



# LIVRET D'AUTO RÉÉDUCATION

## POUR LES PERSONNES HÉMIPLÉGIQUES

KRUTIKA JINWALA, CÉLINE BONNYAUD, NICOLAS ROCHE

---

HÔPITAL RAYMOND POINCARÉ, GARCHES, UNITÉ INSERM 1179  
FONDATION GARCHES

---

PRODUIT ET IMPRIMÉ AVEC LE SOUTIEN DES LABORATOIRES ALLERGAN





**C**E livret d'auto-rééducation est un support d'exercices destiné aux personnes présentant des déficits à la suite d'un accident vasculaire cérébral (AVC). Au retour à domicile, la rééducation est souvent diminuée voire parfois abandonnée par rapport à la période d'hospitalisation. Pourtant, il est reconnu que la poursuite de la pratique des exercices a des effets bénéfiques sur les capacités fonctionnelles et la possible récupération motrice associée. Il y a donc un réel intérêt à poursuivre une rééducation intensive à domicile, en complément de la kinésithérapie libérale, pour maintenir les acquis, permettre des améliorations et éviter les complications.



Les exercices présentés dans ce livret sont le fruit de l'expertise des différents praticiens médicaux et paramédicaux travaillant dans notre structure. Il se veut être une aide pour le patient et ne constitue en aucun cas le résultat d'une conférence de consensus. Il faut considérer ce livret comme un outil et non comme un guide exhaustif de bonnes pratiques. Ainsi il est tout à fait possible que les praticiens qui s'occupent de vous, vous recommandent un exercice différent de ceux proposés dans ce livret pour travailler la même fonction. Certains exercices de ce livret ont toutefois fait l'objet d'études scientifiques et ont démontré leur pertinence pour améliorer la fonction motrice des patients, en complément de la prise en charge thérapeutique mise en place par votre équipe médicale.



Notre objectif lors de l'élaboration de ce livret était de vous proposer des exercices simples, réalisables seul, en toute sécurité, non délétères et qui requièrent du matériel que tout un chacun possède à son domicile.

Le choix des exercices est de la responsabilité de votre médecin ou du kinésithérapeute qui s'occupe régulièrement de vous car ce sont ces personnes qui sont le plus à même de savoir lesquels d'entre eux vous permettront de progresser le plus.

Enfin sachez que si aucune technique de rééducation n'a montré sa supériorité par rapport à une autre, il est désormais largement admis que plus on fait de rééducation plus on récupère. Les données de notre étude ont permis de montrer que 30 minutes d'auto-rééducation quotidienne permettaient d'améliorer les patients victimes d'AVC et même de nombreuses années après sa survenue. Ces 30 minutes d'exercices comprenaient 10 minutes d'exercices orientés vers la tâche à améliorer, 10 minutes d'étirement et 10 minutes de renforcement musculaire. Nous recommandons donc dans la mesure de votre possible que vous consacriez au moins 30 minutes par jour aux exercices d'auto-rééducation qui vous ont été prescrits.



Nous espérons vivement que vous trouverez ce livret utile et qu'il vous permettra de continuer à progresser.

Travaillez bien

Mme Céline Bonnyaud, kinésithérapeute, diplômée d'une thèse d'université en sciences humaines et membre de l'unité motricité de l'hôpital Raymond Poincaré Garches France.

Mr Nicolas Roche, docteur en médecine, spécialité médecine physique et réadaptation, diplômé d'une thèse d'université en neurosciences, responsable de l'unité motricité de l'hôpital Raymond Poincaré Garches France ; membre de l'équipe Inserm 1179.



# SOMMAIRE

## MEMBRE SUPÉRIEUR BRAS

### Étirements

- BRAS POSÉ DEVANT ..... 11
- BRAS POSÉ SUR LE CÔTÉ ..... 12
- LEVER LES BRAS ..... 13
- TENDRE LE COUDE /1 ..... 14
- TENDRE LE COUDE /2 ..... 15
- TOURNER L'AVANT-BRAS ..... 16
- TENDRE LE POIGNET ..... 17
- TENDRE LES DOIGTS ..... 18
- TENDRE LE POUCE ..... 19

### Renforcement Musculaire

- LEVER L'OBJET ..... 20
- TENDRE LE COUDE ..... 21
- LEVER LE POIGNET ..... 22
- OUVRIR LA MAIN ..... 23

### Exercices Fonctionnels

- TRACER UN TRAIT ..... 24
  - DÉPLACER UNE BOUTEILLE ..... 25
  - TRANSFÉRER UNE BOUTEILLE ..... 26
  - TOURNER UNE BOUTEILLE ..... 27
  - UTILISER UNE CUILLÈRE ..... 28
  - SE COIFFER ..... 29
  - TENIR UNE BOUTEILLE ..... 30
  - OUVRIR UNE BOUTEILLE ..... 31
  - TENIR UN VERRE ..... 32
  - OUVRIR UN ROBINET ..... 33
  - ÉCRIRE ..... 34
  - TOURNER LES PAGES ..... 35
  - LANCER UN BALLON ..... 36
- AVEC LES MAINS
- LANCER UN BALLON AVEC ..... 37
- LES MAINS À QUELQU'UN





# SOMMAIRE

## MEMBRE INFÉRIEUR JAMBE

### Étirements

- S'ASSEOIR SUR LES TALONS ..... 39
- TENDRE LA JAMBE ..... 40
- ÉTIRER LE MOLLET /1 ..... 41
- ÉTIRER LE MOLLET /2 ..... 42

### Renforcement Musculaire

- ÉCARTER LA JAMBE ..... 43
- TENDRE LA JAMBE EN ARRIÈRE ..... 44
- LEVER LE GENOU ..... 45
- TENDRE LE GENOU ..... 46
- PLIER LE GENOU ..... 47
- MONTER SUR LA POINTE ..... 48
- DES PIEDS
- LEVER LA POINTE DE PIED ..... 49

### Exercices Fonctionnels

- SE LEVER / S'ASSEOIR ..... 50
- TENIR SUR UNE JAMBE /1 ..... 51
- TENIR SUR UNE JAMBE /2 ..... 52
- TENIR SUR UNE JAMBE /3 ..... 53
- ENJAMBER LES OBSTACLES /1 ..... 54
- ENJAMBER LES OBSTACLES /2 ..... 55
- MARCHER EN SLALOM ..... 56
- ESCALIERS /1 ..... 57
- ESCALIERS /2 ..... 58
- ESCALIERS /3 ..... 59
- RAMASSER DES OBJETS AU SOL ..... 60
- LANCER UN BALLON AUX PIEDS ..... 61
- LANCER UN BALLON AUX PIEDS À QUELQU'UN ..... 62





---

# SOMMAIRE

---

## SE RELEVER DU SOL

- SE RELEVER DU SOL AVEC CHAISE /1 ..... 64
- SE RELEVER DU SOL AVEC CHAISE /2 ..... 65
- SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /1 ..... 66
- SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /2 ..... 67
- SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /3 ..... 68
- SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE /4 ..... 69

**REMERCIEMENTS**.....71

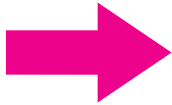






# LÉGENDES

**SENS DU MOUVEMENT**



**MUSCLE À ÉTIRER**



**MEMBRE HÉMIPLÉGIQUE**

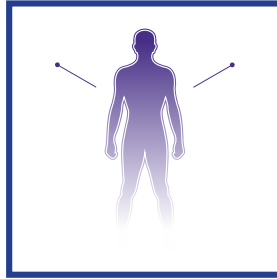


**TEMPS**



**RÉPÉTITION**





# MEMBRE SUPÉRIEUR

BRAS



# BRAS Étirements

## BRAS POSÉ DEVANT

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- 2 boîtes (à chaussures par ex)
- Un linge sur la boîte du haut

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



ASSIS DEVANT LA TABLE,  
2 BOÎTES SUR LA TABLE  
(1 BOÎTE SI DIFFICILE AVEC 2)



POSEZ LE COUDE ET L'AVANT-BRAS  
SUR LA BOÎTE DU HAUT



MAINTENEZ LA POSITION

# BRAS Étirements

## BRAS POSÉ SUR LE CÔTÉ

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- 2 boîtes (à chaussures par ex)
- Un linge sur la boîte du haut

TEMPS 

RÉPÉTITIONS 



ASSIS DEVANT LA TABLE,  
2 BOÎTES SUR LA TABLE  
(1 BOÎTE SI DIFFICILE AVEC 2)



POSEZ LE COUDE ET L'AVANT-BRAS  
SUR LA BOÎTE DU HAUT



MAINTENEZ LA POSITION

# BRAS Étirements

## LEVER LES BRAS

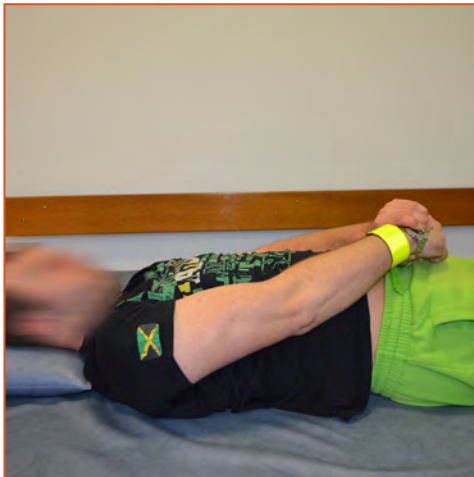
### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un lit

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



ALLONGÉ, ATTRAPEZ LE POIGNET  
PAR LA MAIN SAINÉ



EMMENEZ LES BRAS VERS L'ARRIÈRE



ALLEZ LE PLUS LOIN POSSIBLE  
ET MAINTENEZ LA POSITION

# BRAS Étirements

## TENDRE LE COUDE / 1

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Un linge sur la table

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



COUDE POSÉ SUR LA TABLE SUR UN LINGE. ATTRAPEZ LE POIGNET PAR LA MAIN SAINE



TENDEZ LE COUDE À L'AIDE DE L'AUTRE MAIN



MAINTENEZ LA POSITION

# BRAS Étirements

## TENDRE LE COUDE / 2

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise

TEMPS 

RÉPÉTITIONS 



ATTRAPEZ LE POIGNET HÉMIPLÉGIQUE  
AVEC L'AUTRE MAIN



TENDEZ LE BRAS HÉMIPLÉGIQUE  
À L'AIDE DE L'AUTRE MAIN



MAINTENEZ LA POSITION

# BRAS Étirements

## TOURNER L'AVANT-BRAS

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Un linge sur la table

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



COUDE POSÉ SUR LA TABLE  
SUR UN LINGE. ATTRAPEZ  
LE POIGNET PAR LA MAIN SAINÉ



TOURNEZ L'AVANT-BRAS,  
PAUME DE MAIN FACE À VOUS



TENDEZ LE COUDE, PAUME DE MAIN  
VERS LE PLAFOND.  
MAINTENEZ LA POSITION



# BRAS Étirements

## TENDRE LE POIGNET

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



AVANT-BRAS POSÉ SUR LA TABLE, MAIN EN DEHORS



LEVEZ LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE À L'AIDE DE L'AUTRE MAIN



MAINTENEZ LA POSITION EN GARDANT L'AVANT-BRAS SUR LA TABLE

# BRAS Étirements

## TENDRE LES DOIGTS

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



AVANT-BRAS POSÉ SUR LA TABLE



OUVREZ LA MAIN ET TENDEZ LES DOIGTS À L'AIDE DE L'AUTRE MAIN



MAINTENEZ LA POSITION EN GARDANT L'AVANT-BRAS SUR LA TABLE

# BRAS Étirements

## TENDRE LE POUCE

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



L'AVANT-BRAS POSÉ SUR LA TABLE



ÉCARTEZ LE POUCE DES DOIGTS À L'AIDE DE L'AUTRE MAIN

# BRAS Renforcement Musculaire

## LEVER L'OBJET

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une petite bouteille pleine

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



**SAISISSEZ LA BOUTEILLE PLEINE  
AVEC LES DEUX MAINS**



**LEVEZ LA BOUTEILLE LE PLUS  
HAUT POSSIBLE**



**REMETTEZ LA BOUTEILLE  
SUR LA TABLE**

# BRAS Renforcement Musculaire

## TENDRE LE COUDE

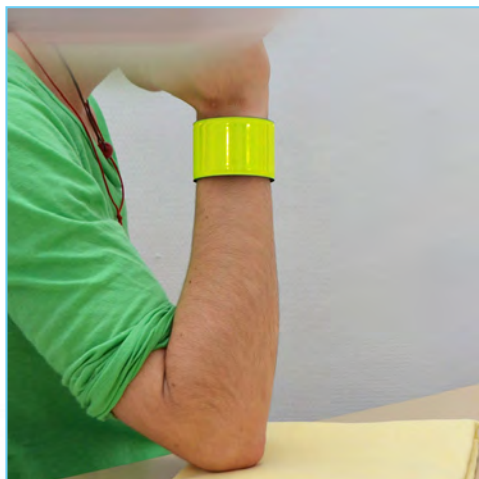
### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Un linge sur la table

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



POSEZ LE COUDE SUR  
UN LINGE SUR LA TABLE



TENDEZ LE COUDE



TENDEZ LE COUDE AU  
MAXIMUM POUR TOUCHER LA  
TABLE AVEC LA MAIN

# BRAS Renforcement Musculaire

## LEVER LE POIGNET

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une boîte sur la table

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



POSEZ L'AVANT-BRAS SUR UNE  
BOÎTE, MAIN EN DEHORS



LEVEZ LA MAIN LE PLUS HAUT POSSIBLE EN  
GARDANT L'AVANT-BRAS SUR LA BOÎTE



# BRAS Renforcement Musculaire

## OUVRIR LA MAIN

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



POSEZ L'AVANT-BRAS SUR UNE TABLE, MAIN EN DEHORS



OUVREZ LA MAIN AU MAXIMUM, POIGNET TENDU

# BRAS Exercices Fonctionnels

## TRACER UN TRAIT

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une règle, un crayon, une feuille

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



PRENEZ UNE RÈGLE, UN PAPIER ET UN CRAYON



METTEZ LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE SUR LA RÈGLE



MAINTENEZ LA RÈGLE POUR TRACER UN TRAIT



# BRAS Exercices Fonctionnels

## DÉPLACER UNE BOUTEILLE

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une boîte
- Une petite bouteille pleine

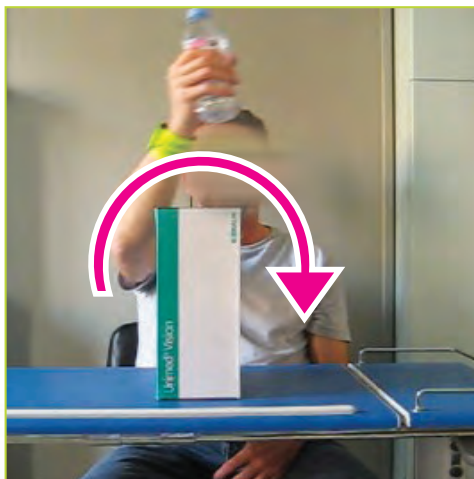
### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



PLACEZ LA BOUTEILLE PLEINE À CÔTÉ DE LA BOÎTE VERTICALE



DÉPLACEZ LA BOUTEILLE AU DESSUS DE LA BOÎTE ET POSEZ LA DE L'AUTRE CÔTÉ



RÉPÉTEZ LE MÊME GESTE À L'INVERSE

# BRAS Exercices Fonctionnels

## TRANSFÉRER UNE BOUTEILLE

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une boîte
- Une petite bouteille pleine

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



PLACEZ LA BOUTEILLE PLEINE À CÔTÉ DE LA BOÎTE VERTICALE



PASSEZ LA BOUTEILLE DANS L'AUTRE MAIN AU DESSUS DE LA BOÎTE



POSEZ-LA ET RÉPÉTEZ LE MÊME GESTE À L'INVERSE

# BRAS Exercices Fonctionnels

## TOURNER UNE BOUTEILLE

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une boîte
- Un linge
- Une petite bouteille pleine

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



COUDE POSÉ SUR UNE BOÎTE, MAIN EN DEHORS TENANT UNE BOUTEILLE. TENEZ LE COUDE AVEC LA MAIN SAINE



COUDE POSÉ, TOURNEZ L'AVANT-BRAS PAUME DE MAIN FACE À LA TABLE



COUDE POSÉ, TOURNEZ L'AVANT-BRAS PAUME DE MAIN FACE AU PLAFOND

# BRAS Exercices Fonctionnels

## UTILISER UNE CUILLÈRE

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une cuillère

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



UNE CUILLÈRE SUR LA TABLE



SAISISSEZ LA CUILLÈRE



AMENEZ-LA À LA BOUCHE

# BRAS Exercices Fonctionnels

## SE COIFFER

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Un peigne ou une brosse

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



SAISISSEZ LA BROSSA AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE



COIFFEZ-VOUS



# BRAS Exercices Fonctionnels

## TENIR UNE BOUTEILLE

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une petite bouteille vide

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



UNE BOUTEILLE SUR LA TABLE



TENEZ LA BOUTEILLE AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE.  
OUVREZ-LA AVEC L'AUTRE MAIN

# BRAS Exercices Fonctionnels

## OUVRIR UNE BOUTEILLE

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une petite bouteille vide

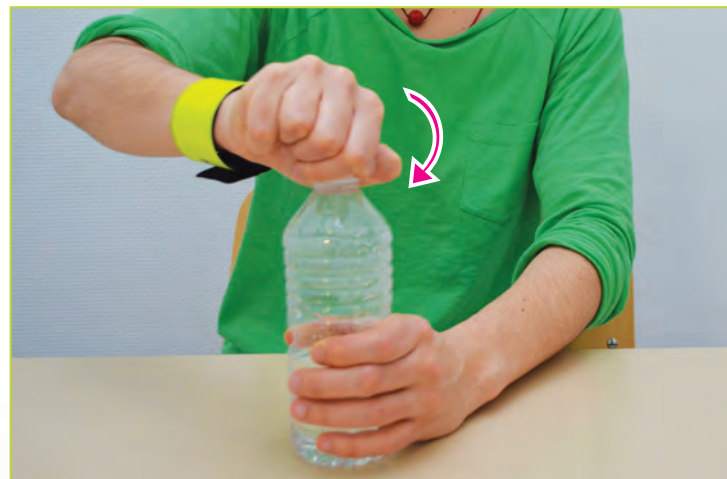
### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



UNE BOUTEILLE SUR LA TABLE



OUVREZ ET FERMEZ LA BOUTEILLE AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE, TENEZ-LA AVEC L'AUTRE MAIN QUI NE TOURNE PAS

# BRAS Exercices Fonctionnels

## TENIR UN VERRE

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un évier
- Un gobelet en plastique rigide

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



DEVANT UN ÉVIER AVEC UN GOBELET RIGIDE



TENEZ LE VERRE AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE ET  
TOURNEZ LE ROBINET AVEC L'AUTRE MAIN



# BRAS Exercices Fonctionnels

## OUVRIR UN ROBINET

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un évier
- Un gobelet en plastique rigide

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



DEVANT UN ÉVIER AVEC UN GOBELET RIGIDE



TOURNEZ LE ROBINET AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE  
ET TENEZ LE VERRE AVEC L'AUTRE MAIN

# BRAS Exercices Fonctionnels

## ÉCRIRE

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Une feuille
- Un stylo

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



UNE FEUILLE ET UN STYLO  
SUR LA TABLE



SAISISSEZ LE STYLO AVEC  
LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE



ECRIVEZ L'ALPHABET

# BRAS Exercices Fonctionnels

## TOURNER LES PAGES

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une table
- Une chaise
- Un magazine

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



UN MAGAZINE SUR LA TABLE



TOURNEZ LES PAGES AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE



# BRAS Exercices Fonctionnels

## LANCER UN BALLON AVEC LES MAINS

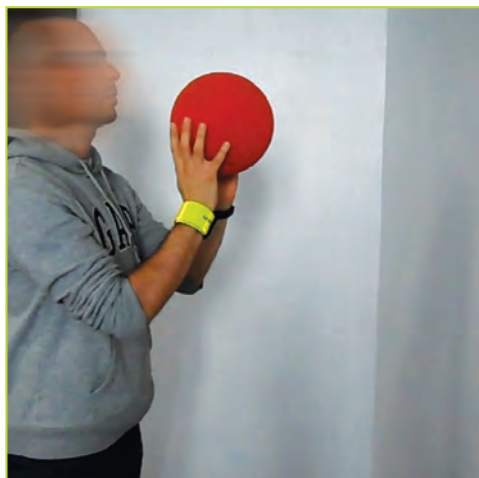
### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon en mousse face à un mur

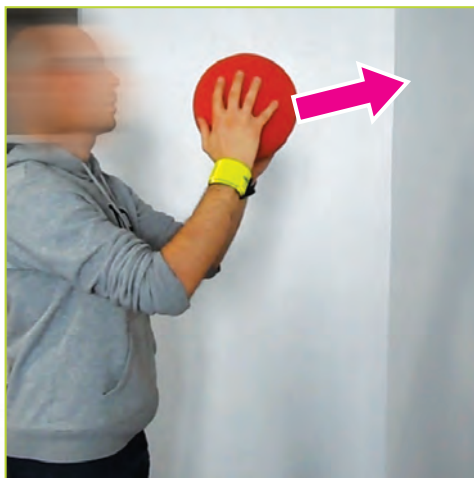
### TEMPS



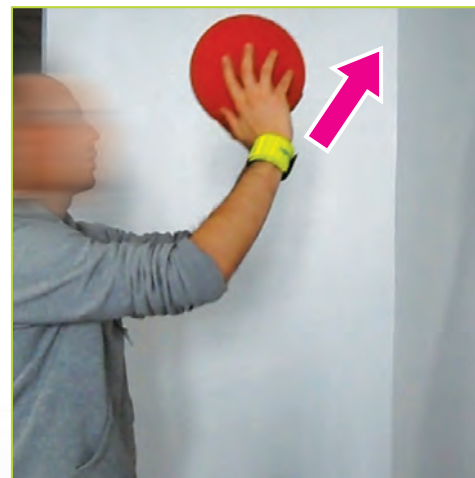
### RÉPÉTITIONS



UN BALLON, FACE À UN MUR



LANCEZ LE BALLON CONTRE LE MUR AVEC LES MAINS



LANCEZ EN HAUTEUR SI POSSIBLE

# BRAS Exercices Fonctionnels

## LANCER UN BALLON AVEC LES MAINS À QUELQU'UN

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon en mousse face à une tierce personne

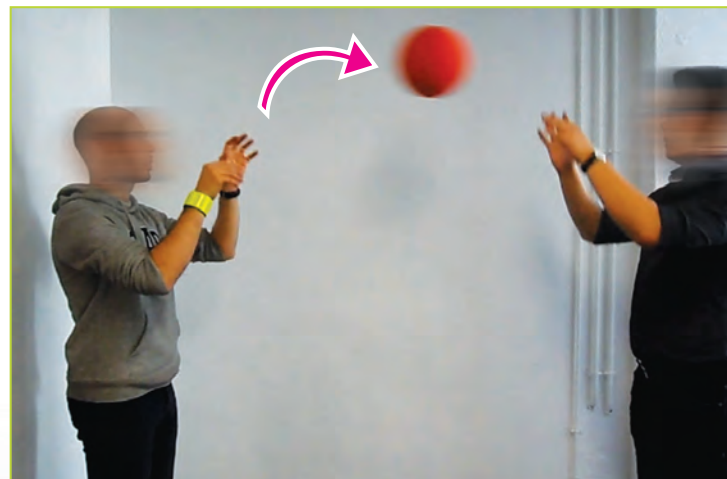
### TEMPS



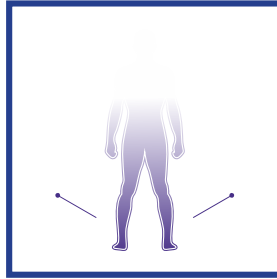
### RÉPÉTITIONS



UN BALLON, FACE À UNE TIERCE PERSONNE



LANCEZ LE BALLON À L'AUTRE PERSONNE EN UTILISANT LE BRAS HÉMIPLÉGIQUE



# MEMBRE INFÉRIEUR

JAMBE





# JAMBE Étirements

## S'ASSEOIR SUR LES TALONS

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un lit
- Un coussin

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



SUR LE LIT, ASSIS DE CÔTÉ, EN APPUI SUR LA MAIN SAINE, JAMBES PLIÉES



PASSEZ À GENOUX POUR VOUS ASSEOIR SUR LES TALONS



METTEZ UN COUSSIN SOUS LES FESSES, ASSEYEZ-VOUS DESSUS. REDRESSEZ LE DOS. MAINTENEZ LA POSITION

# JAMBE Étirements

## TENDRE LA JAMBE

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 2 chaises

TEMPS 

RÉPÉTITIONS 



2 CHAISES FACE À FACE JAMBE  
HÉMIPLÉGIQUE TENDUE SUR  
LA CHAISE



APPUYEZ SUR LE GENOU AVEC  
LA MAIN SAINTE



PENCHEZ-VOUS EN AVANT SANS PLIER  
LE GENOU. MAINTENEZ LA POSITION



# JAMBE Étirements

## ÉTIRER LE MOLLET / 1

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Escalier avec une rampe

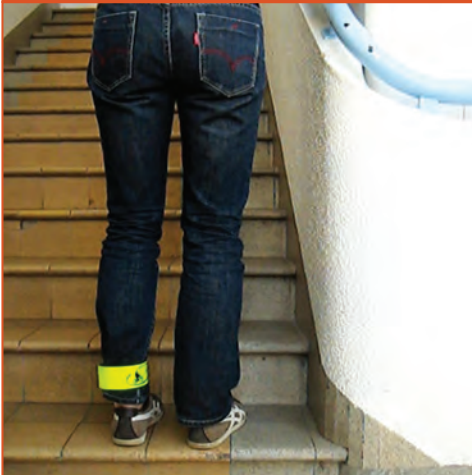
### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



Sans releveur plastique. Tenir la rampe



DEBOUT, DANS LES ESCALIERS  
EN TENANT LA RAMPE



PLACEZ LE TALON DANS LE VIDE



DESCENDEZ LE TALON EN TENDANT  
LE GENOU. MAINTENEZ LA POSITION

# JAMBE Étirements

## ÉTIRER LE MOLLET / 2

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 2 livres au sol contre un mur

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



PIED HÉMIPLÉGIQUE SUR 2 LIVRES CONTRE LE MUR, TALON DANS LE VIDE



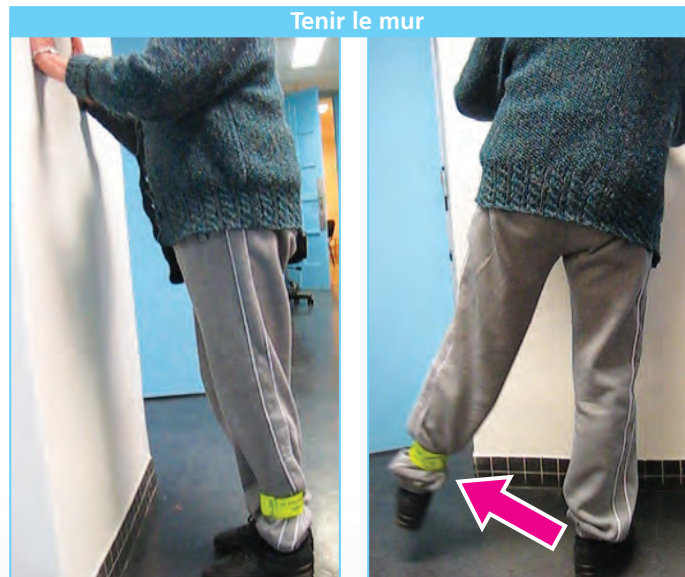
DESCENDEZ LE TALON EN TENDANT LE GENOU



AVANCEZ LE BASSIN SANS LEVER LE TALON. MAINTENEZ LA POSITION

# JAMBES Renforcement Musculaire

## ÉCARTER LA JAMBE



DEBOUT FACE AU MUR,  
MAINS SUR LE MUR

ÉCARTEZ LA JAMBE HÉMIPLÉGIQUE SANS LEVER  
LE BASSIN. NE PAS POSER LE PIED AU SOL ET  
RECOMMENCER

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

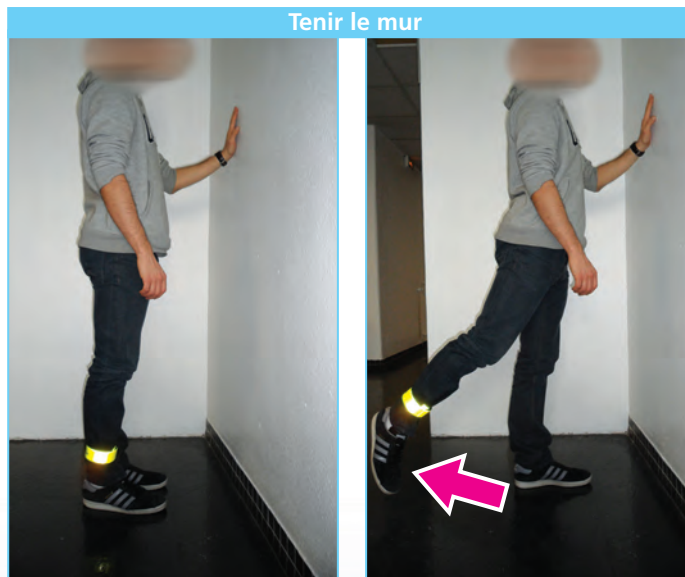
- Face à un mur

TEMPS 

RÉPÉTITIONS 

# JAMBES Renforcement Musculaire

## TENDRE LA JAMBE EN ARRIÈRE



DEBOUT FACE AU MUR,  
MAINS SUR LE MUR

EMMENEZ LA JAMBE HÉMIPLÉGIQUE  
VERS L'ARRIÈRE. NE PAS POSER LE PIED  
AU SOL ET RECOMMENCER

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Face à un mur

TEMPS 

RÉPÉTITIONS 

# JAMBE Renforcement Musculaire

## LEVER LE GENOU

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



ASSIS SUR UNE CHAISE, DOS DROIT



LEVEZ LE GENOU LE PLUS HAUT POSSIBLE

# JAMBE Renforcement Musculaire

## TENDRE LE GENOU

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise

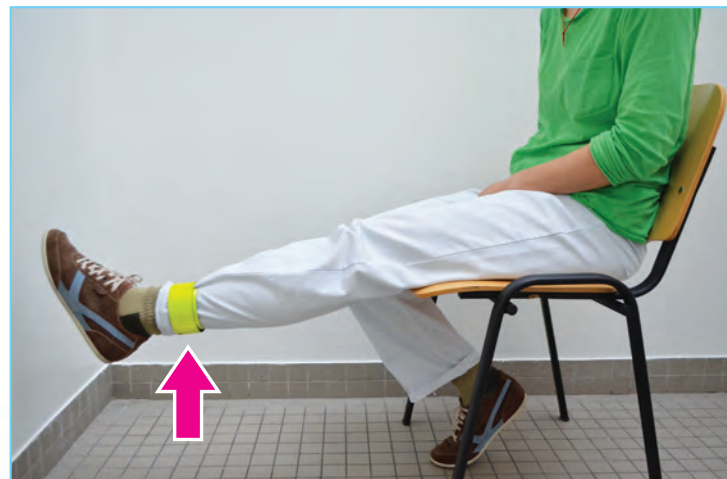
### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



ASSIS SUR UNE CHAISE, DOS DROIT



TENDEZ LE GENOU, MONTEZ LE PIED LE PLUS HAUT POSSIBLE



# JAMBE Renforcement Musculaire

**PLIER LE GENOU**

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE**

- Un lit

**TEMPS**



**RÉPÉTITIONS**



**ALLONGÉ SUR LE VENTRE**



**PLIEZ LE GENOU VERS LA FESSE,  
REDESCENDEZ DOUCEMENT**



# JAMBES Renforcement Musculaire

## MONTER SUR LA POINTE DES PIEDS



DEBOUT FACE AU MUR,  
MAINS SUR LE MUR, PIEDS  
ÉCARTÉS

MONTEZ SUR LA POINTE  
DES PIEDS ET REDESCENDEZ

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Face à un mur

TEMPS 

RÉPÉTITIONS 

# JAMBE Renforcement Musculaire

## LEVER LA POINTE DE PIED

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise
- Un linge (serviette)

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



UN LINGE SOUS LE GENOU,  
PIED DANS LE VIDE



LEVEZ LA POINTE DE PIED LE PLUS HAUT POSSIBLE



# JAMBE Exercices Fonctionnels

## SE LEVER / S'ASSEOIR

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise contre un mur

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



ASSIS SUR UNE CHAISE, CONTRE LE MUR



LEVEZ-VOUS DE LA CHAISE, SI POSSIBLE SANS LES MAINS



RÉASSEYEZ-VOUS DOUCEMENT

# JAMBE Exercices Fonctionnels

## TENIR SUR UNE JAMBE / 1

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Face à un mur

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



### Tenir le mur



DES LIVRES CONTRE UN MUR



POSEZ LE PIED SAIN SUR LES LIVRES SANS MONTER.  
REVENIR

# JAMBE Exercices Fonctionnels

## TENIR SUR UNE JAMBE / 2

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Face à un mur

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



### Tenir le mur



DEBOUT FACE AU MUR, MAIN SUR LE MUR



MONTEZ LE GENOU HÉMIPLÉGIQUE LE PLUS HAUT POSSIBLE

# JAMBE Exercices Fonctionnels

## TENIR SUR UNE JAMBE /3

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Face à un mur

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



### Tenir le mur



DEBOUT FACE AU MUR, MAIN SUR LE MUR



MONTEZ LE GENOU SAIN



# JAMBE Exercices Fonctionnels

## ENJAMBER LES OBSTACLES / 1

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 2 bouteilles

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



Sous surveillance et/ou avec canne



POSEZ DEUX BOUTEILLES  
À 1,5 MÈTRES DE DISTANCE



ENJAMBEZ LES BOUTEILLES AVEC  
LA JAMBE HÉMIPLÉGIQUE



FAITES DEMI-TOUR ET  
RECOMMENCEZ



# JAMBE Exercices Fonctionnels

## ENJAMBER LES OBSTACLES / 2

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 2 boîtes

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



Sous surveillance et/ou avec canne



POSEZ DEUX BOÎTES  
À 1,5 MÈTRES DE DISTANCE



ENJAMBEZ LES BOÎTES AVEC  
LA JAMBE HÉMIPLÉGIQUE



FAITES DEMI-TOUR ET  
RECOMMENCEZ

# JAMBE Exercices Fonctionnels

## MARCHER EN SLALOM

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 2 bouteilles

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



Sous surveillance et/ou avec canne



POSEZ DEUX BOUTEILLES  
À 1,5 MÈTRES DE DISTANCE



FAITES LE TOUR DES BOUTEILLES  
EN PASSANT PAR LE CENTRE



VOUS DESSINEZ UN 8 AU SOL

# JAMBE Exercices Fonctionnels

## ESCALIERS / 1

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Escaliers avec une rampe côté sain

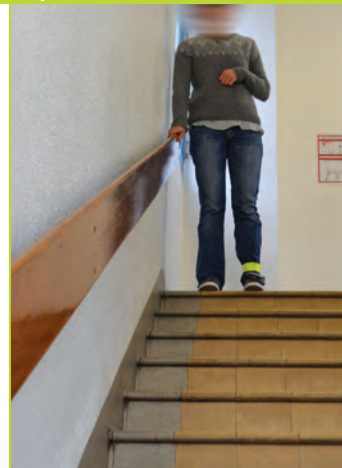
### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



### Tenir la rampe



**MONTER LA JAMBE SAINE PUIS L'AUTRE SUR LA MÊME MARCHE. MONTEZ JUSQU'AU PALIER**

**DEMI-TOUR SUR LE PALIER. DESCENDEZ LA JAMBE HÉMIPLÉGIQUE PUIS L'AUTRE JAMBE SUR LA MÊME MARCHE**

# JAMBE Exercices Fonctionnels

## ESCALIERS / 2

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Escaliers avec une rampe côté sain

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



### Tenir la rampe



**MONTER LA JAMBE HÉMIPLÉGIQUE PUIS L'AUTRE SUR LA MÊME MARCHÉ. MONTEZ JUSQU'AU PALIER**

**DEMI-TOUR SUR LE PALIER. DESCENDEZ LA JAMBE SAINÉ PUIS L'AUTRE JAMBE SUR LA MÊME MARCHÉ**

# JAMBE Exercices Fonctionnels

## ESCALIERS / 3

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Escaliers avec une rampe côté sain

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



### Tenir la rampe



**MONTEZ EN ALTERNANT LES MARCHES  
(PIED SUR LA MARCHÉ DU DESSUS)**

**DEMI-TOUR SUR LE PALIER.  
DESCENDEZ EN ALTERNANT LES MARCHES (PIED  
SUR LA MARCHÉ DU DESSOUS)**



# JAMBE Exercices Fonctionnels

## RAMASSER DES OBJETS AU SOL

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- 10 objets au sol
- Une table

### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



10 OBJETS AU SOL, CÔTÉ HÉMIPLÉGIQUE



RAMASSEZ LES OBJETS UN PAR UN, SI POSSIBLE AVEC LA MAIN HÉMIPLÉGIQUE



POSEZ-LES SUR LA TABLE

# JAMBE Exercices Fonctionnels

## LANCER UN BALLON AUX PIEDS

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon face à un mur

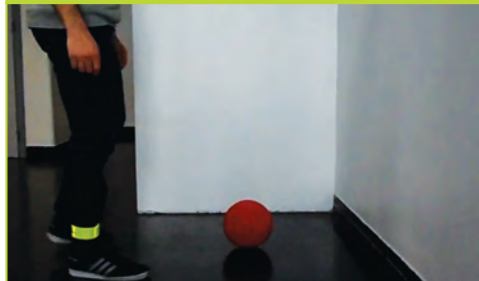
### TEMPS



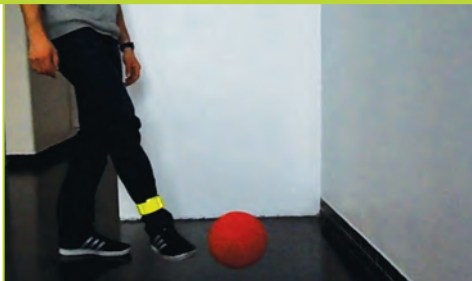
### RÉPÉTITIONS



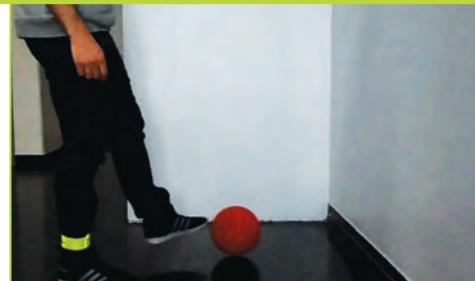
Sous surveillance et/ou avec canne



UN BALLON, FACE À UN MUR



LANCER LE BALLON CONTRE LE MUR  
AVEC LE PIED HÉMIPLÉGIQUE



LANCER LE BALLON CONTRE  
LE MUR AVEC LE PIED SAIN



# JAMBE Exercices Fonctionnels

## LANCER UN BALLON AUX PIEDS À QUELQU'UN

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Un ballon face à une tierce personne

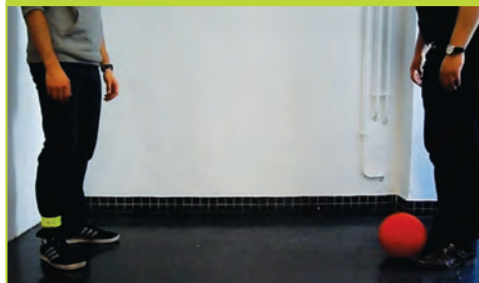
### TEMPS



### RÉPÉTITIONS



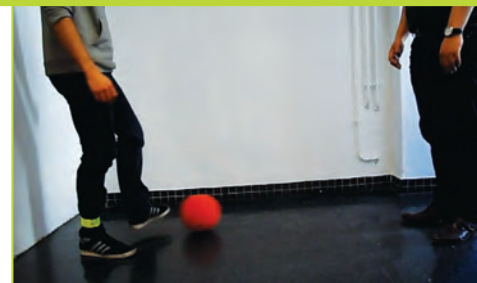
Sous surveillance et/ou avec canne



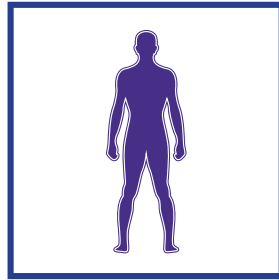
UN BALLON, FACE À UNE TIERCE  
PERSONNE



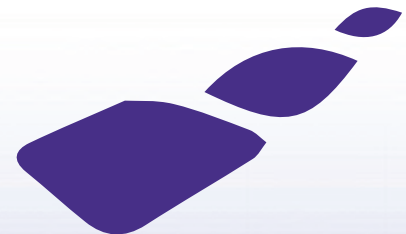
LANCER LE BALLON AVEC  
LE PIED HÉMIPLÉGIQUE



LANCER LE BALLON AVEC  
LE PIED SAIN



# **SE RELEVER DU SOL**



# Se relever du sol

## SE RELEVER DU SOL AVEC CHAISE / 1

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise ou un autre appui



ASSIS SUR LE CÔTÉ, UNE CHAISE  
À CÔTÉ DE VOTRE BRAS SAIN



PASSEZ À GENOUX AVEC  
LA MAIN SAIN



REDRESSEZ-VOUS ET AMENEZ  
LA CHAISE À CÔTÉ DE VOUS

# Se relever du sol

## SE RELEVER DU SOL AVEC CHAISE / 2

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une chaise ou un autre appui



EN APPUI SUR LA CHAISE  
MONTEZ LA JAMBE SAINTE POUR  
METTRE LE PIED AU SOL



PENCHEZ-VOUS EN AVANT,  
APPUYEZ SUR LA JAMBE ET LA  
MAIN SAINTE POUR VOUS LEVER



PIVOTEZ LE BASSIN ET ASSEYEZ- VOUS  
SUR LA CHAISE

# Se relever du sol

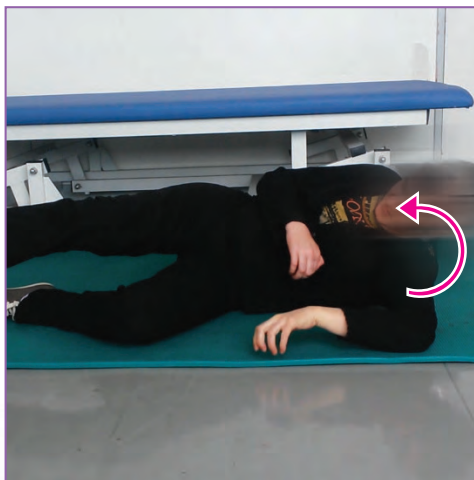
## SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE / 1

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Aucun



ALLONGÉ SUR LE CÔTÉ SAIN



PENCHEZ-VOUS EN AVANT POUR  
VENIR EN APPUI SUR LE COUDE SAIN



EN APPUI SUR LE COUDE SAIN

# Se relever du sol

## SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE / 2

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

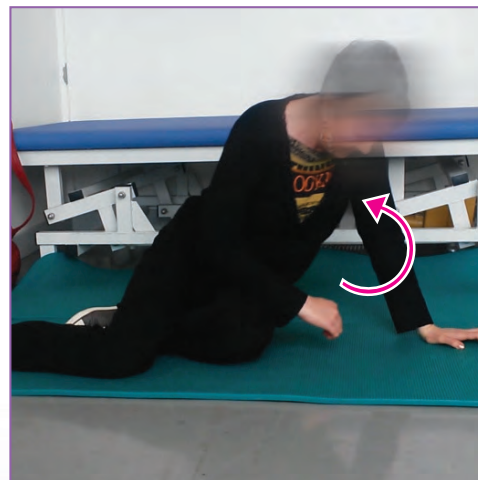
- Aucun



PENCHEZ-VOUS EN AVANT, TENDEZ  
LE COUDE POUR APPUYER SUR  
LA MAIN SAINE



ASSIS SUR LE CÔTÉ, EN  
APPUI SUR LA MAIN SAINE



EN APPUI SUR LA MAIN SAINE,  
LEVEZ LE BASSIN POUR  
PASSER À GENOUX

# Se relever du sol

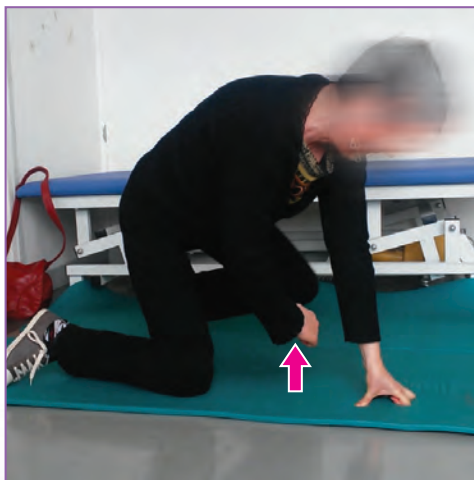
## SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE / 3

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

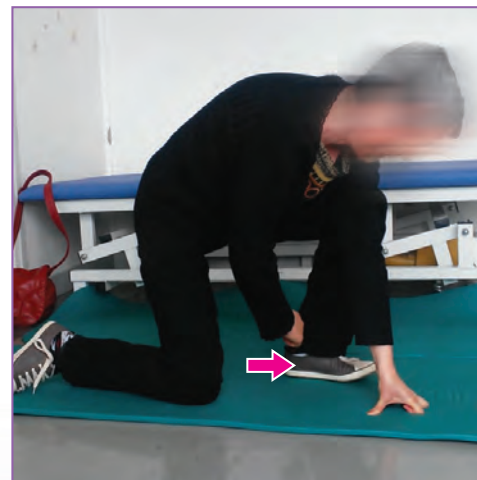
- Aucun



ÉCARTEZ LE GENOU SAIN ET  
REDRESSEZ-VOUS



APPUYEZ SUR LE GENOU  
HÉMIPLÉGIQUE ET LA MAIN POUR  
LEVER LA JAMBE SAIN ET  
L'AMENER EN AVANT



AMENEZ LE PIED SAIN  
EN AVANT

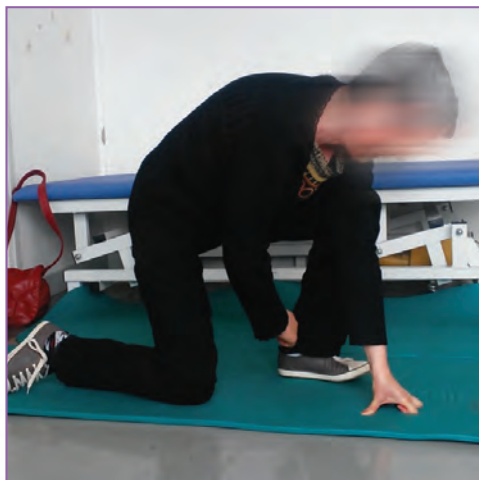


# Se relever du sol

## SE RELEVER DU SOL SANS CHAISE / 4

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

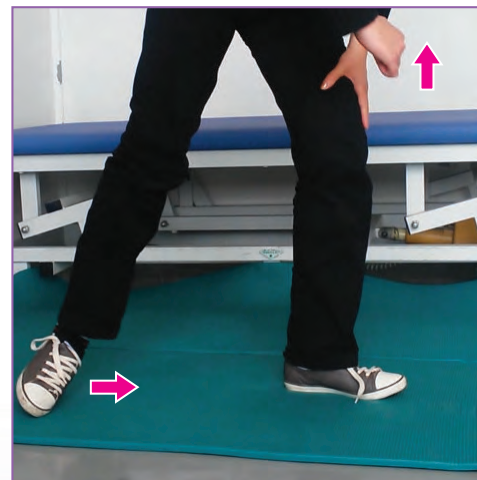
- Aucun



PIED SAIN EN AVANT



PENCHEZ-VOUS EN AVANT, APPUYEZ  
SUR LE PIED AVANT ET TENDEZ LE  
GENOU POUR VOUS LEVER



REDRESSEZ-VOUS ET RAMENEZ  
VOTRE PIED HÉMIPLÉGIQUE  
EN AVANT



# NOTES





Nous remercions vivement toutes les personnes ayant contribué à la création de ce livret. Nous remercions les patients pour leur participation aux exercices testés et pour les photos illustrant chaque exercice. Nous remercions les équipes de kinésithérapie et d'ergothérapie du service de médecine physique et rééducation Netter de l'hôpital Raymond Poincaré pour leurs précieux conseils.

LICENCE EXCLUSIVE ACCORDÉE AU LABORATOIRE ALLERGAN  
APC42CJ16  
Neuro-Book-014

