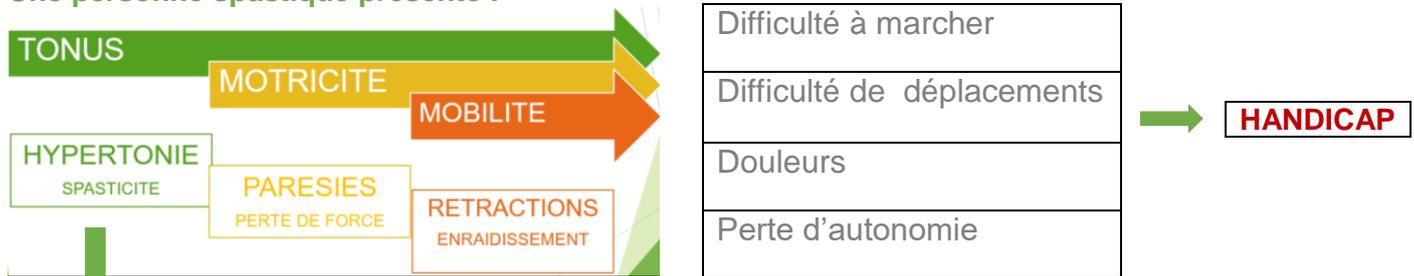


SEMINAIRE « SPASTICITE ET DOULEURS »

POUR MÉMOIRE

Une personne spastique présente :



Facteurs aggravants:

- ▶ Epines irritatives
- ▶ Emotions
- ▶ Positions
- ▶ Immobilisation

Cercle vicieux spasticité – rétraction:



Les «Bonnes Questions» pour bien évaluer:

- ▶ Spasticité ? Utile ou gênante ?
- ▶ Perte de force ?
- ▶ Rétraction ou «raideur» ?
- ▶ Facteurs aggravants ?
- ▶ Douleurs ?

Les moyens de traitements:

- ▶ Positionnement
- ▶ Postures
- ▶ Etirements
- ▶ Mobilisation
- ▶ Mise en charge
- ▶ Moyens auxiliaires

La spasticité peut parfois être utile!

Un muscle spastique n'est pas forcément fort!

Le renforcement musculaire peut améliorer les performances fonctionnelles sans pour autant augmenter la spasticité.

La douleur est souvent consécutive aux déficits. L'entretien régulier, le positionnement et les moyens auxiliaires peuvent prévenir son apparition.

AUTO TRAITEMENT

Etirements

- ▶ Tenir environ 20 secondes.
- ▶ Un étirement doit être non douloureux, surtout après l'arrêt des exercices.
- ▶ Le ressenti peut se traduire par un «mal qui fait du bien».
- ▶ Le ressenti peut se traduire par un «mal qui fait du bien».

Postures

- ▶ A maintenir de quelques minutes à un quart d'heure.
- ▶ selon la tolérance.
- ▶ Plus vous pratiquer des postures fréquemment durant la journée, plus vous limiter les conséquences néfastes de la spasticité: enraidissement articulaire et musculaire, cercle vicieux de la spasticité, douleurs, positions vicieuses...

ASSIS

1. Tirer la pointe du pied vers soi. Pencher le tronc bien droit en avant.



2. Reculer les pieds jusqu'à ce que les talons décollent légèrement. Enfoncer les talons dans le sol.



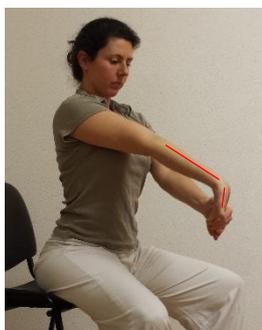
3. Poser le pied sur la jambe opposée. Pencher le tronc en avant si possible.
Autre possibilité avec sangle



4. Ecarter bien les 2 genoux. Pencher le corps en avant. Maintenir les genoux écartés avec les coudes.



5. Tendre le bras devant soi. Etirer les doigts et poignet en arrière.



6. S'avancer au bord de la chaise. Placer les mains à plat sur le placet, doigts vers l'arrière. S'appuyer sur les mains



DEBOUT

7. Etirer une jambe en arrière. Enfoncer le talon dans le sol



8. Ecarter une jambe sur le côté et prendre appui sur les bras.



9. Tirer les fesses vers l'arrière. Légèrement déverrouiller les genoux
Pencher le corps en avant et pousser le thorax vers le sol.



10. Appuyer la main et le coude contre une paroi/une porte. Pivoter le reste du corps jusqu'à étirement dans l'épaule et thorax (ici gauche).

