

Étirements des muscles du bras en autonomie

Exercices d'auto-rééducation à domicile pour patients post-AVC hémiparétiques

Raideur des muscles - Objectif

Évitez que vos muscles du bras se raccourcissent

Exercices

Choisir les exercices les plus adaptés à votre situation : habitudes avec votre kinésithérapeute

Étirez vos muscles tous les jours et tout seul

Si votre **COUDE** a tendance à être toujours plié

Méthode - Chaque jour

- Notez le temps passé à l'exercice
- Notez vos résultats dans un carnet de bord
- Essayez d'améliorer vos résultats

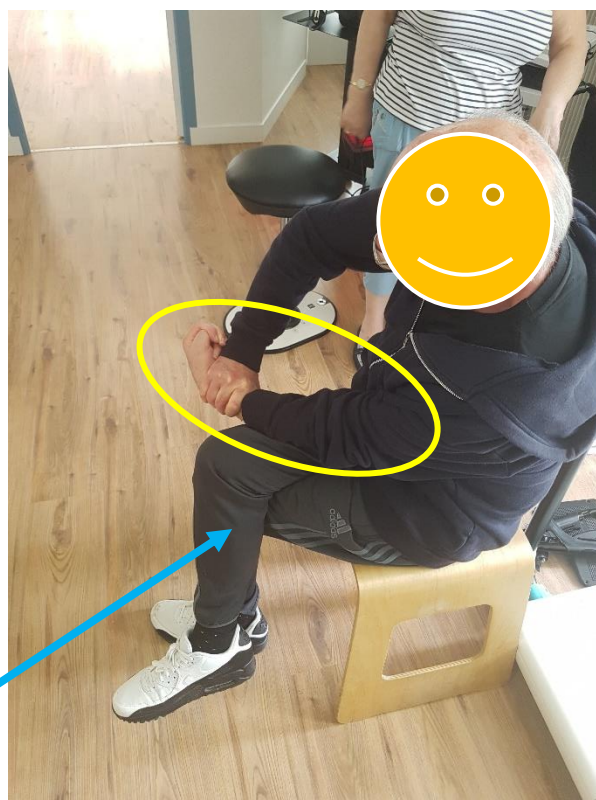
Exercice en pratique

1. Tendez le coude à l'aide de votre bras valide en position assise : jambes croisées si c'est possible pour vous
2. Tournez l'avant-bras, paume de main vers le bas ou le haut (réalisez l'inverse de ce que votre bras fait spontanément)

Tenir la position SANS DOULEUR 1 à 2 minutes maximum

10 minutes d'exercice par jour par étirement est un objectif correct

**Si c'est possible pour vous :
croisez la jambe valide sur l'autre
jambe pour appuyer dessus**



Étirements des muscles du bras en autonomie

Exercices d'auto-rééducation à domicile pour patients post-AVC hémiplésiques

Si votre **EPAULE** ne permet pas de lever le bras en hauteur

Méthode - Chaque jour

- Notez le temps passé à l'exercice
- Notez vos résultats dans un carnet de bord
Essayez d'améliorer vos résultats

Exercice en pratique

1. Maintenez votre main le plus haut possible appuyée contre un mur
2. Tenez cette position avec le coude le plus tendu possible

Tenir la position SANS DOULEUR 1 à 2 minutes maximum

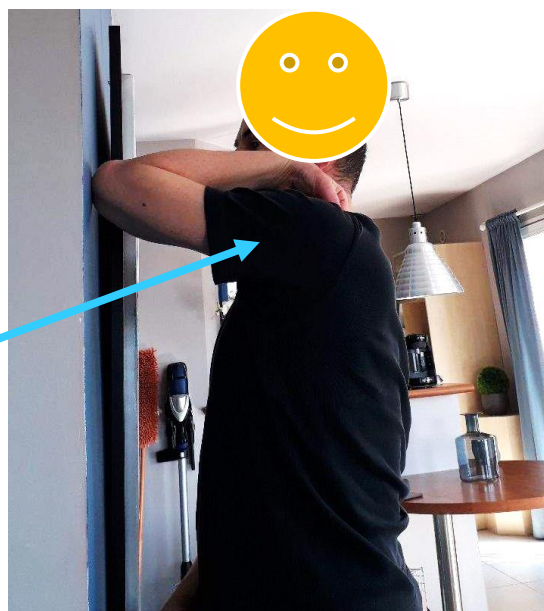
10 minutes d'exercice par jour par étirement est un objectif correct

Possibilité de réaliser cette étirement assis



Vous pouvez réaliser cette variante, plus complexe, avec le coude plié le plus haut possible contre le mur.

La main valide maintient la main hémiparétique derrière le cou.



Étirements des muscles du bras en autonomie

Exercices d'auto-rééducation à domicile pour patients post-AVC hémiparétiques

Si votre **MAIN** est toujours fermée

Méthode - Chaque jour

- Notez le temps passé à l'exercice
- Notez vos résultats dans un carnet de bord
Essayez d'améliorer vos résultats

Exercice en pratique

Éirement position assise

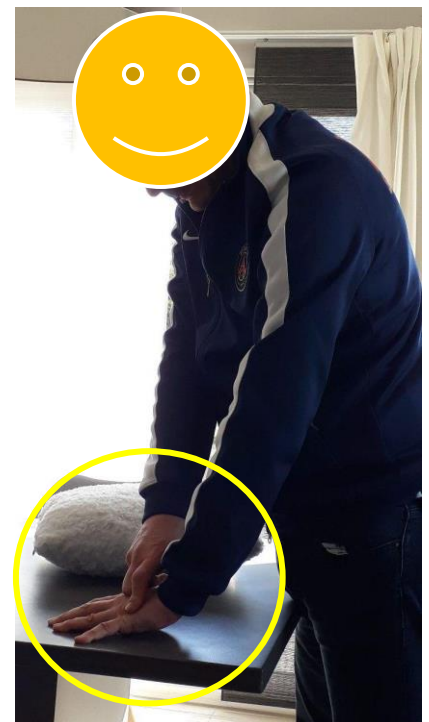
1. Posez et relâchez votre main sur le genou
2. Ouvrez lentement, doucement les 4 doigts et tenez la position ouverte
 - Au besoin procédez par couple de 2 doigts à la fois :
 - Index/majeur puis annulaire/auriculaire
3. Réalisez l'ouverture du pouce de la même façon

Éirement position debout

1. Appuyez les doigts ouverts sur une table

Assis ou debout : tenir la position SANS DOULEUR 1 à 2 minutes maximum

10 minutes d'exercice par jour par étirement est un objectif correct



Document réalisé en collaboration avec la coordination AVC Normandie

