.

3) Les mouvements alternatifs sont une technique d'auto-rééducation simple et efficace. Il s'agit de réaliser au cours d'une minute le plus grand nombre possible de mouvements alternatifs (par exemple flexion et extension de hanche) dans la plus grande amplitude possible.

Votre kinésithérapeute pourra inscrire les mouvements particulièrement indiqués chez vous dans la première colonne du tableau ci-dessous et vous n'aurez qu'à remplir chaque case avec le nombre de mouvements réalisés en une minute. En comparant vos résultats au fil des jours et des semaines vous pourrez apprécier les progrès réalisés.

Exemple de calendrier de mouvements alternatifs rapides

Mouvements en 1 minute	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Flexions de hanche							
Tapes du pied							

Auto-étirements

CONSEILS AUX PATIENTS

I : N'étirez jamais un muscle à froid

II : Les étirements doivent toujours être indolores (sensation de tiraillement, d'étirement)

III : L'étirement doit être progressif sans à-coup, respectez les trois temps de l'étirement (mise en tension très progressive, maintien de la tension et relâchement très progressif)

IV : Pensez à étirer à la suite des muscles ayant une action opposée : muscles antérieurs de la cuisse (quadriceps) et muscles postérieurs (ischio-jambiers)

V : Expirez lors de la mise en tension d'une manière lente et progressive (inspirez par le nez et expirez par la bouche)

VI : Hydratez-vous régulièrement pendant votre journée

VII : Etirez les groupes musculaires de manière symétrique (côté droit et côté gauche)

VIII : Les étirements doivent être réalisés 3 fois par semaine et chaque étirement est réalisé 3 fois de suite.

EXEMPLES

Les étirements sont indicatifs et c'est votre kinésithérapeute qui vous indiquera les étirements à réaliser.

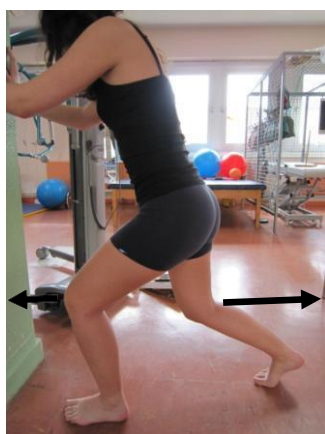
Etirement du triceps sural (mollet) :

Debout devant un mur en fente avant

- *Position de départ* : les deux genoux sont légèrement fléchis, les mains sont en appui sur le mur. (fig. 1)

- *Position d'arrivée* : le genou de devant est fléchi, celui de derrière est tendu, le talon doit toucher le sol, le dos reste droit et dans le prolongement de la jambe arrière. Comptez lentement jusqu'à 30 puis ramenez votre pied au même niveau que l'autre. Répéter l'exercice en essayant à chaque fois de placer le pied un peu plus en arrière. (fig. 2)

⚠ : le talon ne doit pas décoller du sol (fig. 3)



Voir vidéo n°

Voir vidéo n°

Debout devant une marche d'escaliers

- *Position de départ* : les mains sont en appui de part et d'autre des rampes de l'escalier, les orteils sont en appui sur la marche d'escaliers, les talons sont dans le vide, les genoux sont tendus. (fig. 1)

- *Position d'arrivée* : les orteils sont en appui sur la marche d'escaliers, les talons descendent vers le bas, genoux tendus. Comptez lentement jusqu'à 30 puis revenez à la position de départ. Répétez l'exercice en essayant de descendre les talons un peu plus bas. (fig. 2)

⚠ : les genoux ne doivent pas être fléchis, les fesses doivent être à l'aplomb des talons (pas de fesses en arrière) (fig. 3)



Voir vidéo n°

Voir vidéo n°

Voir vidéo n°

Debout dos au mur

Position de départ : les 2 pieds sont posés sur des cales (la partie la plus basse contre le mur), les talons et les fesses en appui sur le mur, les mains en appui sur une chaise devant. (fig. 1)

Position d'arrivée : les talons sont enfoncés dans les cales, les genoux sont tendus, le buste redressé. Comptez lentement jusqu'à 30 puis revenez à la position de départ. (fig. 2)



: les genoux ne doivent pas être fléchis, les fesses sont en appui contre le mur.



Voir vidéo n°



Voir vidéo n°

Etirements des triceps et des ischio-jambiers (muscles derrière la cuisse) :

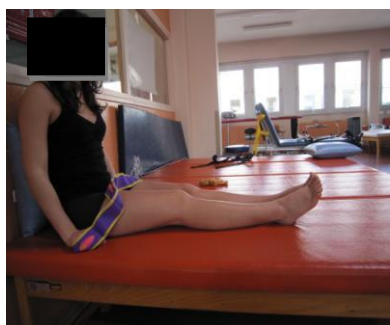
Allongé sur un lit assis à 90 ° contre un mur

- *Position de départ* : les jambes sont tendues devant soi, les genoux sont tendus. (fig. 1)

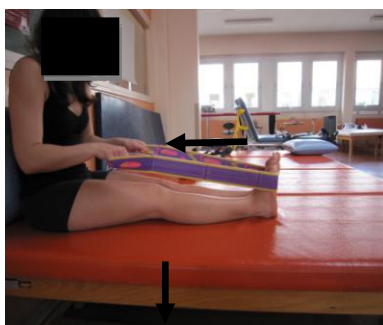
- *Position d'arrivée* : à l'aide d'un drap (serviette, ceinture, etc.) positionné au niveau des avant-pieds, ramener les pieds vers soi, les genoux tendus (enfoncés dans le lit), buste redressé. Comptez lentement jusqu'à 30 puis revenez à la position de départ. Répéter l'exercice. (fig. 2)



: le drap ne doit pas être positionné au niveau des talons, les genoux ne doivent pas être fléchis, le buste ne doit pas être enroulé. (fig. 3)



Voir vidéo n°



Voir vidéo n°



Voir vidéo n°

Etirement du quadriceps (devant la cuisse) :

Debout en appui sur un mur

- *Position de départ* : en se tenant au mur, en appui sur une jambe, l'autre jambe fléchie est maintenue par la main du même côté, le genou est à la verticale. (fig. 1)
- *Position d'arrivée* : amener le talon à la fesse à l'aide de sa main, buste redressé. Comptez lentement jusqu'à 30 puis revenez à la position de départ. Répéter l'exercice en essayant d'amener son talon à la fesse. (fig. 2)

 : le talon doit toucher la fesse mais le genou ne doit pas être horizontal, bassin bien de face. (fig. 3)

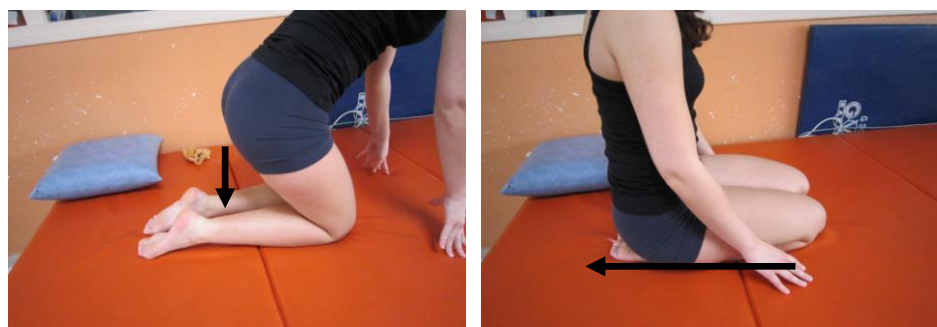


Voir vidéo n°

Voir vidéo n°

Assis sur un lit

- *Position de départ* : se mettre à 4 pattes, genoux serrés. (fig. 1)
- *Position d'arrivée* : s'asseoir sur les talons et si possible emmener les mains, le buste vers l'arrière. Comptez lentement jusqu'à 30 puis revenez à la position de départ. Répéter l'exercice. (fig. 2)



Voir vidéo n°

Voir vidéo n°

Etirement des muscles du dos :

Assis sur un lit

- *Position de départ* : assis les fesses sur les talons. (fig. 1)
- *Position d'arrivée* : assis sur les talons, emmener les bras vers l'avant, en les faisant glisser sur le lit. Comptez lentement jusqu'à 30 puis revenez à la position de départ. Répéter l'exercice. (fig. 2)

 : les fesses ne doivent pas être en l'air.



Voir vidéo n°

Etirement des

Voir vidéo n°

adducteurs (entre les cuisses) :

Assis contre un mur en tailleur

- *Position de départ* : assis en tailleur, pied contre pied, le dos calé contre un mur, mains autour des chevilles. (fig. 1)
- *Position d'arrivée* : descendre les genoux vers le lit en appuyant avec ses coudes sur les genoux, buste redressé. Compter lentement jusqu'à 30 et revenez à la position de départ. Recommencer l'exercice en ramenant les talons vers vous. (fig. 2)

 : le buste ne doit pas être enroulé. (fig. 3)



Voir vidéo n°



Voir vidéo n°



Etirement des adducteurs, ischio-jambiers et grand dorsal :

Assis contre un mur jambes écartées

- *Position de départ* : une jambe fléchie, une jambe tendue et écartée, le buste redressé. (fig. 1)
- *Position d'arrivée* : attraper son pied avec sa main du même côté et l'amener vers soi ; enfoncer son genou dans le lit, essayer de toucher son pied avec le bras opposé à la jambe tendue, vous devez regarder devant vous. Compter lentement jusqu'à 30 et revenez à la position de départ. Répéter l'exercice. (fig. 2)

 : le genou ne doit pas être fléchi, le pied ne doit pas être attiré vers le bas, le buste ne doit pas être redressé. (fig. 3)



Voir vidéo n°



Voir vidéo n°



Etirement des pelvitrochantériens (sur le côté de la cuisse) :

Assis contre un mur jambe croisée

- *Position de départ* : une jambe croisée devant l'autre tendue (le pied le plus rapproché possible de la fesse, main sur genou opposé, buste redressé. (fig. 1)
- *Position d'arrivée* : emmener le genou avec la main vers l'épaule opposée. Compter lentement jusqu'à 30 et revenez à la position de départ. Répéter l'exercice en essayant de rapprocher progressivement le pied vers le haut de la jambe. (fig. 2)



Voir vidéo n°



Voir vidéo n°

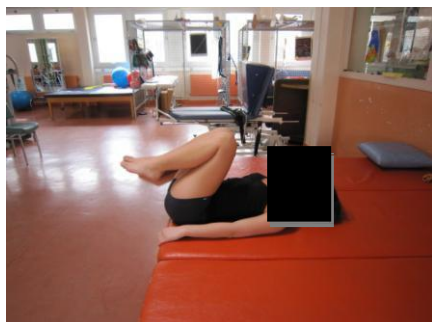
Etirement du psoas (muscle dans l'aîne) :

Allongé au bord d'un lit

- *Position de départ* : allongé les fesses au bord du lit, les genoux contre la poitrine. (fig. 1)
- *Position d'arrivée* : une jambe fléchie, genou contre la poitrine, l'autre jambe dans le vide genou semi-fléchi. En soufflant ramenez la jambe fléchie contre la poitrine. Compter lentement jusqu'à 30 et revenez à la position de départ. Répéter l'exercice. (fig. 2)



: il ne faut pas creuser, cambrer son dos.



Voir vidéo n°



Voir vidéo n°

Etirement du deltoïde postérieur (muscle derrière l'épaule) :

Assis à 90° au bord du lit, sur une chaise

Position de départ : main sur épaule opposée, l'autre main maintient le coude à l'horizontale, tête redressée. (fig. 1,3)

Position d'arrivée : emmener le coude vers l'épaule opposée. Comptez lentement jusqu'à 30 puis revenez à la position de départ. Répéter l'exercice. (figs. 2,4)



: la tête ne doit pas être penchée en avant, le coude ne doit pas être descendu en dessous de l'horizontal.



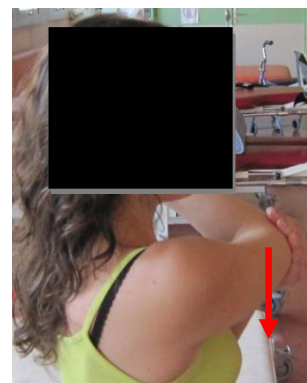
Voir vidéo n°



Voir vidéo n°



Voir vidéo n°



Voir vidéo n°

Etirement du triceps brachial (muscle derrière le bras) :

Assis à 90° au bord du lit, sur une chaise

- *Position de départ* : main entre les omoplates, coude fléchi derrière la tête, l'autre main est sur le coude opposé, tête redressée. (fig. 1)
- *Position d'arrivée* : emmener le coude vers le milieu de la tête, descendre la main le plus loin possible dans le dos. Le regard est horizontal. Comptez lentement jusqu'à 30 puis revenez à la position de départ. Répéter l'exercice. (fig. 2)

 : la tête ne doit pas être penchée en avant. (fig. 3)



Voir vidéo n°



Voir vidéo n°



Etirement du biceps brachial (muscle devant le bras) :

Debout, main posée sur une table, corps en avant de la main

- *Position de départ* : main posée (les doigts vers l'arrière), coude fléchi, buste redressé. (fig. 1,2)
- *Position d'arrivée* : coude tendu, le corps bien avancé vers l'avant. Comptez lentement jusqu'à 30 puis revenez à la position de départ. Répéter l'exercice. (fig. 3)

 : l'épaule ne doit pas être élevée, le buste ne doit pas être enroulé.



Voir vidéo n°



Voir vidéo n°



Voir vidéo n°

Etirement du grand dorsal (muscle sur le coté du dos, flanc) :

Assis à 90° au bord d'un lit, sur une chaise

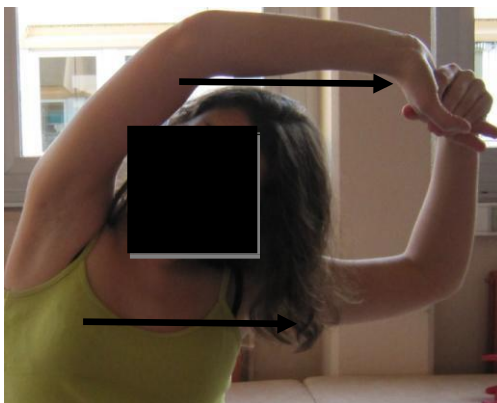
- *Position de départ* : buste redressé, bras en l'air. (fig. 1)

- *Position d'arrivée* : incliner le buste dans le sens opposé au bras levé, regard à l'horizontale. Comptez lentement jusqu'à 30 puis revenez à la position de départ. Répéter l'exercice. (fig. 2)

 : le buste et la tête ne doivent pas être enroulés, penchés vers l'avant. (fig. 3)



Voir vidéo n°



Voir vidéo n°



Etirement

de toute la chaîne antérieure :

Debout le bras sur un mur

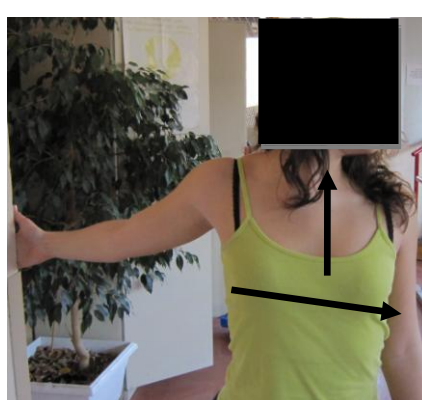
Position de départ : main posée sur le mur, coude tendu, buste redressé et regard à l'horizontale. (fig. 1)

Position d'arrivée : avancer le corps en avant de la main, tourner le buste, la tête vers l'épaule opposée. Comptez lentement jusqu'à 30 puis revenez à la position de départ. Répéter l'exercice. (fig. 2)

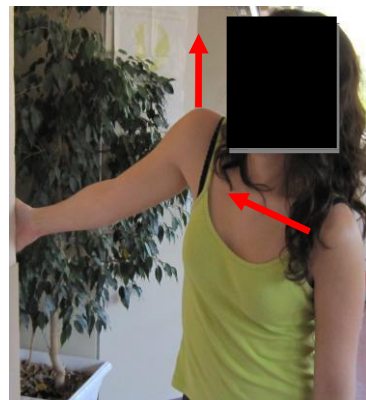
 : le buste ne doit pas rester droit, l'épaule ne doit pas être élevée. (fig. 3)



Voir vidéo n°



Voir vidéo n°



Etirement du trapèze supérieur (muscle sur le côté du cou) :

Assis au bord du lit, d'une chaise

- *Position de départ* : main posée sur le côté opposé de la tête, l'autre bras est dans le vide. (fig. 1)

- *Position d'arrivée* : emmener la tête, l'oreille vers l'épaule, descendre l'autre bras vers le sol, regard à l'horizontale. Comptez lentement jusqu'à 30 puis revenez à la position de départ. Répéter l'exercice. (fig. 2)

 : l'épaule ne doit pas être élevée, la tête ne doit pas être penchée vers l'avant. (fig. 3)



Voir vidéo n°



Voir vidéo n°



Etirement des grands pectoraux (muscles devant l'épaule, au niveau de l'aisselle) :

Assis au bord du lit, d'une chaise

Position de départ : les 2 mains sont jointes derrière la tête, coudes écartés, buste redressé et regard à l'horizontale. (fig. 1)

Position d'arrivée : emmener les coudes vers l'arrière. Comptez lentement jusqu'à 30 puis revenez à la position de départ. Répéter l'exercice. (fig. 2)

 : ne pas pencher la tête vers le bas. (fig. 3)



Voir vidéo n°



Voir vidéo n°



Travail actif

Marche, relever du sol, passage assis-debout.