

Résumé Lutte contre le déconditionnement à l'effort aérobic

Préparation du patient avant l'exercice aérobic :

- Pour tous, repos (si possible couché) avant et après chaque exercice
- Cryothérapie pour patients sclérose en plaques sensibles à la chaleur
- Pédalage rapide pour Parkinsoniens
- A adapter et personnaliser : étirements passifs, auto-assouplissements, pressothérapie, coussins vibrants, massages, balnéothérapie...

Aménagement des conditions de pratique :

- Fruste : 30 mn activités aérobies (position debout) protocole EQUAT ou PREFQ
- Périmètre de marche < 500 m : Protocole PREFCQ ou RQ4T
+ renforcement des fléchisseurs si spasticité en extension
- **Lit-fauteuil avec aide : Protocole PREFQ ou RQ4T = assis-debout-assis avec coussins devant les genoux et appui antérieur des mains + vélo motorisé**
- Paraplégie (ou déficience majeure des muscles extenseurs des MI) : protocole PREFQ ou RQ4T en fauteuil + Musculation des MS
- Tétraplégies : apnées chronométrées + nursing (articulaire, musculaire, respi...)

Chez les patients avec faiblesse des extenseurs des membres inférieurs

**Au début du stade EDSS 7.5 :
Transfert lit-fauteuil
impossible sans l'aide d'une tierce personne**

Assis-debout-assis avec appui sur un objet stable

Permet de renforcer la triple extension et de faciliter les transferts lit-fauteuil.

You Tube Broadcast Yourself™
France | Français
Sclérose en plaques : comment se remettre debout



On compte le nombre de répétitions effectuées sans l'aide du kinésithérapeute.

Progression : jusqu'à 50 assis-debout-assis.

Résumé Lutte contre le déconditionnement à l'effort aérobic

Préparation du patient avant l'exercice aérobic :

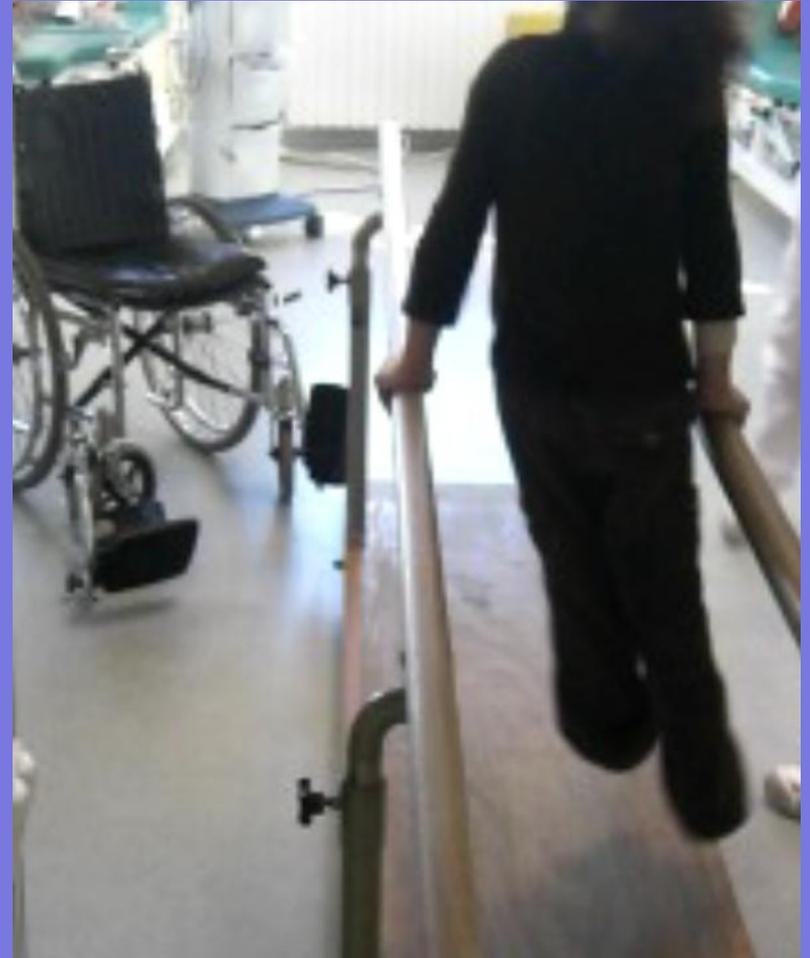
- Pour tous, repos (si possible couché) avant et après chaque exercice
- Cryothérapie pour patients sclérose en plaques sensibles à la chaleur
- Pédalage rapide pour Parkinsoniens
- A adapter et personnaliser : étirements passifs, auto-assouplissements, pressothérapie, coussins vibrants, massages, balnéothérapie...

Aménagement des conditions de pratique :

- Fruste : 30 mn activités aérobies (position debout) protocole EQUAT ou PREFQ
- Périmètre de marche < 500 m : Protocole PREFQ ou RQ4T
+ renforcement des fléchisseurs si spasticité en extension
- Lit-fauteuil avec aide : Protocole PREFQ ou RQ4T = assis-debout-assis avec coussins devant les genoux et appui antérieur des mains + vélo motorisé
- **Paraplégie (ou déficience majeure des muscles extenseurs des MI) : protocole PREFQ ou RQ4T en fauteuil + Musculation des MS**
- Tétraplégies : apnées chronométrées + nursing (articulaire, musculaire, respi...)

Chez les paraplégiques (ou impotence majeure des membres inférieurs)







- En priorité, augmentation du périmètre de déplacement en fauteuil roulant.

- Musculation des membres supérieurs



YouTube

Enfant polyradiculonévrite, film 2, suite de la rééducation

rehabilitation7



**la fatigue est
le "facteur limitant"
la performance
de ce jeune patient**



Il existe de nombreux autres exercices pour lutter contre le déconditionnement à l'effort de ces patients

Exemple :

Pédalage sur vélo motorisé (Motomed)

Installation rapide et facile.

Le sujet n'est jamais mis en situation d'échec puisque le moteur effectue l'exercice lorsque le patient est fatigué.



Les activités de la vie quotidienne et les loisirs permettant au patient de sortir de son lieu de vie, sont l'occasion de limiter la passivité et la sédentarité



Résumé Lutte contre le déconditionnement à l'effort aérobique

Préparation du patient avant l'exercice aérobique :

- Pour tous, repos (si possible couché) avant et après chaque exercice
- Cryothérapie pour patients sclérose en plaques sensibles à la chaleur
- Pédalage rapide pour Parkinsoniens
- A adapter et personnaliser : étirements passifs, auto-assouplissements, pressothérapie, coussins vibrants, massages, balnéothérapie...

Aménagement des conditions de pratique :

- Fruste : 30 mn activités aérobies (position debout) protocole EQUAT ou PREFQ
- Périmètre de marche < 500 m : Protocole PREFQ ou RQ4T
+ renforcement des fléchisseurs si spasticité en extension
- Lit-fauteuil avec aide : Protocole PREFQ ou RQ4T = assis-debout-assis avec coussins devant les genoux et appui antérieur des mains + vélo motorisé
- Paraplégie (ou déficience majeure des muscles extenseurs des MI) : protocole PREFQ ou RQ4T en fauteuil + Musculation des MS

- **Tétraplégies : apnées chronométrées + nursing (articulaire, musculaire, respi...)**

Chez les plus handicapés, (tétraplégies plus ou moins totales...)





Les apnées volontaires chronométrées

constituent souvent le seul exercice permettant une accélération de la fréquence cardiaque et respiratoire et donc un certain entraînement à l'effort cardiovasculaire.



Remerciements aux patients

de l'Institut de Rééducation
POMPONIANA

sans qui la réalisation de ce travail
aurait été impossible

ils ont signé une autorisation
audio-visuelle aux normes



IRFPO

Domaine : Autorisations / Information / Consentement du Patient	Référence : EN003bis.AICP	Version : 01
DOCUMENT : AUTORISATION DE FILMER ET DE PHOTOGRAPHER		Date de mise en service :

Je soussigné(e) Madame, Monsieur

Demeurant

.....
.....
.....

Patient

Représentant légal de

.....

Autorise par la présente l'INSTITUT DE REEDUCATION FONCTIONNELLE POMPONIANA (chemin de l'Almanarre 83400 HYERES, tél : 04.94.35.94.35, fax : 04.94.35.94.50), son personnel, ses stagiaires et étudiants, à utiliser pleinement et de façon illimitée tout ou partie de mes déclarations et mon image dans un but d'enseignement essentiellement médical et de travail (mémoire, thèse, articles, livres, etc..).

Je suis informé(e) que la prestation, les informations ne pourront donner lieu à aucune rémunération.

J'autorise L'INSTITUT DE REEDUCATION FONCTIONNELLE POMPONIANA, son personnel, ses stagiaires et étudiants à titre gracieux, à reproduire sur tout support connu ou inconnu à ce jour et à représenter sur tout support et par tout moyen (notamment par télédiffusion herzienne, cable, satellite, diffusion sur réseaux, notamment sur Internet, projection en salles, exploitation vidéographique), tant les enregistrements, que mon visage et ma voix, dans le monde entier et pour la durée légale des droits d'auteur, de manière de permettre la meilleure exploitation du document audiovisuel.

En contre partie, L'INSTITUT DE REEDUCATION FONCTIONNELLE POMPONIANA son personnel, ses stagiaires et étudiants s'engagent à ne jamais porter atteinte à mes déclarations.

Fait à, le

Pour L'INSTITUT DE REEDUCATION FONCTIONNELLE POMPONIANA, son personnel, ses stagiaires et étudiants,

M.

Signature précédée de la mention
« lu et approuvé »

<http://reeducationreadaptation.hautetfort.com/archive/2011/09/01/autorisation-audio-visuelle-aux-normes-droit-a-l-image.html>

