

Vivre avec ma
Spondylarthrite



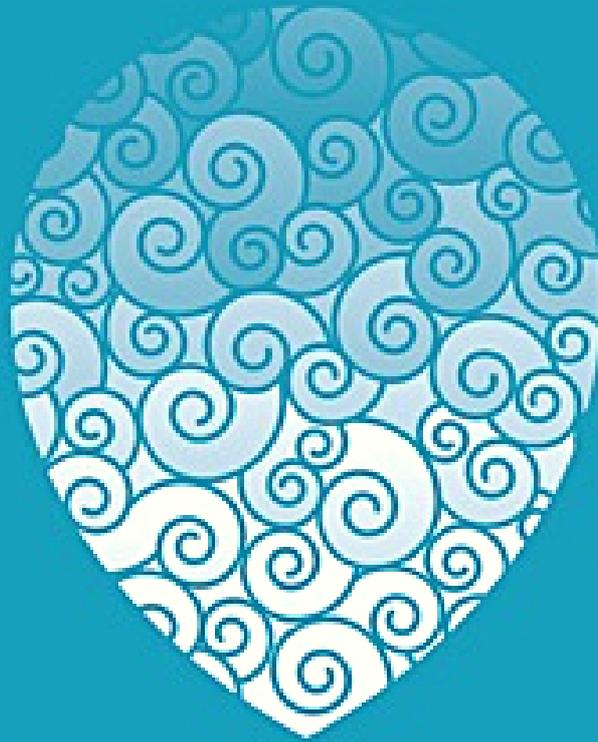
Guide Pratique



D'auto-rééducation

élaboré par : FETLAOUI ZAKARIA

Sommaire



Introduction

Conseils d'auto rééducation

Exercices d'auto rééducation

Conseils d'hygiène

Conseils d'auto rééducation

Qu'est ce que l'auto rééducation?

comme son nom l'indique l'auto rééducation est la rééducation pratiquée par le patient lui-même , grace a des exercices conseillés pas son kinésithérapeute

Pourquoi faire une auto rééducation?

l'auto rééducation permet de pérenniser les aquis obtenus lors de votre rééducation , elle est essentielle pour avoir un résultat optimum et stable dans le temps . cette auto rééducation ne doit être réalisée qu'après la rééducation quand votre thérapeute la préconise. en cas de douleur , stoppez les exercices et parlez-en a votre prescripteur.

a quelle fréquence peut on pratiquer l'auto rééducation?

le principe est d'intégrer ces exercices dans votre vie quotidienne afin que cela ne soit pas une contrainte . un travail quotidien est conseillé, mais un entretien régulier par 3 scéances d'auto rééducation par semaine est également efficace s'il est maintenu dans le temps

Puis-je faire de l'autorééducation si je suis fatigué(e) ?

La fatigue est très fréquente au cours de la SPA, indépendante de l'exercice physique. Il faut la distinguer de la fatigabilité, également fréquente, et qui consiste en l'apparition ou l'aggravation de troubles neurologiques au cours d'un effort. Il convient d'apprendre à détecter les signes de cette fatigabilité afin d'arrêter l'exercice à temps et de le reprendre après une période de pause. La fatigue survient volontiers à des moments particuliers de la journée que l'on choisira pour se reposer, profitant des périodes sans fatigue pour faire les exercices. D'une manière générale l'exercice physique contribue à réduire la fatigue.

J'ai une poussée, dois je continuer mes exercices d'autorééducation?

Lors d'une poussée de sclérose en plaques, le repos est un élément important du traitement. Suspendre les exercices jusqu'à l'amélioration de l'état de fatigue et des signes de la poussée peut aider.

J'ai des douleurs musculaires lors des exercices, est-ce que je dois continuer mes étirements?

Les douleurs ne sont pas normales lors des autoétirements. Ceux-ci doivent être strictement indolores, progressifs et sans à-coup (mise en tension très progressive, maintien de la tension et relâchement très progressif). En cas de douleur persistante, il est souhaitable de suspendre les exercices et d'en parler à votre kinésithérapeute lors de la prochaine séance.

Est-ce que je dois faire 2 fois plus d'étirements si j'ai sauté une séance ?

La réalisation régulière au long cours de l'autorééducation permet non seulement de préserver les fonctions mais aussi de les optimiser. C'est pourquoi il importe de réaliser des exercices d'auto rééducation de façon régulière. Augmenter le nombre de mouvements la séance qui suit une séance oubliée n'améliore pas son efficacité.

Est-ce que je ne peux faire qu'un seul côté pour gagner du temps ?

Non, les étirements doivent toujours être réalisés de façon symétrique (côté droit et côté gauche).



Attention

les exercices suivants peuvent ne pas convenir à toute les personnes atteintes de spondylarthrite.

avant d'appliquer les exercices demandez l'avis de votre kinésithérapeute ou médecin traitant.

vous avez déjà réalisé ces exercices chez votre kinésithérapeute. vous devez suivre rigoureusement les indications qu'il vous a données. un exercice mal réalisé peut avoir l'effet inverse.

ne modifiez pas le nombre de répétition et les modalités des exercices sans l'accord de votre thérapeute.

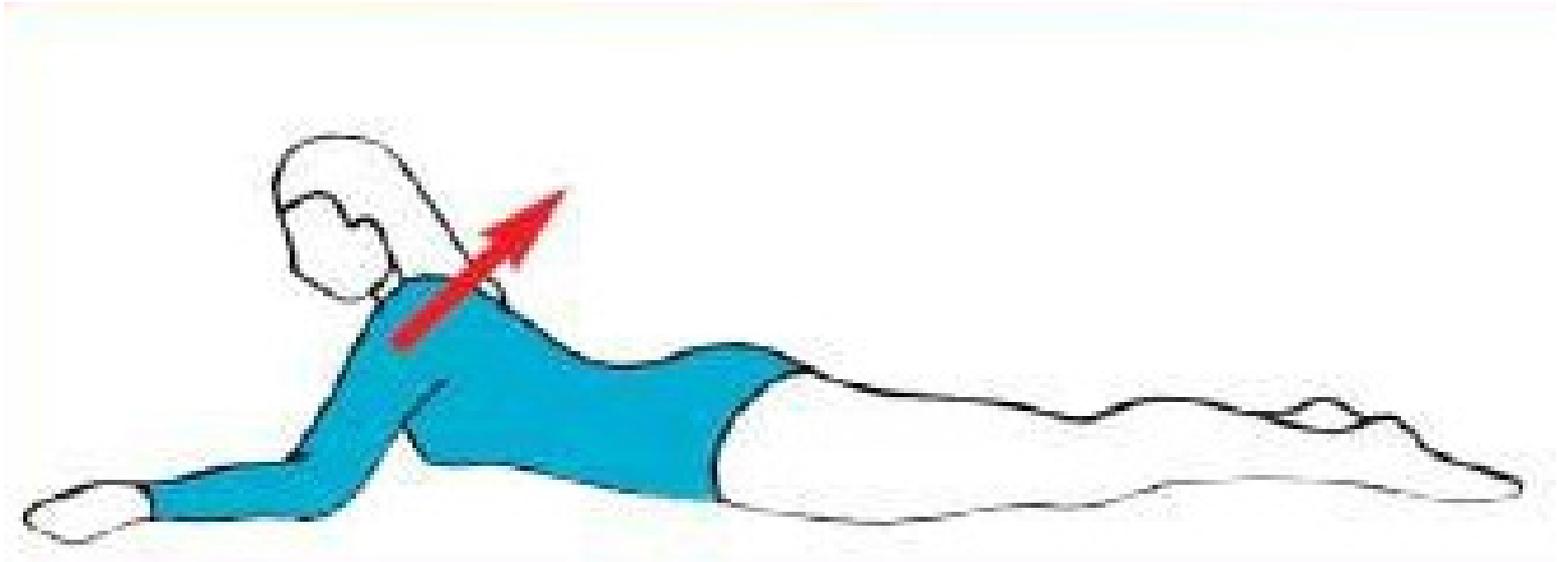
Exercices d'auto rééducation

Il est préférable de commencer les exercices avec un petit échauffement de quelques minutes (marche rapide par exemple).

Répéter chaque exercices au moins 5 fois une a deux fois par jours.

Travailler sur un revêtement mou (couverture, tapis de gymnastique) avec une tenue confortable.

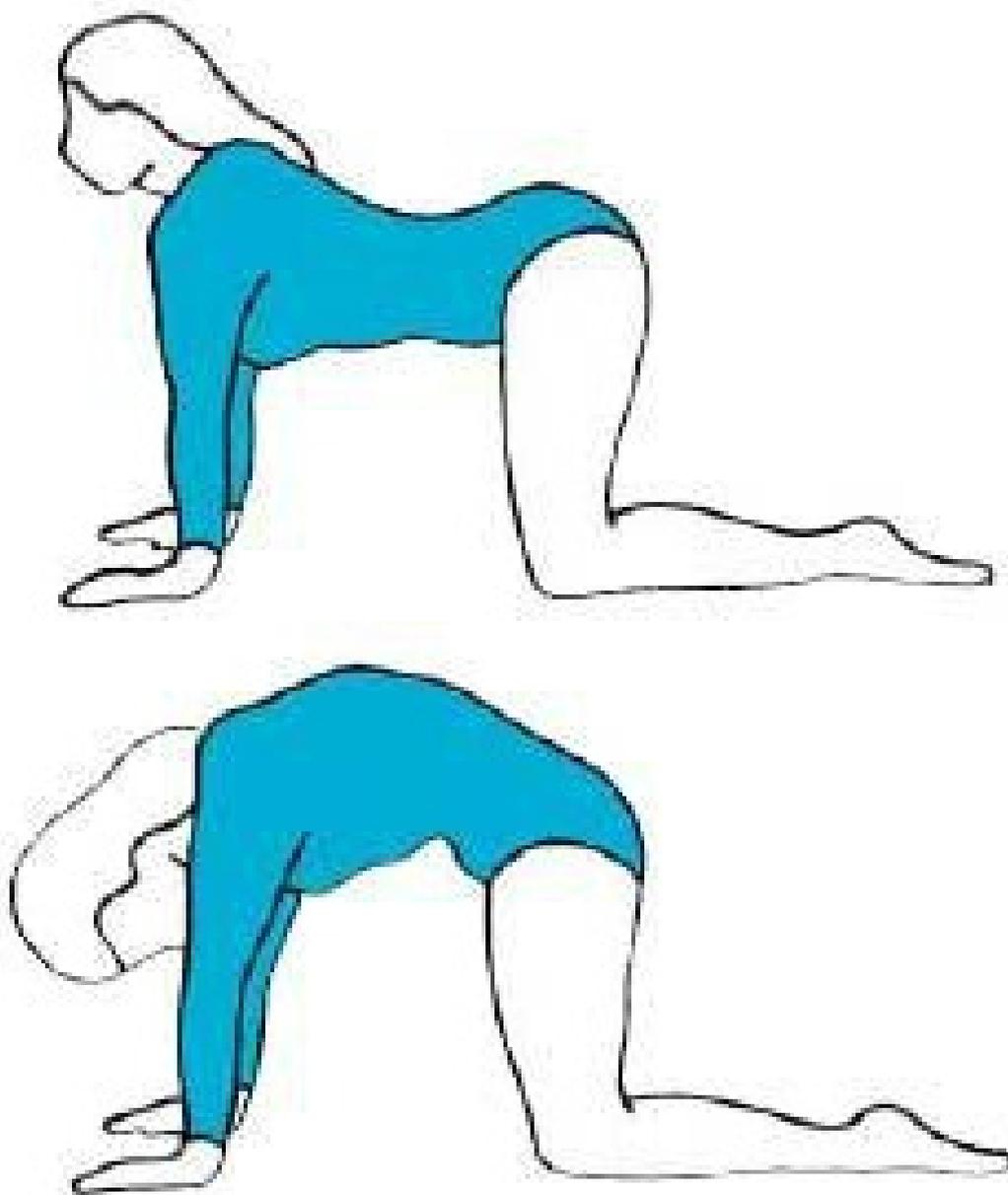
EXERCICE 1



Posture du sphinx : bien allongé(e) à plat ventre sur le sol, se relever en s'appuyant sur les coudes.

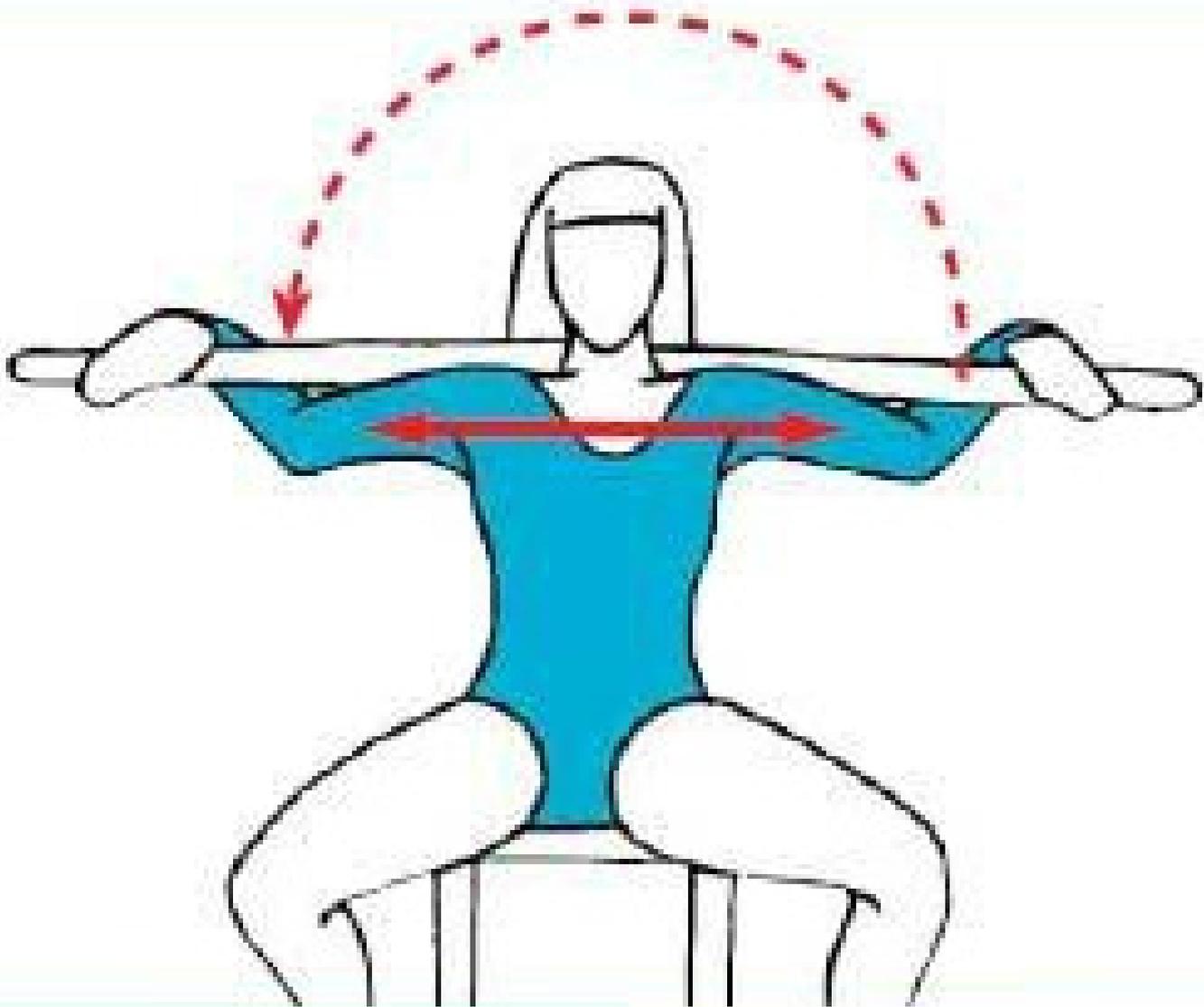
Garder cette position pendant 15 à 20 minutes(on peut également de lire et/ou de regarder la télévision)

EXERCICE 2



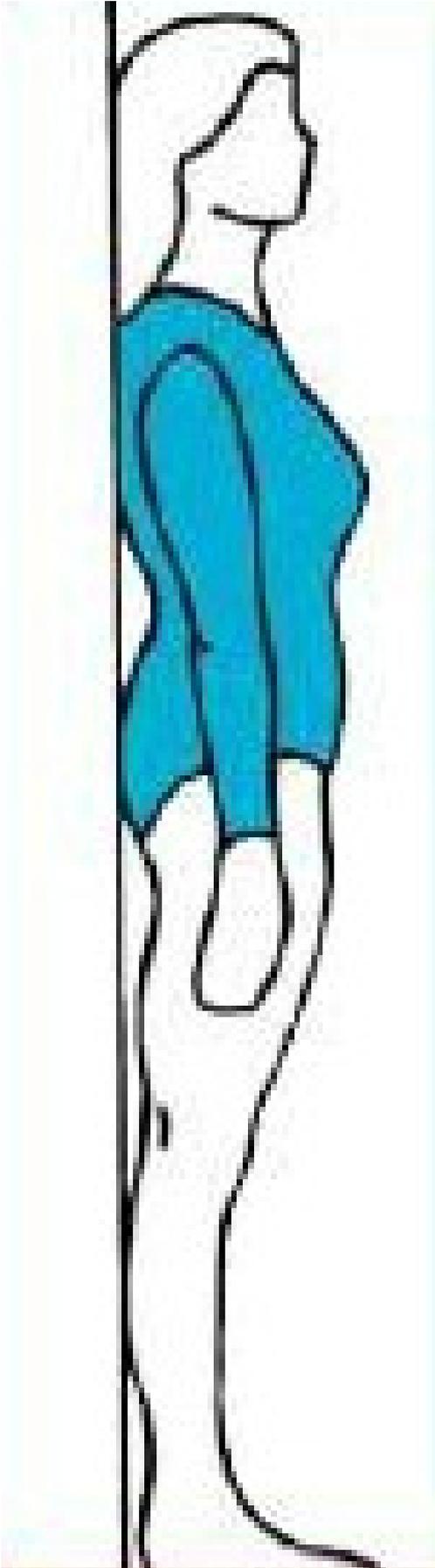
À quatre pattes, faire le dos creux en inspirant puis faire le dos rond en soufflant. Recommencer l'exercice 10 fois.

EXERCICE 3



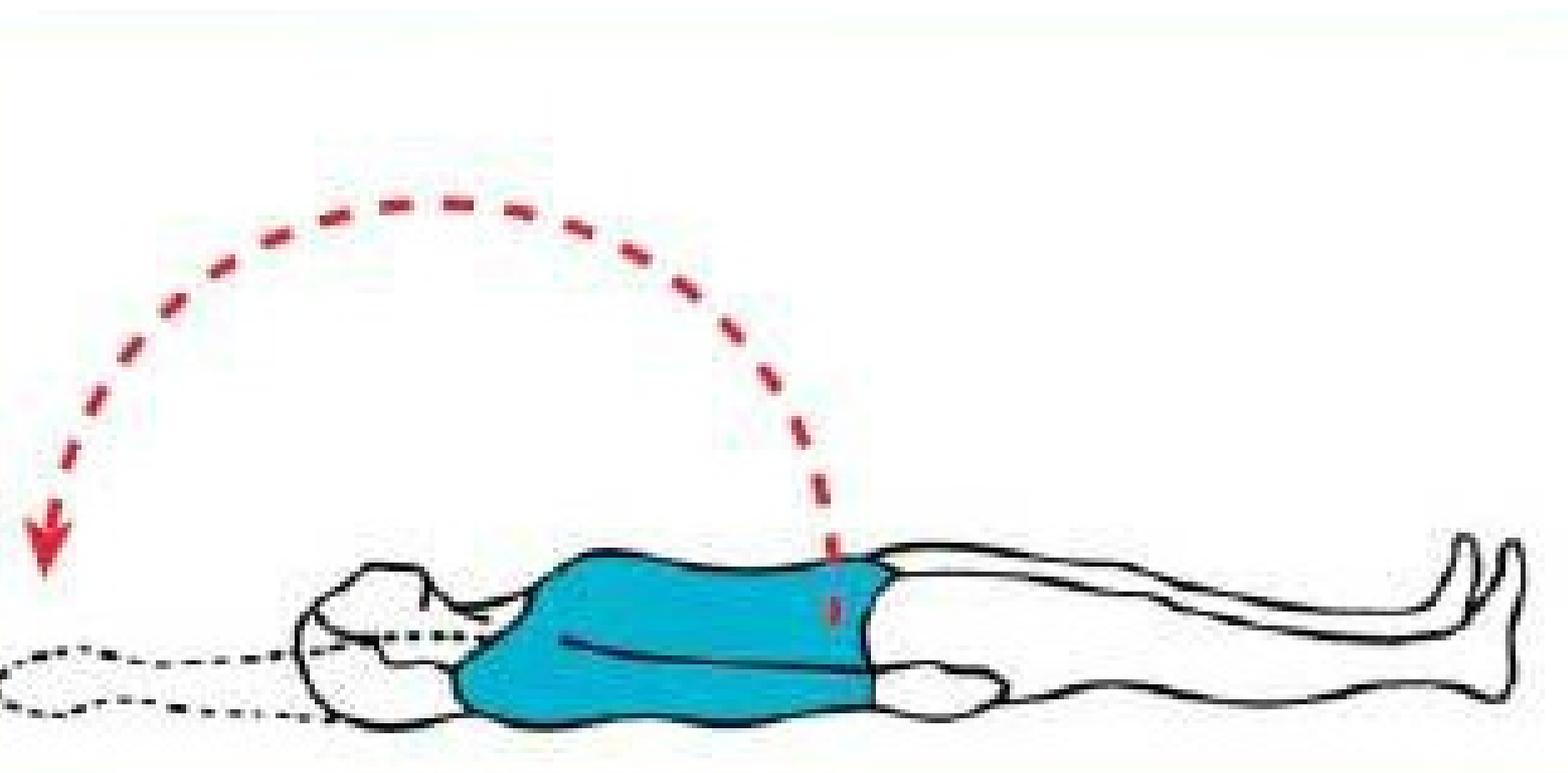
Démarrer cet exercice assis(e) à califourchon sur un tabouret. Placer un bâton derrière la nuque à la hauteur des omoplates. De cette position, faire deux sortes de mouvements : incliner le tronc à droite puis à gauche et faire des rotations du tronc à droite puis à gauche

EXERCICE 4



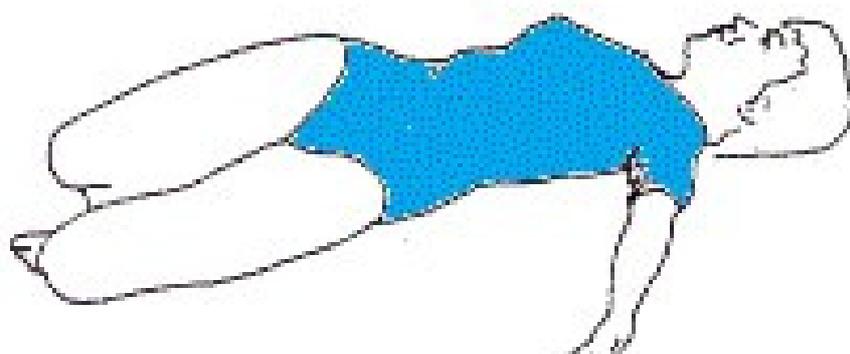
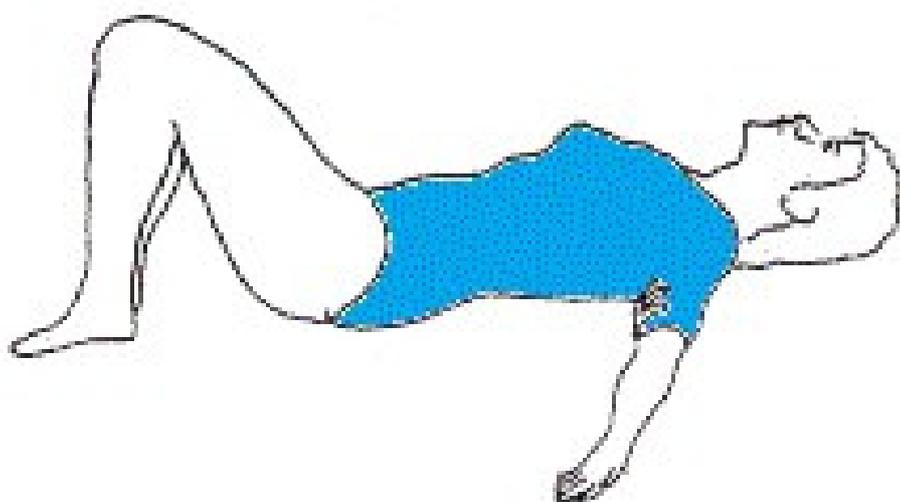
Debout avec les talons, le dos et les fesses contre le mur, en gardant le menton rentré, presser la tête en arrière contre le mur et maintenir cette position en comptant jusqu'à 5 puis se détendre. Répéter l'exercice 10 fois

EXERCICE 5



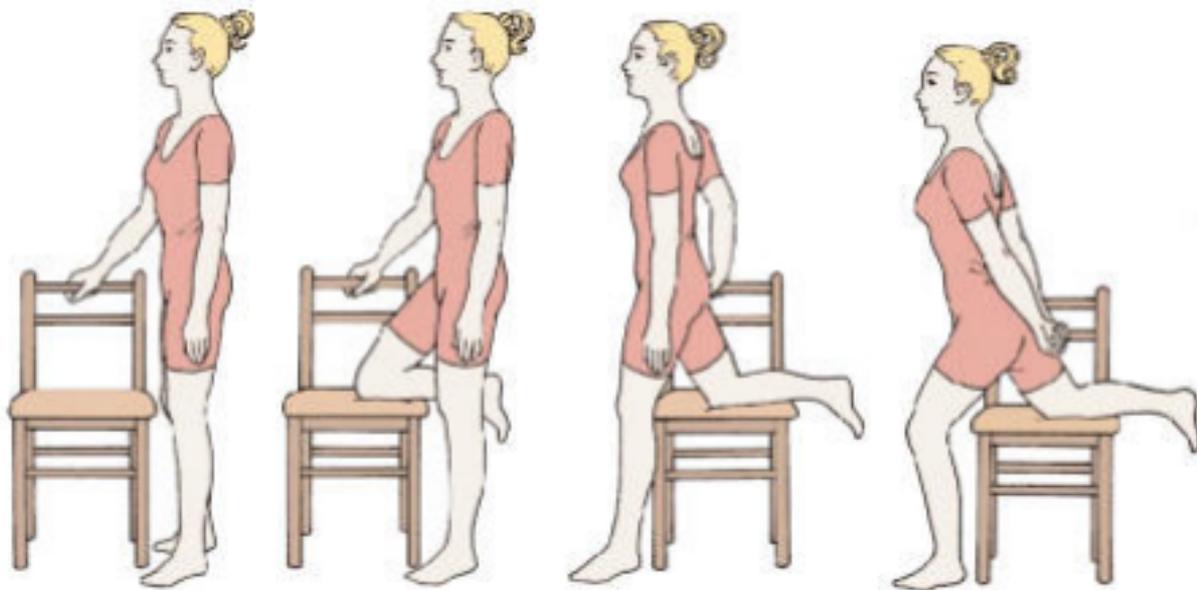
Démarrer cet exercice dans la position allongée sur le dos, jambes tendues, les bras le long du corps. En inspirant, porter les bras au-dessus de la tête tout en les maintenant tendus. Ramener les bras en soufflant.

EXERCICE 6

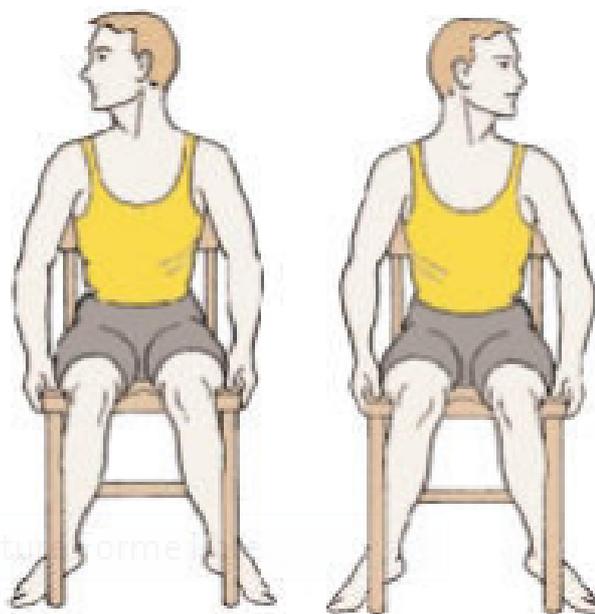


Allongé sur le dos, genoux fléchis vers le haut et pieds à plat sur le sol, levez les bras du sol, sur le côté, à hauteur de l'épaule. Genoux serrés, pivotez vers la droite en essayant d'attraper la partie externe de votre cuisse droite qui est plus proche du sol. Renouvelez l'exercice à gauche. Renouvelez l'exercice 9 fois.

EXERCICE 7

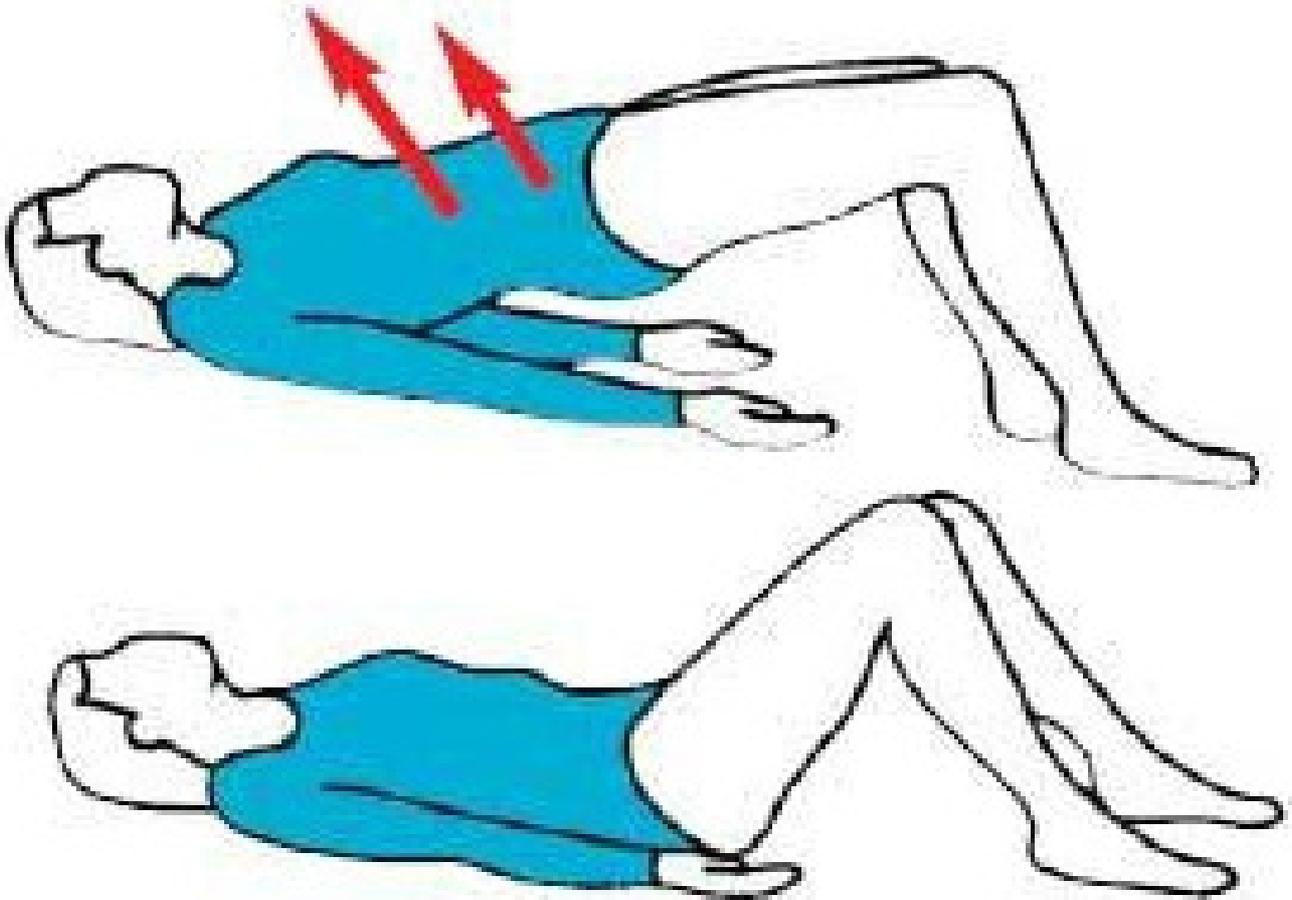


EXERCICE 8



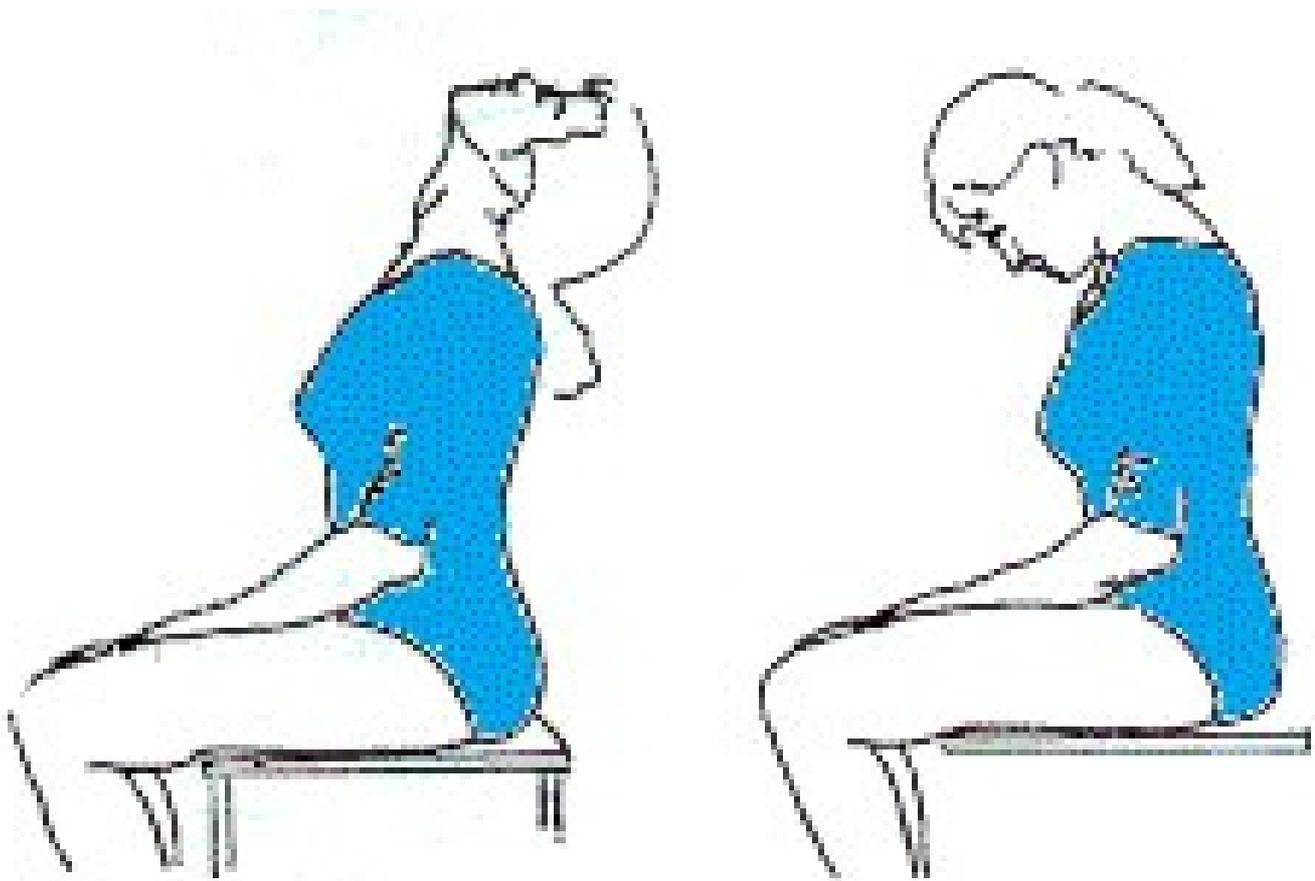
Captureforme

EXERCICE 9



Toujours allongé(e) sur le dos avec les genoux fléchis, pousser sur les hanches de telle sorte que les fesses décollent du sol et qu'il y ait une prolongation entre les épaules et les genoux. Maintenir cette position en comptant jusqu'à 5 puis redescendre

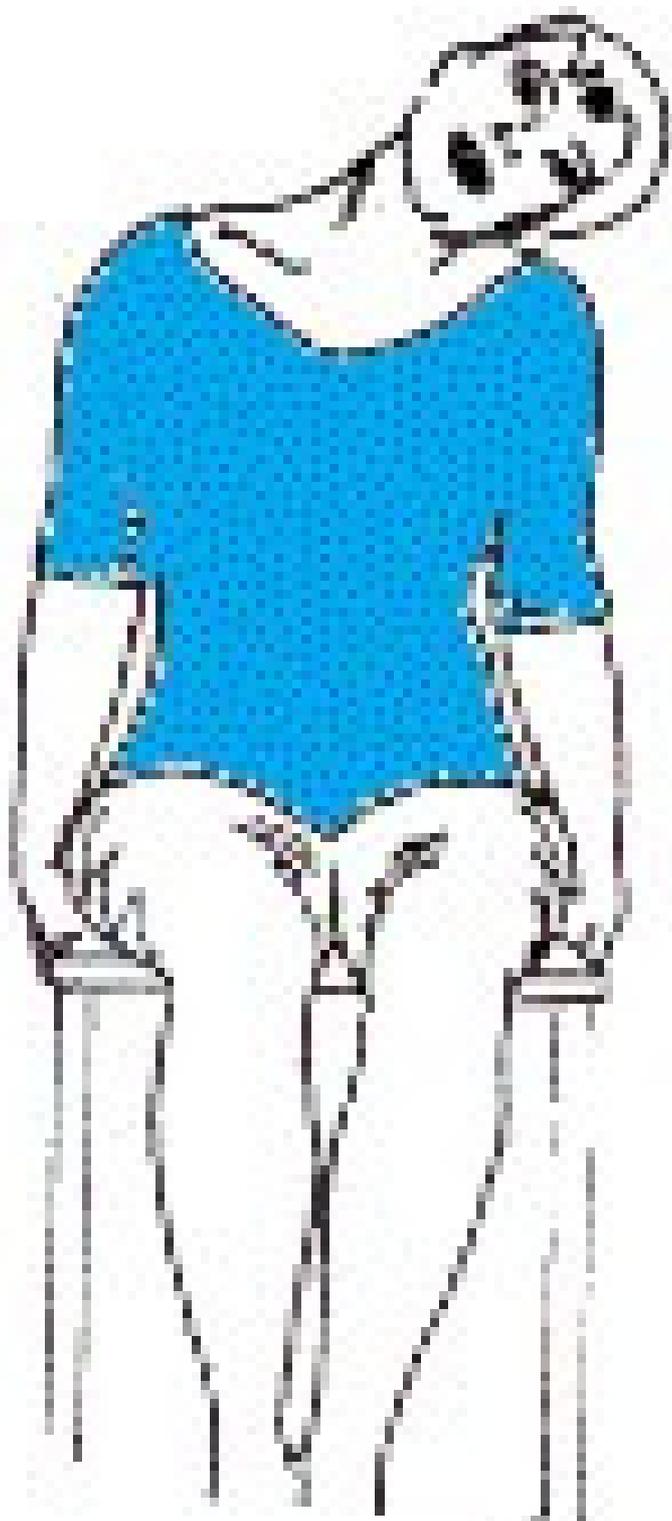
EXERCICE 10



Inclinez la tête vers l'arrière en regardant d'abord le mur puis le plafond. Ramenez la tête en position verticale. Recommencez. Inclinez maintenant et le plus possible la tête vers l'avant de façon à ce que le menton touche le cou.

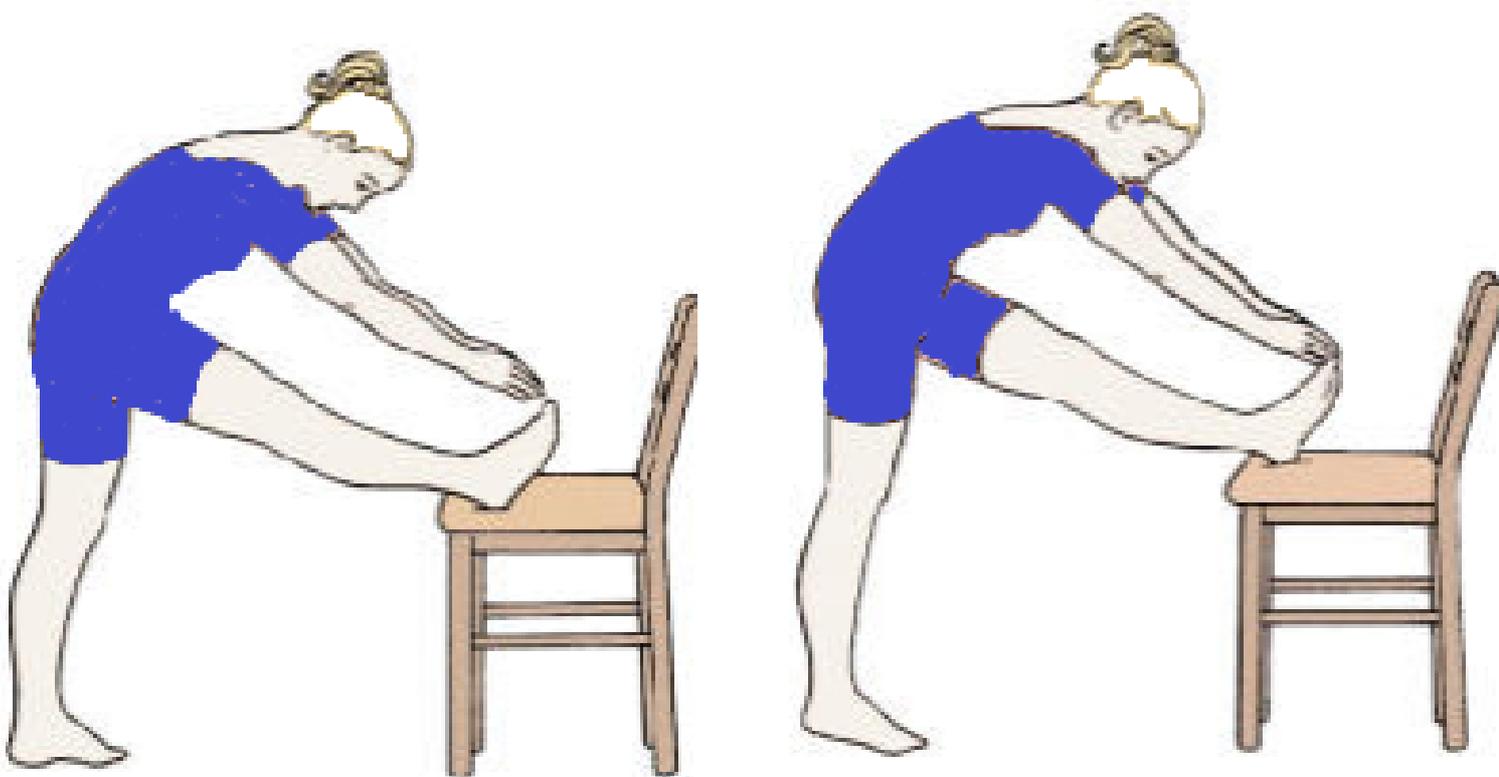
Revenez en position verticale, le menton rentré puis recommencez

EXERCICE 11



Inclinez la tête sur le côté jusqu'à ce que l'oreille droite touche l'épaule droite ; gardez cette position. Veillez à ce que les muscles de l'épaule soient encore relâchés et inclinez-vous un peu plus. Revenez ensuite en position verticale. même chose vers la gauche

EXERCICE 12



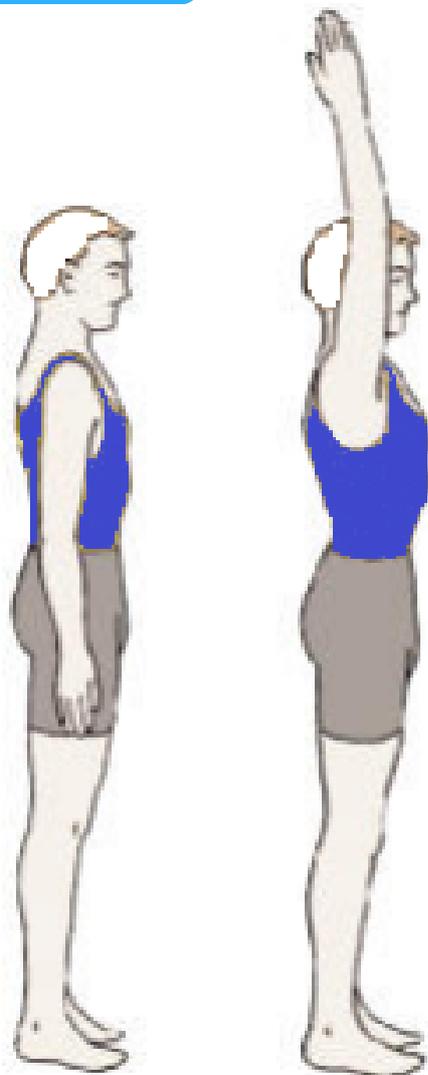
Mettez les talons sur une chaise et maintenir le pied avec les deux mains en étirant les muscles de la loge postérieure.

EXERCICE 13



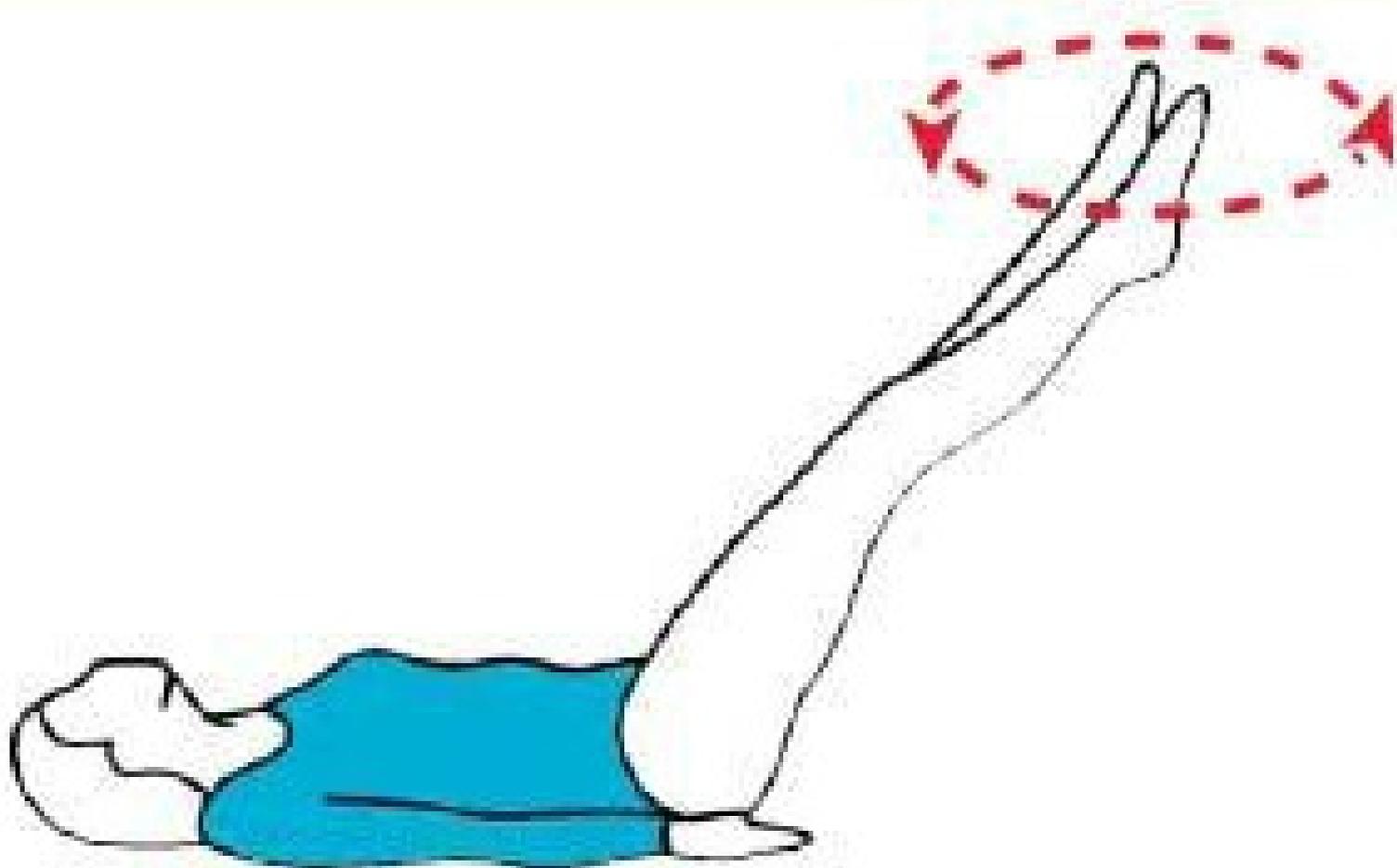
Allongé sur le dos , jambes légèrement fléchis, mains tendues en essayant de faire une rotation des mains contrariées par une rotation des jambes

EXERCICE 13



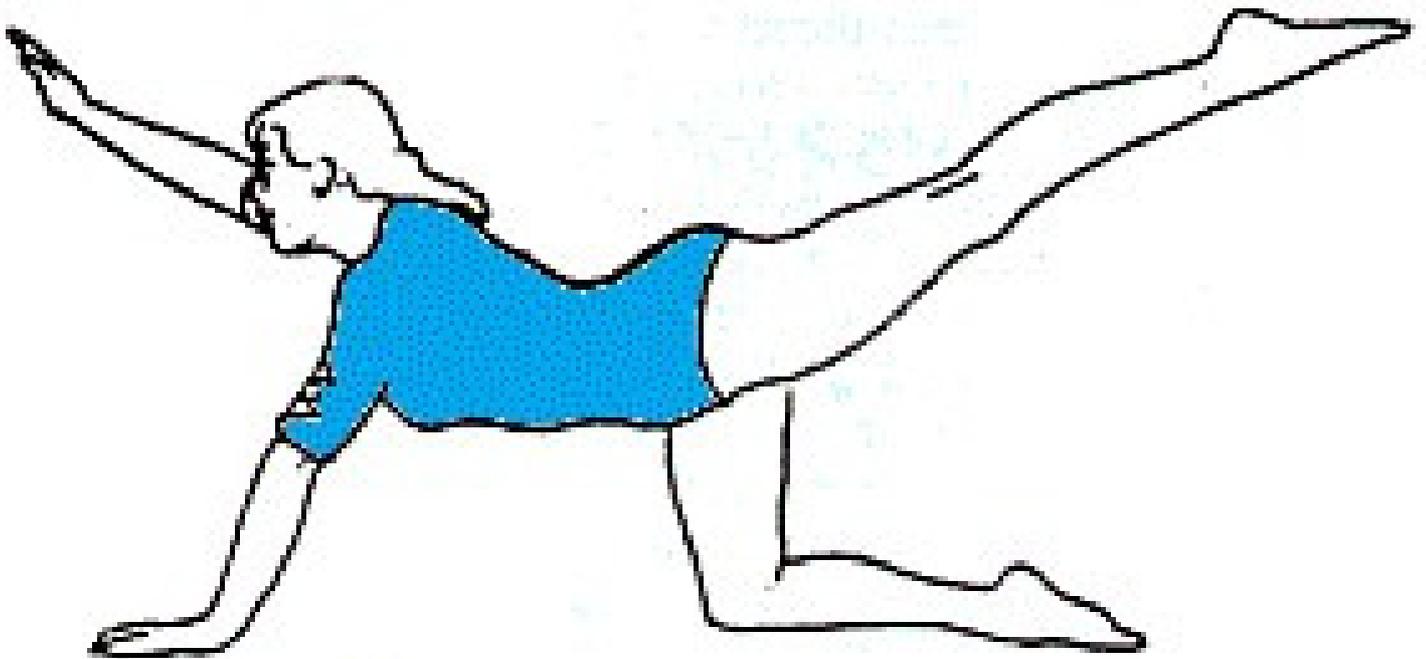
Debout, essayer de lever les deux épaules au maximum en inspiration puis revenir à l'état initial à l'expiration

EXERCICE 14



Démarrer cet exercice dans la position allongée sur le dos, jambes tendues à 45° . Faire des cercles avec les membres inférieurs tendus.

EXERCICE 15



Agenouillé au sol à quatre pattes. Étendez le bras et la jambe opposés parallèlement au sol et maintenez cette position durant 10 secondes. Abaissez-les puis recommencez avec l'autre bras et l'autre jambe. Renouvelez l'exercice 5 fois de chaque côté.

Conseils d'hygiène

1-Eviter l'humidité.

2-Ne pas porter de charges lourdes.

3-Eviter les stations prolongées
(Assie,Debout)

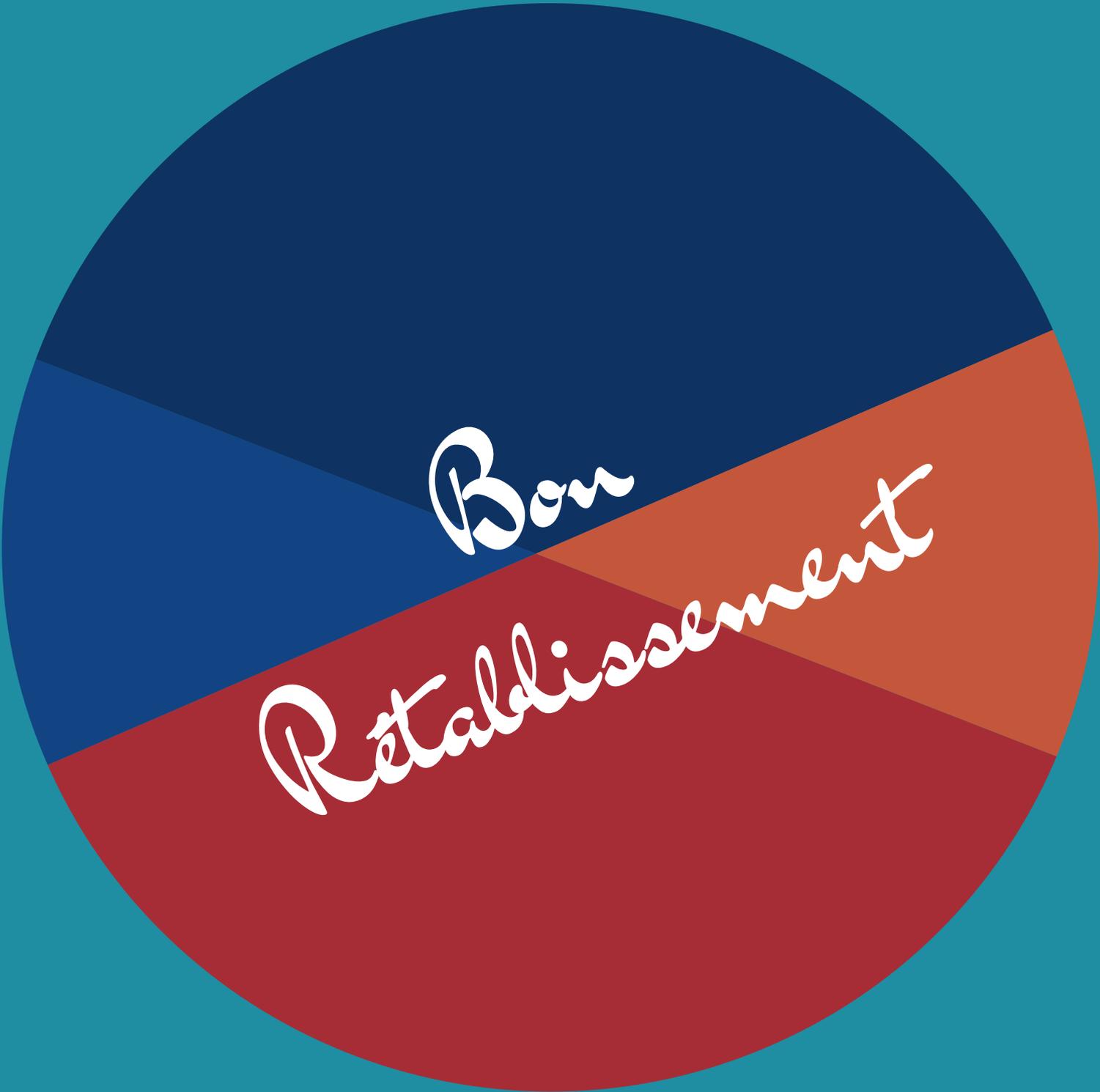
4-Eviter les oreillers volumineux, avec un
plan dur.

5-Eviter les sièges bas.

6-Lors du repos, sur le canapé ou au lit, ne
pas adopter la position sur le côté ou en
chien de fusil.

7-Alternez les positions couchées, à plat
ventre et à plat sur le dos.

Pratiquer plusieurs fois par jour les
exercices d'auto rééducation.



Bon

Rétablissement

