



# LES EXERCICES DE TOUT LE CORPS

LA RÉÉDUCATION  
APRÈS UN AVC

FlintRehab 

La récupération est un voyage, rempli de travail acharné, de persévérance et de positivité. Si vous êtes un survivant d'AVC visant à améliorer la mobilité, vous êtes au bon endroit. Ici nous vous fournissons 20 exercices de nos thérapeutes agréés, conçues pour améliorer la mobilité de la jambe, du noyau, du bras, de l'épaule et de la main. Flint Rehab est là pour vous soutenir et guider pendant la voie du rétablissement.

**Allons-y.**

**pg 4** EXERCICES DE LA JAMBE

Lily Molano, DPT

**pg 9** EXERCICES DU NOYAU

Cassie Church, DPT

**pg 14** EXERCICES DU BRAS  
ET DE L'ÉPAULE

Barbara Brewer, AEC

**pg 19** EXERCICES DE LA MAIN

Barbara Brewer, AEC

# Exercices de la jambe

Lili Molano, une DPT, croie que la récupération d'un AVC provient du travail acharné et de la persévérance et qu'il faut que vous vous amusiez en chemin. Les cinq exercices suivants sont recommandés par Lili pour vous aider à regagner les muscles et à améliorer la coordination des jambes.



## 1 FLEXION ET PRISE DES HANCHES

Utilisez les mains pour enlever la jambe affectée à la poitrine. Maintenez-la en place pendant une seconde avant de la laisser retomber.

Répétez-le avec l'autre jambe en gardant le dos droit et le noyau serré.



## 2 ÉTENDRE LES JAMBES

Asseyez-vous, puis étendez la jambe, parallèle au sol devant vous, évitant de bloquer le genou.



Laissez tomber lentement le pied, le retournant au sol. Cela semble peut-être comme un coup de pied.

Répétez-le en alternant les deux jambes.







### 3 ROTATION INTERNE/ EXTERNE DE LA HANCHE

Pour faciliter cet exercice, vous pouvez mettre une serviette sous le pied affecté.

Assis, utilisant vos mains pour aider la jambe affectée, glissez votre pied vers le centre de la région devant votre corps.



Puis poussez la jambe vers l'extérieur, utilisant les mains pour aider s'il est nécessaire.

## 4 MARCHE ASSISE

Assis, soulevez la jambe vers le haut et vers la poitrine, puis remplacez-la sur le sol.



Gardez le dos droit et maintenez un mouvement contrôlé.

Répétez-le avec l'autre jambe, puis alternez-les.





## 5 ADDUCTIONS DE LA HANCHE

Assis, soulevez la jambe légèrement du sol.

Gardez la jambe pliée à 90 degrés pendant que le pied plane au-dessus du sol.



Frappez la jambe vers l'extérieur comme si vous lanciez un ballon sur le côté, puis frappez votre jambe vers le centre de la zone devant vous.



# Exercices du noyau

Cassi Church DPT est un docteur de la physiothérapie. Cassi a rejoint FlintFit partager ses connaissances avec la communauté AVC. Pour rétablir la force du noyau et la coordination après un AVC, voici cinq de ses exercices du noyau préférés.



## 1 TAPER LES ORTEILS

Allongant sur le dos, soulevez les jambes, pliant les genoux à 90 degrés : le noyau devrait être pleinement engagé. C'est ta position de départ. Apportez la jambe gauche vers le bas et tapotez doucement le sol avec le pied.

En utilisant les muscles du noyau et maintenant le plié à 90 degrés, remettez la jambe en air. Répétez-le avec l'autre jambe, puis alternez-les.



## 2 LES COUPS DE POING EN AVANT

Serrez les mains ensemble, puis lancez-les en avant, faisant une sorte de coup de poing double, tout en gardant les bras parallèles au sol.



Utilisez les muscles du dos pour vous relever. Vous deviez le sentir dans le noyau.

Répétez-le, mais arrêtez-vous tout de suite si vous avez mal au dos.





### 3 FLEXION LATÉRALE DU TRONC

Assis, plongez l'épaule gauche vers sa hanche.

Retournez-vous debout en se concentrant sur utiliser les muscles du noyau pour s'enlever.



Si vous ne pouvez pas terminer cet exercice, utilisez le bras en aidant à vous remettre debout.



## 4 GENOU À LA POITRINE

Allongé confortablement sur le dos, serrez les genoux contre la poitrine. Puis, tenant la jambe gauche avec le bras gauche, étendez la jambe droite au sol : c'est la position de départ.



Ensuite, remplacez la jambe droite contre la poitrine, évitant d'utiliser les muscles de celle-là. Activez uniquement les muscles du noyau pour soulever la jambe.

Une fois remplacé, serrez bien les muscles du noyau, puis laissez tomber la jambe au sol.







## 5 TORSIONS

Assis, placez la main droite sur l'extérieur de la cuisse gauche. Gardez le dos droit, utilisez le bras pour aider à tourner le torse vers la gauche.

Si vous ne pouvez pas bouger la main droite, utilisez celle de la gauche pour l'aider. Assurez-vous que l'épine est droite et que vous ne vous tournez pas au point de douleur.



Viser à l'engagement du noyau, répétez-le en alternant les côtés.



# Les exercices du bras et de l'épaule

Barbara Brewer AEC est un gourou d'AVC, ayant pratiqué ergothérapie pour plus de 30 ans. Elle a une approche holistique de la récupération et elle recommande les cinq exercices suivants pour regagner la coordination après un AVC.



## 1 POUSSÉE DROITE

Placez une bouteille d'eau sur la table à bout du bras. Entrelacez vos doigts et reposez-vous la main et votre avant-bras sur la table. Étirez-vous et passez votre bras en travers de la table pour taper sur la bouteille d'eau.

Si vous le pouvez, essayez de pousser la bouteille un peu plus loin. Puis remettez les bras devant vous et relâchez les épaules. Donnez la même concentration en ramenant vos bras à l'intérieur que vous les avez donnés en poussant vers l'extérieur.



## 2 POUSSÉE

Mettez une bouteille d'eau devant vous et sur le côté gauche de la table, mais à portée de main.



Pliez légèrement le poignet afin que vous puissiez pousser la bouteille au travers la table.

Imiter le même mouvement pour remettre la bouteille en place.





### 3 CURL BICEPS PONDÉRÉ

Empoignez une bouteille d'eau dans la main affectée et laissez tomber le bras au côté. En serrant le coude contre ce côté, soulevez la bouteille à l'épaule.

Laissez le bras tomber aussi lentement que vous l'avez enlevé : le triceps s'active en montant tandis que c'est le biceps en descendant.



Il faut donner également l'attention aux deux.

## 4 OUVRIR LES BRAS

Asseyez-vous confortablement et empoignez une bouteille d'eau avec la main affectée. S'elle est trop lourde, faites l'exercice sans poids et montrez de là.



Gardant toujours les coudes aux côtés, pliez les bras à 90 degrés et ouvrez les bras pour que les avant-bras sortent sur les côtés.

Concentrez-vous vraiment sur la compression de vos omoplates lorsque vos bras sont ouverts au maximum. Ensuite, déplacez votre les bras au centre.





## 5 LEVER LATÉRALEMENT LE BRAS

Assis sur le bord de votre lit ou de votre canapé, empoignez une bouteille d'eau dans la main affectée, puis placez le bras au côté.

Soulevez la bouteille en gardant le bras droit et assurez-vous que le mouvement intégral se passe dans le bras.



Essayez de ne pas laisser l'épaule remonter.



# Exercices de la main

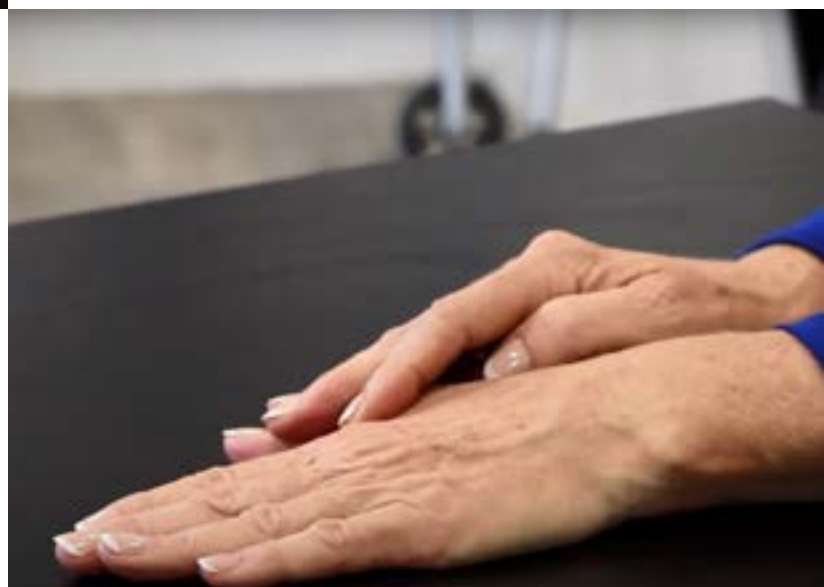
Barbara Brewer comprend la frustration que les survivants d'AVC peuvent subir pendant la récupération et, à cette fin, elle recommande les cinq exercices suivant pour regagner la dextérité.



## 1 PAUME DE HAUT EN BAS

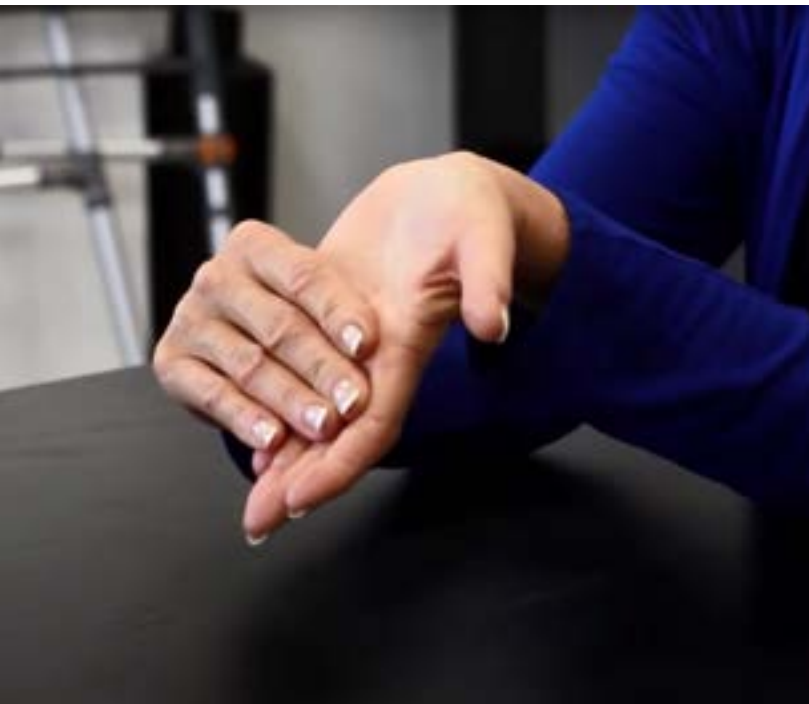
Placez la main sur la table, paume vers la haute. Utilisez votre main non affectée pour l'aider à retourner vers le bas.

Répétez-les en alternant entre le dessus et le dessous.



## 2 PLIER LE POIGNET

Gardant le coude sur la table, utilisez la main non affectée pour étirer la main affectée au niveau du poignet.



Étirez-le vers l'arrière, puis vers l'avant.

Répétez lentement les mouvements.





### 3 SAISIR ET RELÂCHER

Placez un stylo à côté de la table, puis saisissez-la avec les doigts affectés.

Faites glisser le stylo sur la table et relâchez. Assurez-vous de saisir doucement le stylo, en utilisant aussi peu de force que nécessaire pour le déplacer.



Répéter d'avant en arrière à travers la table.

## 4 TOUR DE STYLO

Placez le stylo sur la table et utilisez le pouce et les doigts pour le faire tourner, en essayant de ne pas utiliser votre épaule.



Vous voulez isoler le pouce et les doigts. Visez la vitesse pendant cet exercice.

Faites tourner le stylo aussi vite que possible pendant 15 secondes.

22



## 5 BOUCLE DE DOIGT

Pliez le bras affecté et placez le coude sur la table.

Faites de petits cercles avec les doigts en amenant le bout de l'index vers le bout du pouce. Pincez et relâchez.



Répétez avec le milieu, la bague et l'auriculaire. Pincez et relâchez.





# Améliorer la mobilité encore plus rapidement avec le FitMi thérapie au domicile.

Le FitMi programme de thérapie à domicile déchaîne le pouvoir de la neuroplasticité et de la répétition pour améliorer votre mobilité. Plus vous pratiquez, plus le cerveau a la stimulation dont il a besoin pour créer de nouvelles voies neuronales.

Démarrez votre thérapie à domicile avec FitMi.

En savoir plus aujourd'hui sur

<https://www.flintrehab.com/fr/product/fitmi-therapie/>



*“Les résultats que nous avons obtenus en utilisant le FitMi ont dépassé nos attentes. Dès que nous avons commencé, l'amélioration de ses mouvements et du contrôle de son côté gauche était incroyable. Nous sommes maintenant très optimistes qu'elle se remettra au point de pouvoir fonctionner, pas à 100% comme avant, mais sacrément proche de ça. ”*

—  
**Mike**, October 15, 2020



*"Papa a commencé à utiliser [le FitMi] quelques mois après avoir subi un AVC. L'utilisation de ce produit au cours des un ou deux derniers mois a contribué à améliorer l'étanchéité autour des articulations du coude."*

—  
**Ravi**, September 18, 2020

*"J'ai subi un AVC hémorragique droit en juillet 2016, me laissant paralysé du côté gauche. Avec l'ergothérapie et la physiothérapie, je commence à retrouver du mouvement. J'ai acheté l'appareil FitMi pour utiliser les jours entre mes sessions. C'est un grand compliment pour le travail que je fais là-bas et cela m'aide à continuer ma routine d'exercice."*

—  
**Norma**, July 9, 2020



## **LE PROGRAMME DE RÉÉDUCATION À DOMICILE FITMI POUR PC/MAC**

**\$349**

- Prêt hors de la boîte, aucune formation requise
- S'adapte à votre niveau de rééducation, même si vous n'avez aucune mobilité



**FlintRehab** 

Pour plus d'informations, veuillez vous visiter  
**FlintRehab.com**