

# Activités physiques et activités fonctionnelles

Exercices d'auto-rééducation à domicile pour patients post-AVC hémipariques

## Objectifs

Réalisez les activités physiques adaptées à votre état de santé

## Exercices

Pratiquez les exercices seul « si et seulement si » vous êtes en sécurité !

### Sommaire - Exercices

---

|   |    |
|---|----|
| Transfert « assis-debout » avec accoudoir .....                 | 2  |
| Transfert « assis-debout » sans accoudoir et bras croisés ..... | 3  |
| Auto-grandissement assis .....                                  | 4  |
| Utilisation du bras hémiparique position assise .....           | 5  |
| Maintien debout .....   | 6  |
| ➤ Action - Rester debout .....                                  | 6  |
| ➤ Action - Plier les genoux et se redresser .....               | 7  |
| ➤ Action - Porter et déplacer un objet du quotidien .....       | 7  |
| ➤ Action - Utiliser son bras hémiparique .....                  | 8  |
| ✓ Déplacer un objet sur une table .....                         | 8  |
| ✓ Appuyer sur une table ou une balance .....                    | 8  |
| ✓ Appuyer sur un interrupteur .....                             | 9  |
| ✓ Actionner une poignée de porte .....                          | 9  |
| ➤ Action – Danser .....   | 10 |

# Activités physiques et activités fonctionnelles

Exercices d'auto-rééducation à domicile pour patients post-AVC hémiparétiques

## Transfert « assis-debout » avec accoudoir

### Méthode - Chaque jour

- Comptez le nombre de transferts réalisés
- Notez vos résultats dans un carnet de bord
- Essayez d'améliorer vos résultats

| Exemple carnet de bord         | Nom de l'exercice                     | Combien ? |
|--------------------------------|---------------------------------------|-----------|
| Lundi 30 mars                  | Transfert assis-debout avec accoudoir | --        |
| Mardi 31 mars                  |                                       |           |
| Mercredi 1 <sup>er</sup> avril |                                       |           |
| ...                            |                                       |           |

### Exercice en pratique

- Ne vous mettez pas en difficulté : restez dans une sensation « peu difficile »
- Arrêtez les transferts lorsque l'effort devient « difficile »
- **Votre attention !** Si vous avez la sensation que l'exercice est « très difficile », vous êtes allés beaucoup trop loin ! Cela peut être néfaste. Mieux vaut réduire le nombre de transferts.



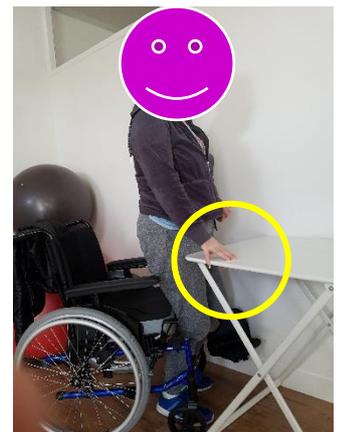
1. Mettez les freins et avancez-vous au bord du fauteuil



2. Reculez les pieds en arrière des genoux et saisissez l'accoudoir



3. Penchez-vous en avant et poussez sur les bras et jambes pour vous lever.



4. Maintenez une position stable avec ou sans soutien en **sécurité**

# Activités physiques et activités fonctionnelles

Exercices d'auto-rééducation à domicile pour patients post-AVC hémipariétiques

## Transfert « assis-debout » sans accoudeur et bras croisés

### Méthode - Chaque jour

- Comptez le nombre de transferts réalisés
- Notez vos résultats dans un carnet de bord
- Essayez d'améliorer vos résultats

| Exemple carnet de bord         | Nom de l'exercice                     | Combien ? |
|--------------------------------|---------------------------------------|-----------|
| Lundi 30 mars                  | Transfert assis-debout sans accoudeur | --        |
| Mardi 31 mars                  |                                       |           |
| Mercredi 1 <sup>er</sup> avril |                                       |           |
| ...                            |                                       |           |

### Exercice en pratique

Transfert sans accoudeur et bras croisés : **Niveau plus difficile**

- Ne vous mettez pas en difficulté : restez dans une sensation « peu difficile »
- Installez-vous devant une table par mesure de sécurité !



# Activités physiques et activités fonctionnelles

Exercices d'auto-rééducation à domicile pour patients post-AVC hémiparétiques

## Auto-grandissement assis

### Méthode - Chaque jour

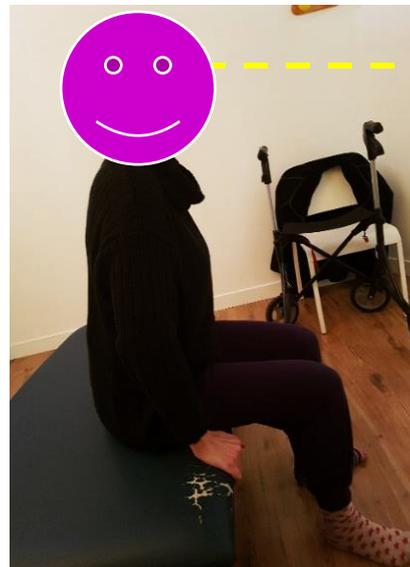
- Notez le temps passé à l'exercice
- Notez vos résultats dans un carnet de bord
- Essayez d'améliorer vos résultats

| Exemple carnet de bord         | Nom de l'exercice        | Combien ? |
|--------------------------------|--------------------------|-----------|
| Lundi 30 mars                  | Auto-grandissement assis | -- mn     |
| Mardi 31 mars                  |                          |           |
| Mercredi 1 <sup>er</sup> avril |                          |           |
| ...                            |                          |           |

### Exercice en pratique

Travail postural : l'exercice peut être réalisé devant un miroir pour se corriger

- Redressez-vous au maximum supportable à partir de votre position assise
- **Maintenez l'auto-grandissement assis plusieurs minutes avec le regard horizontal**
  - Exercice souvent réalisé par fraction de 1 à 2 minutes.



# Activités physiques et activités fonctionnelles

Exercices d'auto-rééducation à domicile pour patients post-AVC hémipariétaux

## Utilisation du bras hémipariétal position assise

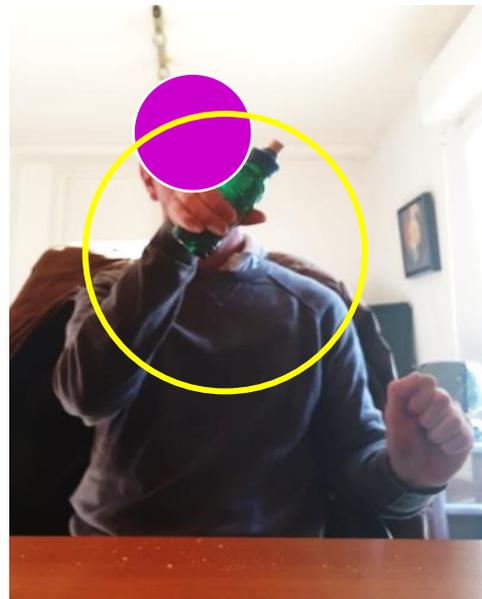
### Méthode - Chaque jour

- Notez le temps passé à l'exercice
- Notez vos résultats dans un carnet de bord
- Essayez d'améliorer vos résultats

| Exemple carnet de bord         | Nom de l'exercice                      | Combien ? |
|--------------------------------|--|-----------|
| Lundi 30 mars                  | Utilisation du bras hémipariétal assis | -- mn     |
| Mardi 31 mars                  |  |           |
| Mercredi 1 <sup>er</sup> avril |  |           |
| ...                            |  |           |

### Exercice en pratique

- Déplacer ou soulever des objets du quotidien : bouteille, sacoche...
- Si avec une seule main l'exercice est impossible
  - Essayez avec les 2 mainsLa main valide portant le bras hémipariétal au niveau du poignet



# Activités physiques et activités fonctionnelles

Exercices d'auto-rééducation à domicile pour patients post-AVC hémipariés

## Maintien debout

### Méthode - Chaque jour

- Dans votre carnet de bord, notez :
  1. L'action réalisée
  2. Vos résultats : nombre de minutes en position debout
- Essayez d'améliorer vos résultats

| Exemple carnet de bord         | Nom de l'exercice      | Combien ? |
|--------------------------------|------------------------|-----------|
| Lundi 30 mars                  | Action – Rester debout | __ mn     |
| Mardi 31 mars                  |                        |           |
| Mercredi 1 <sup>er</sup> avril |                        |           |
| ...                            |                        |           |

### Exercice en pratique

- Il est conseillé de rester debout le plus souvent possible dans la journée à condition d'être en sécurité !

#### ➤ Action - Rester debout

Fauteuil roulant ou chaise à l'arrière



Table devant

# Activités physiques et activités fonctionnelles

Exercices d'auto-rééducation à domicile pour patients post-AVC hémipariétaux

## ➤ Action - Plier les genoux et se redresser

### **Votre Attention !**

N'allez pas trop bas

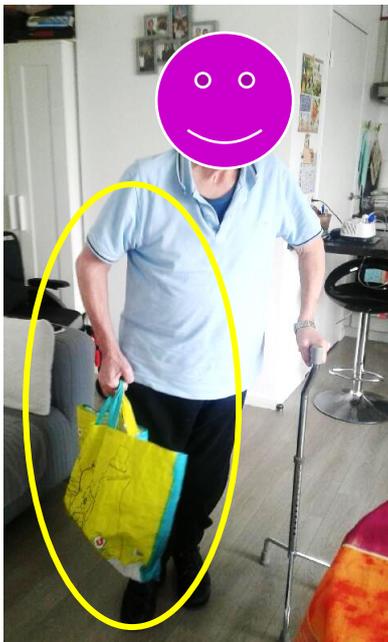
Si vous êtes seul,  
Mettez impérativement  
une chaise derrière vous



## ➤ Action - Porter et déplacer un objet du quotidien

### Exercice en pratique

- Si votre état de santé le permet, **utilisez votre membre hémipariétal** 😊 😊 😊
- Exemples d'objets du quotidien :



Porter et déplacer  
un sac de course



Porter et déplacer  
une brouette

# Activités physiques et activités fonctionnelles

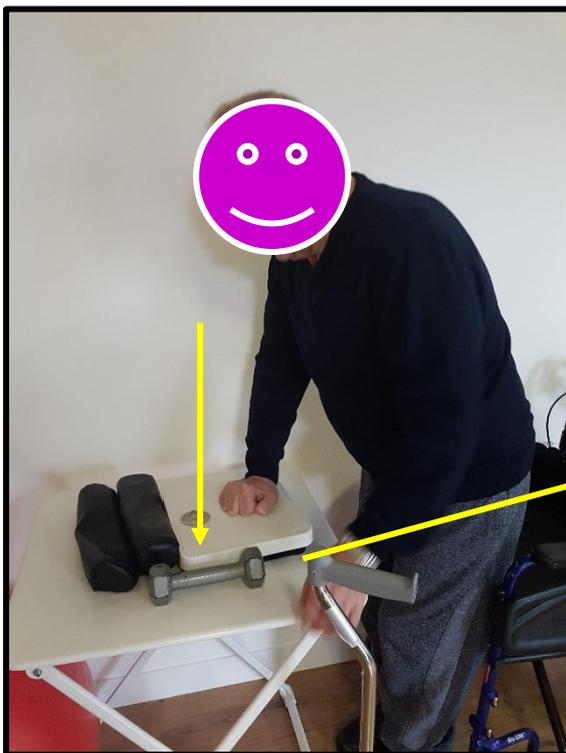
Exercices d'auto-rééducation à domicile pour patients post-AVC hémiparétiques

## ➤ Action - Utiliser son bras hémiparétique

- ✓ Déplacer un objet sur une table



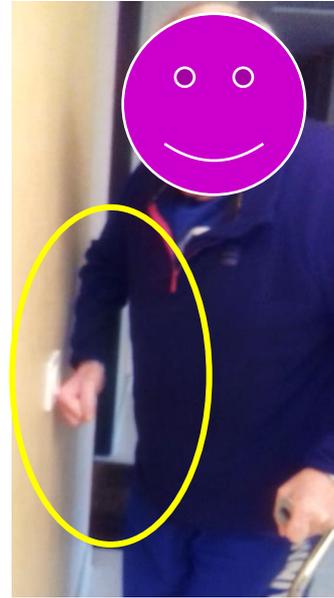
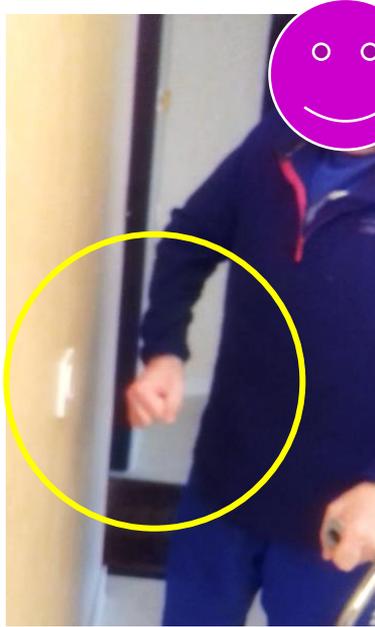
- ✓ Appuyer sur une table ou une balance



# Activités physiques et activités fonctionnelles

Exercices d'auto-rééducation à domicile pour patients post-AVC hémiplésiques

- ✓ Appuyer sur un interrupteur



- ✓ Actionner une poignée de porte



# Activités physiques et activités fonctionnelles

Exercices d'auto-rééducation à domicile pour patients post-AVC hémiparétiques

## ➤ Action – Danser

Pourquoi ne pas s'octroyer une petite danse !!!  
Entre personnes du même foyer de confinement bien sûr.



Bon courage à tous pour cette période particulièrement difficile.  
Merci aux patients post-AVC qui ont bien voulu participer à ce travail collaboratif !!!



Document réalisé en collaboration avec la coordination AVC Normandie

