

Auto-Rééducation en Décubitus Dorsal

Entretien Articulaire

Les exercices proposés peuvent être répétés 1 ou 2 fois par jour pendant 10 à 15 mn. Ils doivent tous être exécutés sans douleur ni fatigue. N'hésitez pas à ménager des pauses.

Parmi les exercices proposés choisissez en priorité les moins difficiles.

Les exercices s'adressent en priorité aux membres les plus touchés par la pathologie.

MEMBRES SUPERIEURS

Epaule

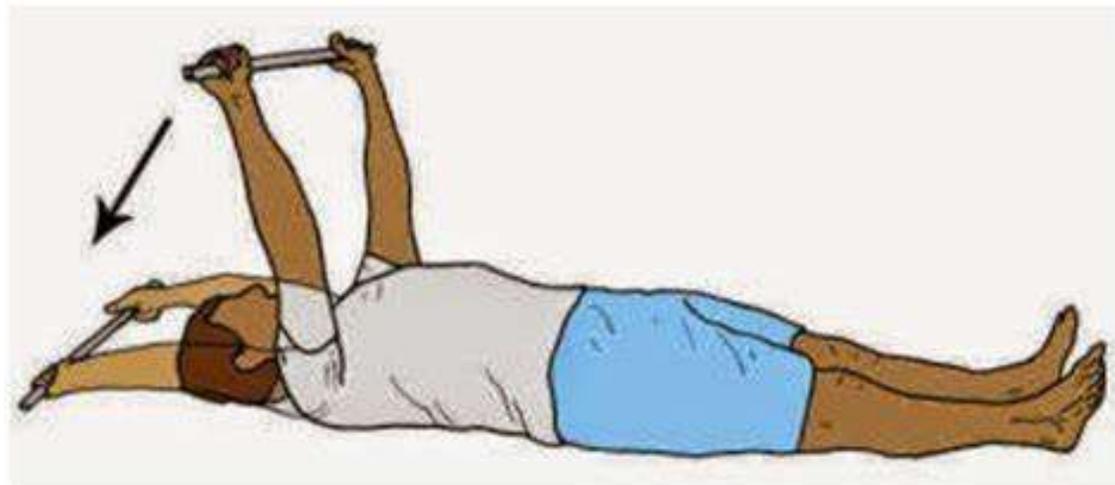
Consigne

Réaliser avec l'aide d'un bâton une élévation des 2 membres supérieurs.

Inspiration lors de l'ascension et expiration à la descente des bras.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série

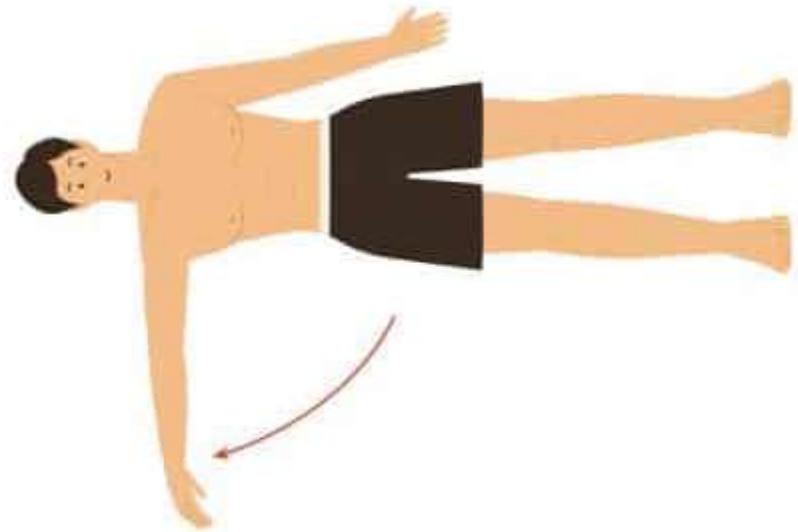


Epaule

Consigne

Réaliser une élévation latérale du bras dans toute l'amplitude en prenant appui sur la surface sur laquelle vous êtes allongé.

10 à 15 répétitions de chaque côté
Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Rotation d'épaule

Consigne

Le bras repose sur la surface sur laquelle vous êtes allongé, le coude est plié à 90°.

Réaliser des rotations en amenant le bras sur votre ventre puis à l'opposé dans toute l'amplitude.

***10 à 15 répétitions de chaque côté
Repos 15 à 20 secondes en fin de série***

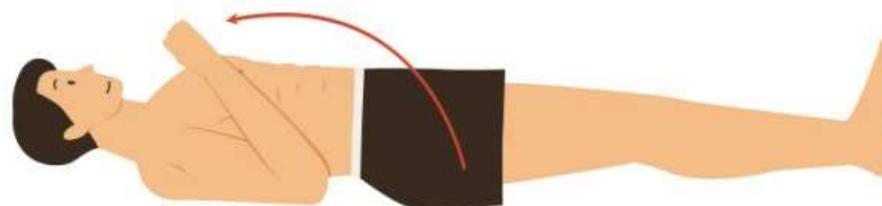


Coude

Consigne

Réaliser des flexions extensions complètes du coude.

***10 à 15 répétitions de chaque côté
Repos 15 à 20 secondes en fin de série***



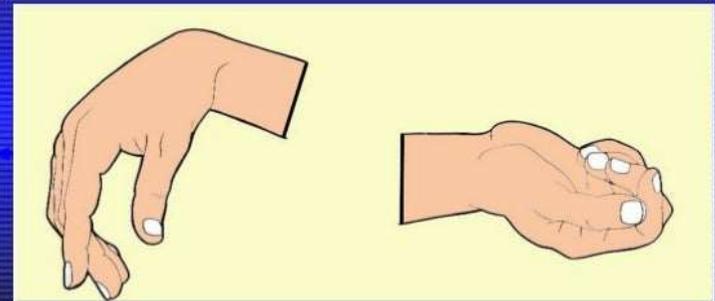
Effet ténodèse

Consigne

Pour placer un objet dans votre main gauche, pliez le poignet pour permettre une ouverture des doigts.

Pour maintenir l'objet, redressez le poignet.

L'effet ténodèse:

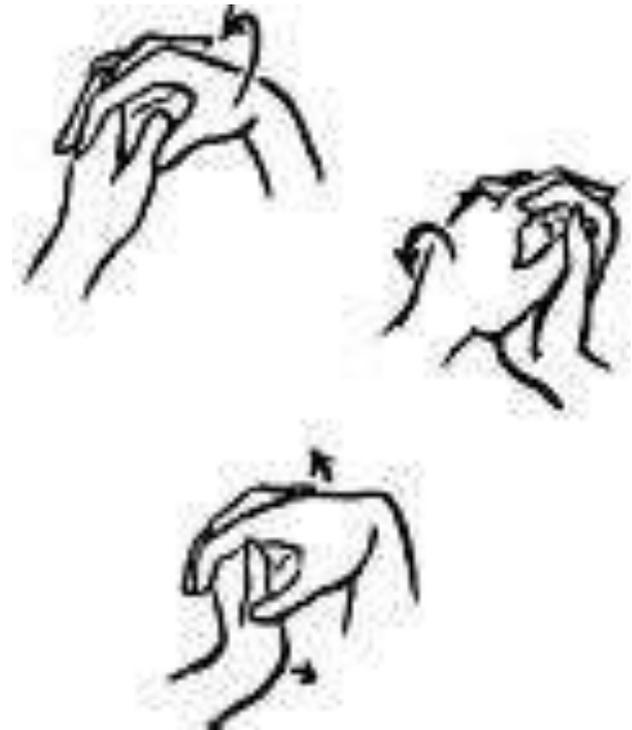


Poignet

Consigne

A l'aide d'une main faire réaliser des mouvements circulaires dans tous les sens de l'autre main lentement dans les amplitudes maximum.

***10 à 15 répétitions de chaque côté
Repos 15 à 20 secondes en fin de série***



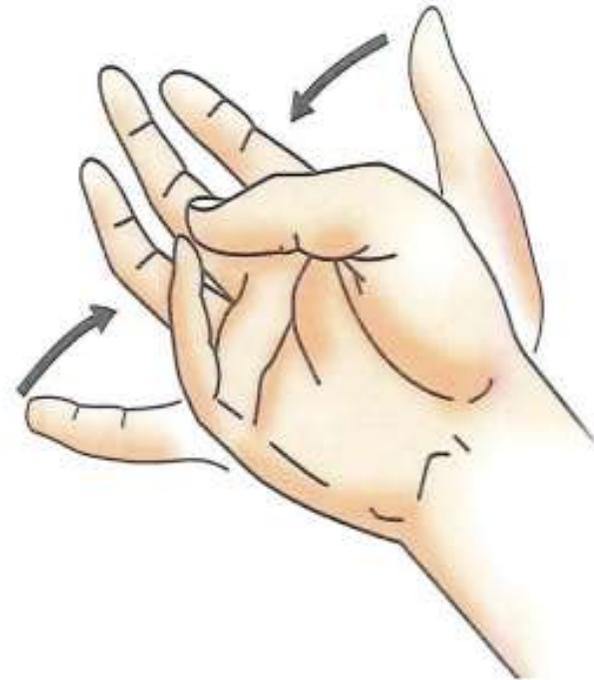
Doigts

Consigne

Main Ouverte, l'idée est de presser chaque bout de doigt contre votre pouce, les uns après les autres.

2 à 10 secondes

3 séries de chaque côté



Doigts

Consigne

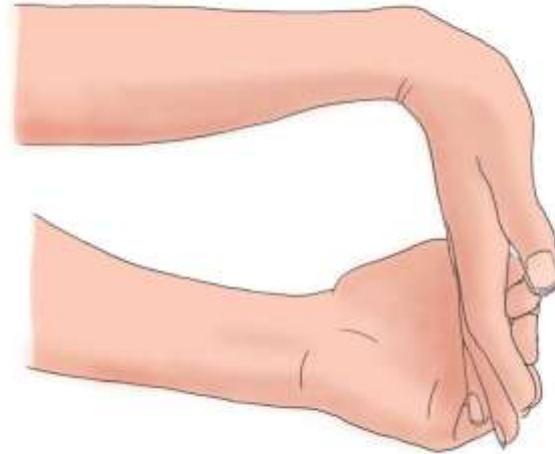
A l'aide d'une des 2 mains, procéder à une mise en tension du poignet et des doigts en extension maximum.

Position à maintenir pendant 5 à 10 secondes.

Faire des 2 côtés.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 sec en fin de série.



MEMBRES INFERIEURS

Muscles Fléchisseurs

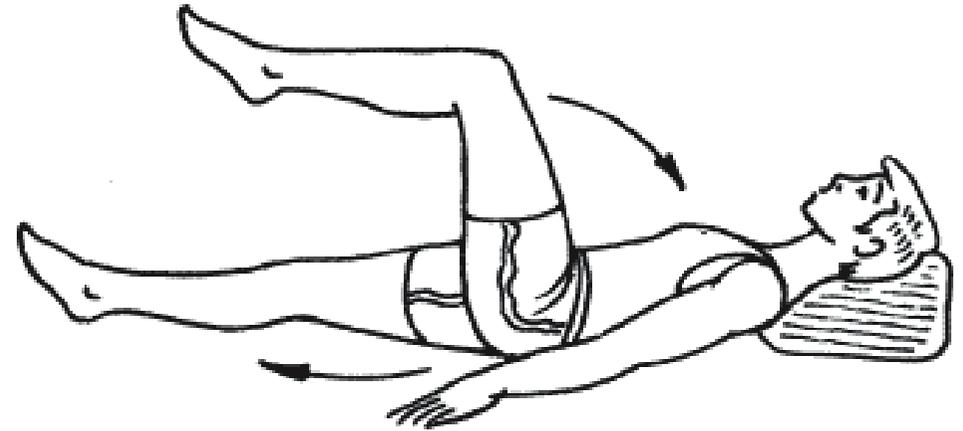
Consigne

Monter un genou vers la tête si possible avec le pied relevé, achever le mouvement par une flexion de genou et redescendez la jambe sur le plan du lit.

Faire la même chose avec l'autre jambe.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Genou

Consigne

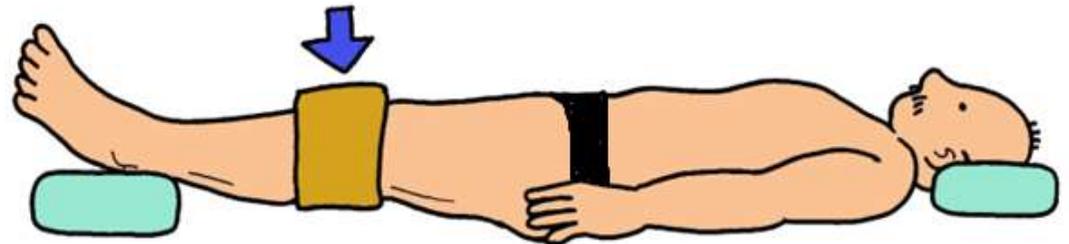
Surélever le talon à l'aide d'un coussin ferme et positionner sur la partie antérieure du genou un objet de l'ordre de 2kg maximum.

Détendez votre jambe au maximum.

L'autre jambe doit être fléchie pendant le temps de l'exercice.

Maintien de la position 10 à 15 secondes.

10 à 15 répétitions
Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Cheville

Consigne

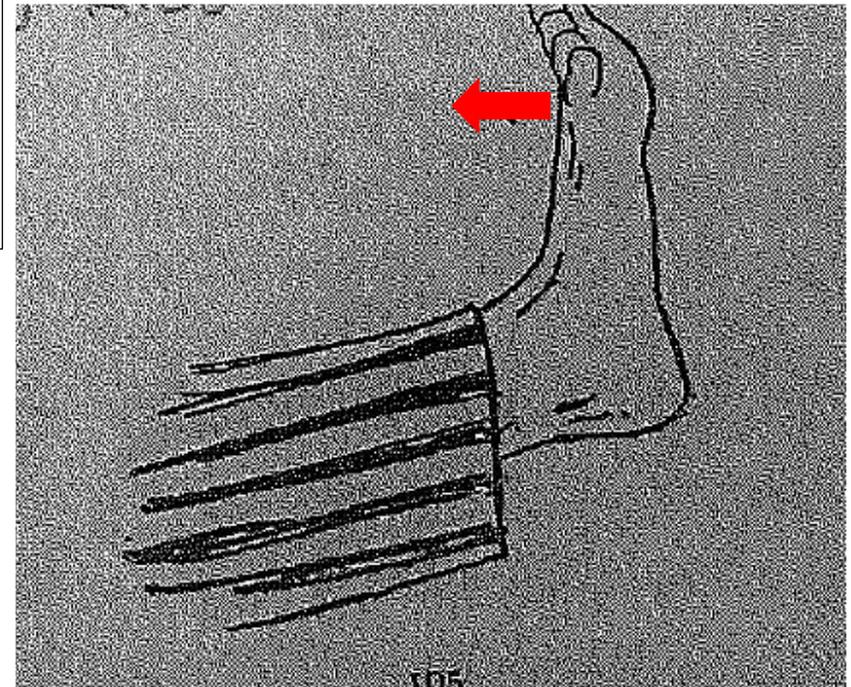
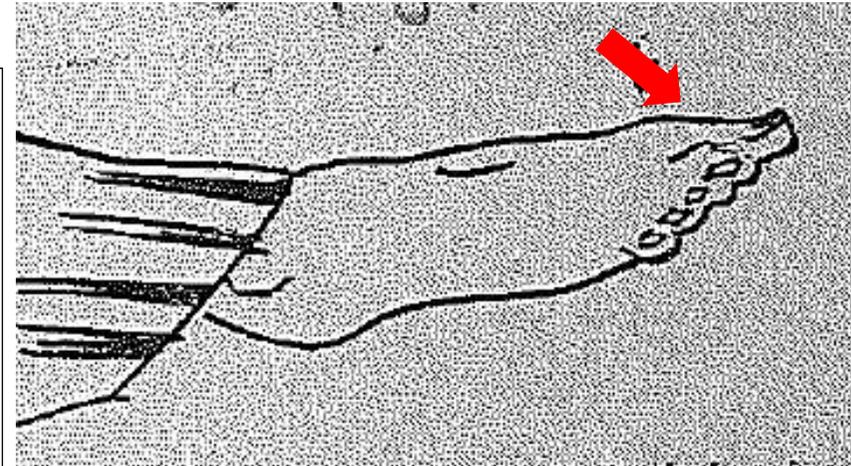
Vous êtes allongé sur le dos

Faites comme si vous vouliez vous mettre sur la pointe des pieds puis relevez le pied dans l'amplitude maximum comme si vous vouliez vous mettre sur les talons

L'exercice doit être réalisé si possible genou fléchi puis genou tendu

10 à 15 répétitions en insistant sur la position et le maintien du pied relevé

Repos 15 à 20 secondes



Renforcement musculaire

Isométrie : contractions contre résistance progressive sans mouvement articulaire.

Consigne générale :

Respirer amplement avant le début de l'exercice

1. Inspiration profonde à maintenir pendant le temps de la contraction musculaire sans mouvement 6 secondes à 10 secondes
2. Décontraction douce
Respiration calme
15 à 20 secondes de repos.
3. Répétition 10 à 15 fois
Selon recommandation

MEMBRES SUPERIEURS

Epaule, bras, avant-bras, poignet, pectoraux

Consigne

Une main pousse et l'autre retient => Il n'y a pas de mouvement !

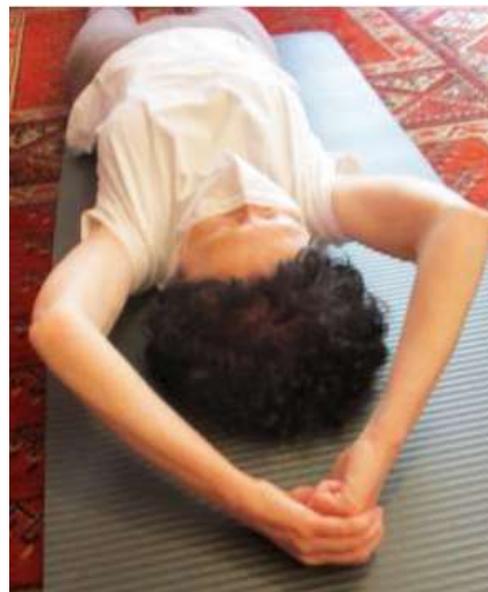
Il s'agit de contractions statiques.

Une fois le poing gauche pousse et la fois suivante c'est le droit.

Maintien de la contraction 10 à 15 secondes

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Bras

Consigne

Attraper la potence avec les 2 mains.

Essayer de se soulever à la force des bras.

Maintenir l'effort durant 5 secondes puis relâcher

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Muscles fléchisseurs

Consigne

Accrocher le haut du lit avec les mains et tirer

Maintien de la contraction 10 à 15 secondes

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Muscles extenseurs

Consigne

Avec les mains de chaque côté du corps,

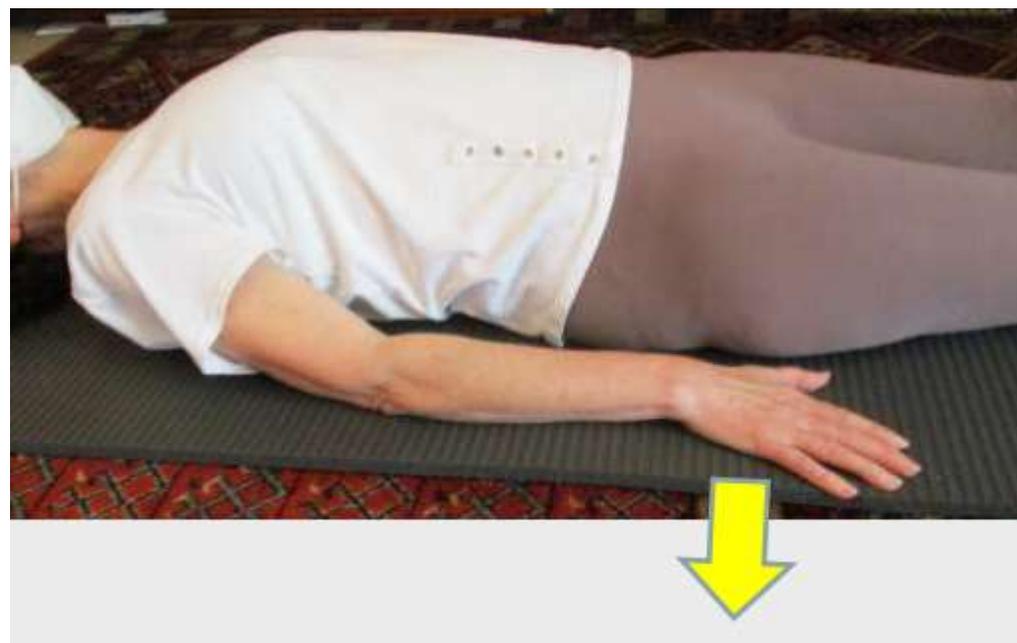
Pousser vers le sol sans décoller les fesses ni la tête (menton rentré) en rapprochant les omoplates.

Cet exercice peut être réalisé genou fléchi ou genou tendu.

Maintien de la contraction 10 à 15 secondes

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Renforcement du biceps

Consigne

Couché sur le dos

Fléchissez l'avant-bras gauche contre résistance exercée par le bras droit (main droite au niveau du p II s'agit de contractions contre résistance progressive sans mouvement articulaire.

Respirer amplement avant le début de l'exercice

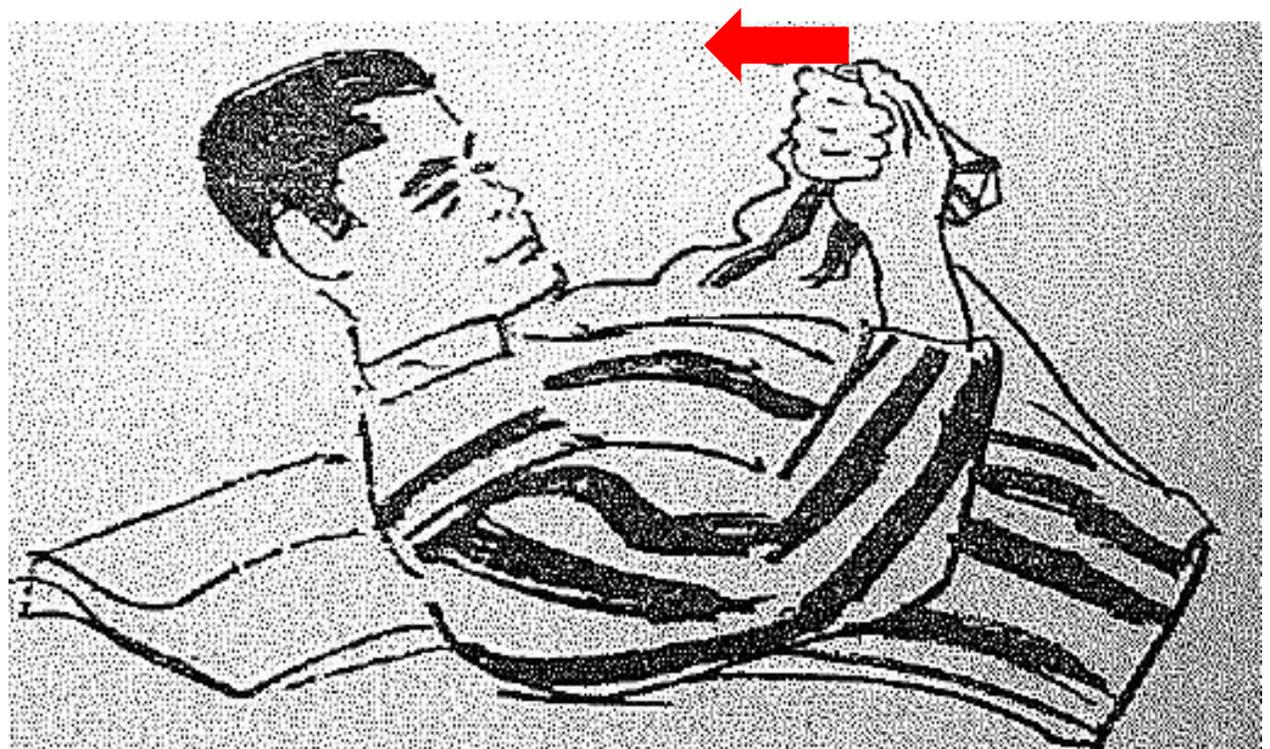
1. Inspiration profonde à maintenir pendant le temps de la contraction musculaire sans mouvement 10 à 15 secondes
2. Décontraction douce
Respiration calme

Faire le même exercice avec l'autre bras

Maintien de la contraction 10 à 15 secondes

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Renforcement du triceps

Consigne

Couché sur le dos

Positionnez l'avant-bras gauche à la verticale avec coude à 90°.

Positionnez la main droite à l'arrière du poignet.

Réalisez une extension du coude contre résistance.

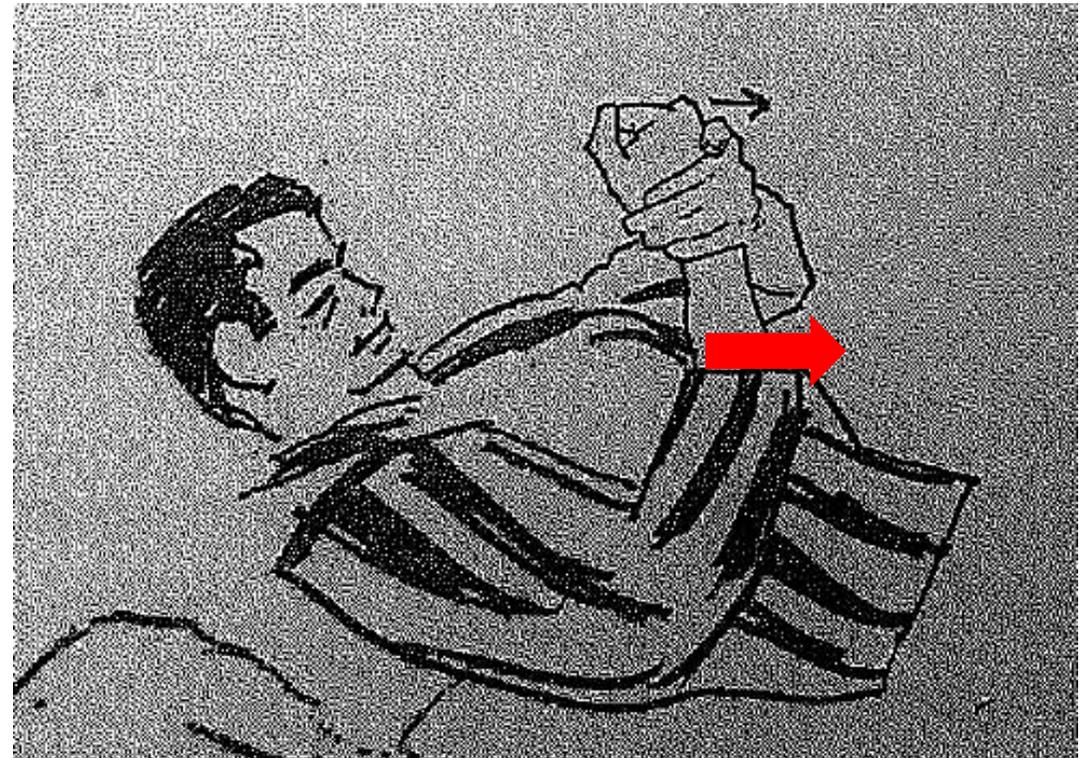
Forcez autant que vous pouvez contre votre main droite, le coude devant rester immobile.

Faire le même exercice avec l'autre bras

Maintien de la contraction 10 à 15 secondes

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Abduction des épaules

Consigne

Sur le dos, mettre les mains en crochet.

La main droite tire vers la droite et la main gauche tire vers la gauche

Penser à baisser les épaules (ne pas monter les épaules vers la tête)

Maintien de la contraction 10 à 15 secondes

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Muscles abaisseurs

Consigne

Placer les mains sur le haut du bassin

Pousser le bassin avec les 2 mains en direction des pieds

Maintien de la contraction 10 à 15 secondes

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Rotateurs externes des épaules

Consigne

Les doigts croisés

La main droite tire vers la droite et la main gauche tire vers la gauche

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Pectoraux

Consigne

Les mains en avant de la poitrine poussent l'une contre l'autre

Maintien de la contraction 6 à 10 secondes

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Poignet

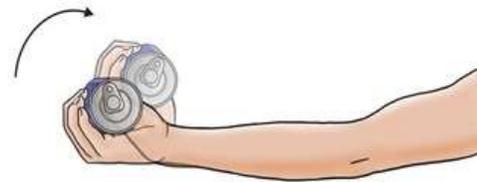
Consigne

Contractions des fléchisseurs du poignet avec maintien de la contraction en flexion maximum pendant 10 à 15 secondes avec l'aide d'un petit poids ou d'une canette pleine.

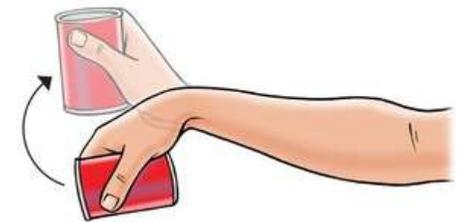
Puis, contractions dans les mêmes conditions des extenseurs du poignet avec maintien de la contraction en extension maximum.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Wrist flexion



Wrist extension

Doigts

Consigne

Munissez-vous d'une balle en mousse, ou à défaut avec un ballon de baudruche rempli de farine ou de riz, ou encore avec un morceau d'une grosse éponge.

Prenez la « balle » dans votre main, au bout de vos doigts, effectuez 10 à 15 petites pressions

Recommencez cette fois avec la balle dans le creux de votre main,

Effectuez 10 à 15 petites pressions.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Doigts

Consigne

Munissez-vous d'une balle en mousse ou d'une grosse éponge (vous pouvez éventuellement réaliser l'exercice dans une cuvette remplie d'eau).

Prenez la « balle » dans votre main, malaxez-la avec tous les doigts effectuez 20 à 30 pressions.

Alterner les 2 mains.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



RACHIS + MEMBRES INFÉRIEURS

Le pont

Consigne

Poser les pieds en ramenant les talons vers les fesses.

Soulever le bassin le plus haut possible

Garder les pieds et les genoux écartés de la largeur du bassin

Maintien de la contraction 10 à 15 secondes

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série





Le pont tendu avec appui sous les genoux ou sous les mollets

Consigne

Mettre un coussin sous les genoux ou les mollets

Soulever les pieds du sol et soulever le bassin

Maintien de la contraction 10 à 15 secondes

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



MEMBRES INFÉRIEURS

Renforcement global Membre inférieur

Consigne

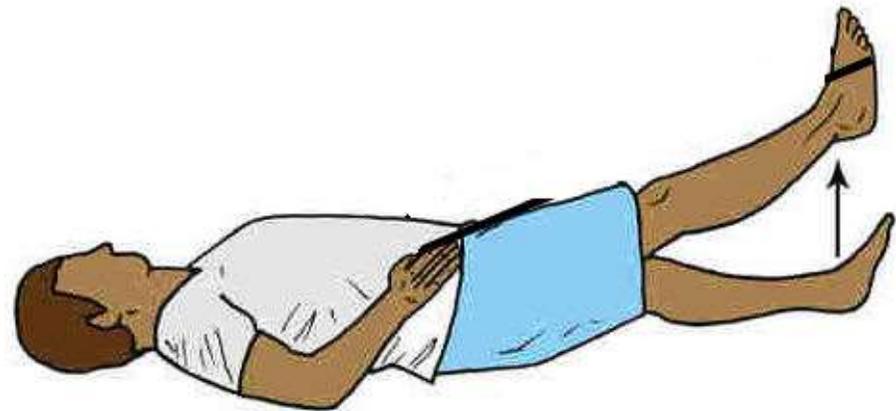
Soulever un talon du lit et rester en l'air quelques secondes et reposer.

Faire la même chose avec l'autre jambe.

Maintien de la contraction 10 à 15 secondes

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Muscles Fléchisseurs

Consigne

Monter un genou vers la tête si possible avec le pied relevé

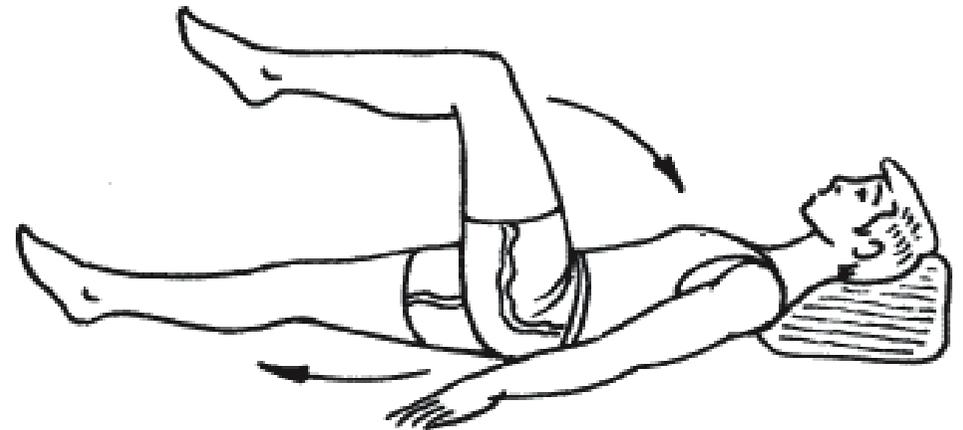
Faire la même chose avec l'autre jambe

Et si possible, refaites l'exercice avec les 2 jambes relevées simultanément.

Maintien de la position 10 à 15 secondes

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Cuisses

Consigne

Les 2 jambes étant fléchies, écarter les cuisses si possible contre la résistance d'un élastique ou d'une ceinture avec un écartement des genoux de l'ordre de 20cm.

Maintien de la position et de la contraction 10 à 15 secondes

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



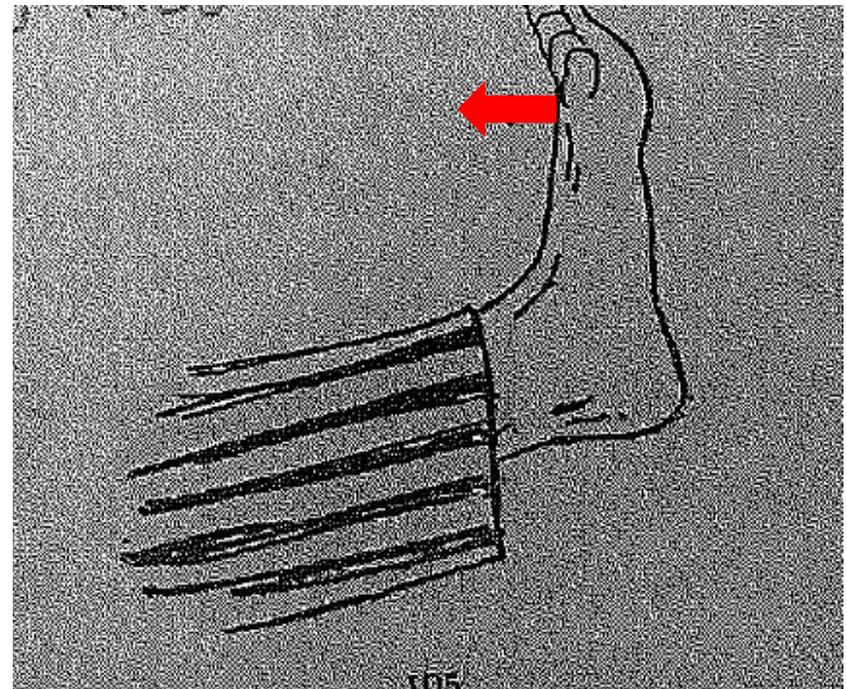
Releveurs du pied

Faites comme si vous vouliez vous mettre sur les talons en relevant les pieds vers vous

Maintien de la contraction et de la position pied relevé 10 à 15 secondes.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Exercices dynamiques :

il s'agit de répéter des mouvements dans l'amplitude des articulations concernées à vitesse lente.

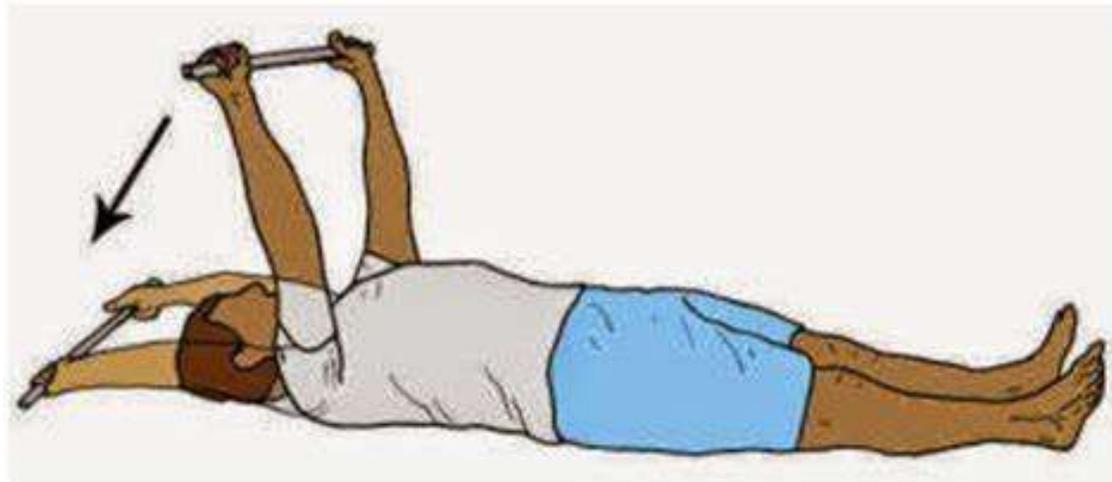
Arrêtez le geste juste avant l'apparition d'une douleur.

Membre supérieur

Consigne

Réaliser avec l'aide d'un bâton des élévations des 2 membres supérieurs en partant de l'abdomen sans plier les coudes en remontant jusqu'au plan du lit puis, dans un 2^e temps en alternant flexion / extension du coude.

10 à 15 répétitions
Repos 15 à 20 secondes en fin de série



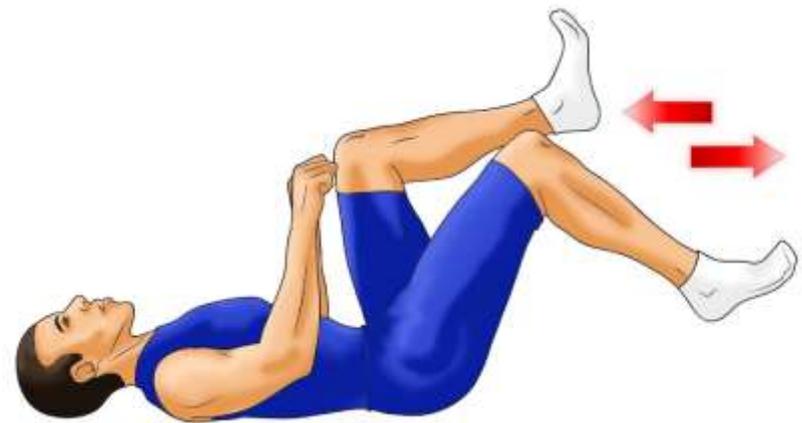
Membres inférieurs (pédalage)

Consigne

Réaliser des exercices de pédalage.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Exercices Respiratoires

Consigne

Couché sur le dos, hanches et genoux fléchis

Réaliser 10 grandes respirations lentes avec une inspiration maximale par le nez en gonflant le ventre, suivie d'une expiration maximale par la bouche en contractant les abdominaux.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Consigne

Couché sur le dos, hanches et genoux fléchis

Réaliser une élévation des 2 bras (avec ou sans bâton) en inspirant par le nez et en rentrant le ventre, suivie de l'abaissement des 2 bras et d'une expiration maximum par la bouche.

10 à 15 répétitions

Repos 15 à 20 secondes en fin de série



Exercice expiratoire et de toux :

Consigne

Inspirer à fond puis souffler dans une paille positionnée dans un verre rempli d'eau jusqu'à faire des bulles le plus longtemps possible.

Puis tousser à plusieurs reprises bouche bien ouverte en produisant un « Hhhhhh »

10 à 15 répétitions
Repos 15 à 20 secondes en fin de série

