

Protocole polyvalent avec Traçabilité

<http://reeducationreadaptation.hautefort.com/archive/2011/09/28/protocole-de-reeducation-des-activites-ludiques-ou-sportives.html>

Simple et efficace : pour chaque exercice, un seul paramètre (appelé paramètre de contrôle) à enregistrer.
La quantité de pratique améliore la qualité gestuelle par auto-organisation des mouvements.

Version 030213

PRENOM :		NOM DU PATIENT :			
	DATES	Exercice numéro 1	Exercice numéro 2	Exercice numéro 3	Exercice numéro 4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					

Décrire brièvement ci-dessous les conditions de pratique du 1 er exercice :

Décrire brièvement ci-dessous les conditions de pratique du 2 ème exercice :

Décrire brièvement ci-dessous les conditions de pratique du 3 ème exercice :

Décrire brièvement ci-dessous les conditions de pratique du 4 ème exercice :

ECHELLE POLYVALENTE

COTATION en nombre de répétitions

Choisir les exercices et aménager les conditions de pratique pour que l'exercice soit effectué sans l'aide d'une tierce personne

1 : sans aide, une exécution

2 : sans aide, deux exécution, etc...

Dans certains cas on peut aller jusqu'à 50 = 50 exécutions

Chaque performance est enregistrée et valorisée. La **traçabilité** de ce "bilan-traitement" permet de suivre toute l'évolution de la rééducation et d'assurer la transmission des informations dans d'excellentes conditions.

Ce protocole donne au patient une connaissance de ses résultats d'une grande sensibilité et facilite l'apprentissage.

Les "petits progrès" mis en évidence par la cotation sont importants pour la motivation du patient et la progression de la rééducation.

Chaque petite progression par rapport à la séance précédente est une grande victoire pour le patient.

Cibler 4 exercices adaptés au patient et susceptibles d'aboutir à une progression :

il ne faut pas "papillonner" et changer d'exercice à chaque séance de rééducation car il n'y a alors aucune progression chiffrée, aucune traçabilité réelle et peu de motivation du patient.

Si l'exercice est trop difficile, le patient va se décourager. S'il est trop facile, il se démotivera. Une fois qu'un exercice adapté au patient (de difficulté moyenne) a été trouvé, ce protocole lui permet de progresser de manière quantifiée, et d'entretenir sa motivation.

il faut réaliser la performance sans tricher, c'est-à-dire sans aide du rééducateur. car cela nuirait à l'auto-organisation des mouvements lors de cet exercice.

Notion de "paramètre de contrôle" :

La théorie nous apprend qu'un paramètre de contrôle permet de modifier les autres paramètres d'un système dynamique.

Ce protocole présente une grande simplicité d'utilisation. En effet, chaque performance est cotée par un seul chiffre appelé "paramètre de contrôle de la performance". Lorsque ce paramètre progresse, les autres paramètres de la performance également progressent par auto-organisation des mouvements : diminution du coût énergétique de chaque mouvement et de la demande attentionnelle. Amélioration des paramètres spatiaux et temporels.

Le paramètre de contrôle permet donc de réguler les autres paramètres de la performance.

Le patient doit donc se focaliser sur l'amélioration de ce paramètre qui entraînera automatiquement d'autres bénéfices secondaires.

La connaissance des résultats (CR) permet de motiver le patient et de fixer des objectifs raisonnables à atteindre lors de la prochaine séance de rééducation. il s'agit d'une véritable préparation mentale, basée sur le paramètre de contrôle de la performance.

Ce protocole de rééducation s'applique à de nombreux patients de neurologie, traumatologie, etc.. il s'agit d'un protocole "polyvalent"

il ne prétend pas guérir les patients présentant une atteinte chronique mais permet simplement de les faire progresser à l'intérieur de leur handicap