

AVC ET REEDUCATION: Que faire après 12 mois?

Bettina Pratt / Sylvie Jackmuth

Kinésithérapeutes

Bletz 2016

Pour augmenter la qualité de vie des patients ayant subi un AVC

Il faut poursuivre les thérapies après la phase aiguë, donc quand le patient rentre à domicile

Thérapie: symptômes

Réhabilitation: vise l'intégration sociale et professionnelle dans la vie de tous les jours

Plan de l'exposé

- Plaintes des patients après 1 an?
- Différents types de thérapies
- Le sport et son efficacité
- Exercices à domicile

Plaintes fréquentes

- Dépendance marche / Problèmes d'équilibre
- Douleurs
- Troubles sensoriels
- Spasticité (à l'effort)
- Diminution force / endurance
- Surpoids / Image de soi perturbée
- Isolation sociale / Dépendance

Qualité de vie !!!

Différents types de rééducation

- Bobath
- Perfetti
- CIMT (Constraint Induced Movement Therapy)
- Mirror therapy
- Virtual reality
- MST (Music Supported Therapy)
- TMS (Stimulation Magnétique Transcrânienne)
- Biofeedback
-

Evolution:

Méthodes analytiques

Réadaptation orientée vers la
tâche et la répétition

“Use it or loose it”

Plasticité cérébrale

Ensemble de mécanismes qui permettent au cerveau d'adapter son fonctionnement à une situation nouvelle

Réorganisation de la somatotopie des aires motrices

Activation intéressant les deux hémisphères

Music Supported Therapy

- Interaction entre système moteur, somatosensoriel et auditif
- Améliore fonction motrice de la main: force et dextérité => AVJ
- + changement dans l'organisation du cortex sensori-moteur
- diminution de l'handicap
- augmentation des interactions sociales

Emotion ! Motivation!

(Altenmüller et coll.)

Le Sport

- Le sport est un complément idéal de toute la chaîne de réhabilitation
- Par la pratique active du sport, la personne reprend contact avec son corps-même et son entourage d'une façon ludique et peut mettre ses déficits en seconde ligne
- Le sport peut contribuer à une normalité
- En thérapie: on traite les lésions/déficits
- Au sport: On se concentre sur les ressources pour augmenter la confiance en soi et établir des mécanismes de compensation pour mieux gérer la vie de tous les jours

Le Sport

- Force et endurance
- Coordination et équilibre
- Confiance en soi
- Perception corporelle
- Stimulation du système cardio-vasculaire
- Amélioration de la mobilité articulaire et flexibilité
- Effets positifs sur TA, diabète, poids
- Concentration

- Exercices cardio-respiratoires réguliers vont améliorer la vitesse maximale de marche, la vitesse de marche, l'endurance et l'équilibre

(D.H. Saunders et all. 2013)

Le Sport

Augmente donc les capacités
physiques, psychiques,
intellectuelles et sociales

Joie! Plaisir du mouvement!

Quel Sport?

- Marche
- Vélo d'appartement
- Gymnastique
- Gymnastique dans l'eau
- Yoga / tai chi
- Danse
- Equitation
- Jeux de quilles
- Darts
- ...

QuickTime[®] and a
H.264 decompressor
are needed to see this picture.

QuickTime® and a
H.264 decompressor
are needed to see this picture.

QuickTime[®] and a
H.264 decompressor
are needed to see this picture.

A domicile

- Wellness!! Massage, pédicure, peeling,...
- Exercices du Tronc en assis
- Exercices sensoriels Membre sup. (Perfetti, petits pois, boutons, appui,...)
- Exercices Membre inf. / station debout (assis-debout, thérapand, vélo,...)

Nutrition

- Ca^{2+} , Mg^{2+} et K^{+} car ils participent au bon fonctionnement musculaire et nerveux et à une bonne pression sanguine
- Cr Complex car le chrome contribue au maintien d'une glycémie normale, donc aide à diminuer les fringales du sucre
- Vitamine C (Acerola 750) pour renforcer la paroi des vaisseaux sanguins

Nutrition



- Spirulina ou autres moyens d'augmenter la quantité de protéines par jour et pour diminuer l'apport du sucre, de mauvaises graisses et trop de féculents et elle est bourrée de vitamines B's, de minéraux et d'oligo-éléments

Nutrition

- Un bon mélange de noix non salées et non grillées pour les bonnes graisses et protéines
- Le Zinc, Manganèse, Cuivre, Magnésium, Nickel, et Sélénium ainsi que les vitamines E,C,A et toutes celles du groupe B sont particulièrement indiqués pour traiter le terrain cardio-vasculaire

Motivation

- Feed-back
- Exercices variés, sport et hobby
(peinture sur soie, crochetage, puzzle, photographie, animaux, sudoku,...)
- Acceptation du nouveau schéma corporel
- Stimulation de l'indépendance