

Fiche d'auto-rééducation : EQUILIBRE

Enfants et adultes

Cette fiche est créée :

- Par Marine DURAND, Kinésithérapeute du service des Maladies Neurologiques Rares au CHU Sud Réunion
- Et validée par l'équipe du service des Maladies Neurologiques Rares- site constitutif du centre de référence des maladies neuromusculaires PACA-Réunion-Rhône-Alpes, CRC SLA et maladies rares du neurone moteur au CHU Sud Réunion.
- pour les patients porteurs d'une pathologie neuromusculaire ou neurologique rare
- pour tout âge : adultes et enfants

Quelques notions importantes avant de commencer:

- Se placer dans un **environnement sécuritaire avec** :
 - **derrière soi**, un siège ou un fauteuil avec dossier
 - **devant soi**, un support stable pour s'appuyer : buffet, table, barre d'appui ou déambulateur
- **Respecter sa fatigue** en adaptant la durée des exercices et les temps de pause
- **Adapter la difficulté des exercices** à ses capacités : choisir d'abord la position, puis les déstabilisations associées.
Pour être efficace, il faut que ce soit ni trop facile, ni trop compliqué. La difficulté sera augmentée progressivement par les positions et les déstabilisations, des plus faciles aux plus difficiles, puis en associant plusieurs déstabilisations.
- **Pour faciliter son équilibre**, il est préférable de **fixer un point fixe** éloigné, à hauteur du regard (quand les yeux sont ouverts) et être concentré sur son équilibre.
A l'inverse, pour complexifier les exercices, n'utilisez plus de point fixe et favorisez des facteurs de déconcentration.
- Les différentes déstabilisations proposées peuvent être réalisées assis ou debout.
- La liste est non exhaustive, laissez votre imagination et vos sensations vous guider.

CHOIX DE LA POSITION

FACILE

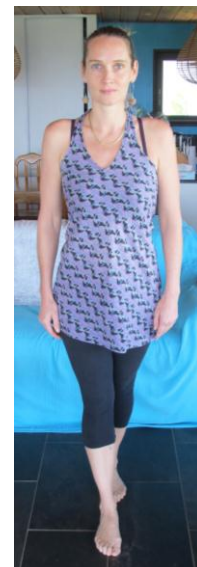
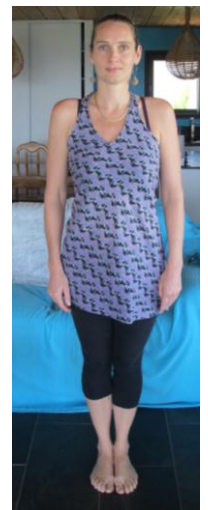
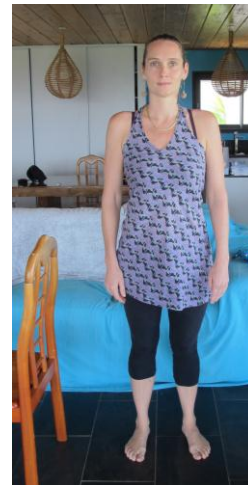
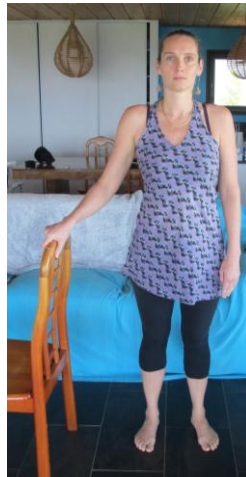
ASSIS :

- Avec dossier et l'appui des mains
- Sans dossier avec l'appui des mains
- Sans appui



DEBOUT

- Avec appui des mains
- Sans appui des mains
- Sur les 2 pieds écartés
- Sur les 2 pieds serrés
- Sur les 2 pieds en tandem (alignés sur une même ligne)
- Sur 1 pied de chaque côté



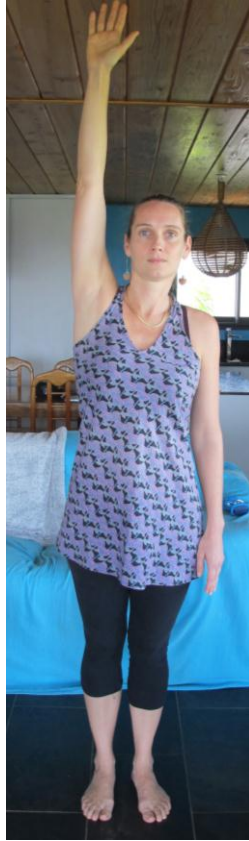
DIFFICILE

CHOIX DES DESTABILISATIONS

FACILE

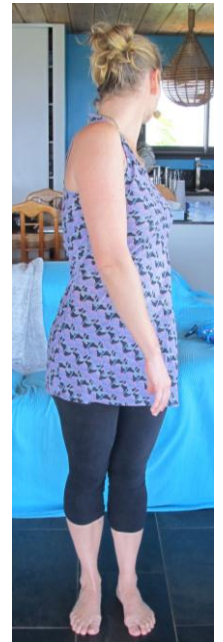
YEUX :

- Ouverts
- Fermés



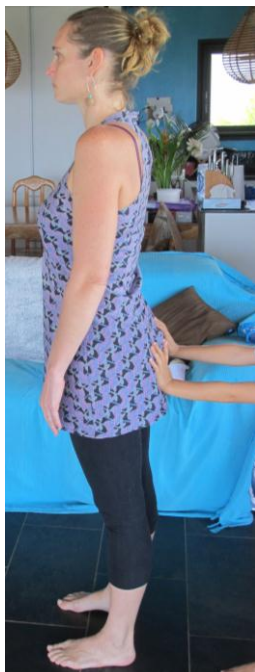
DESTABILISATIONS INTRINSEQUES

- Mouvement des bras
- Mouvement de la tête
- Mouvement du tronc



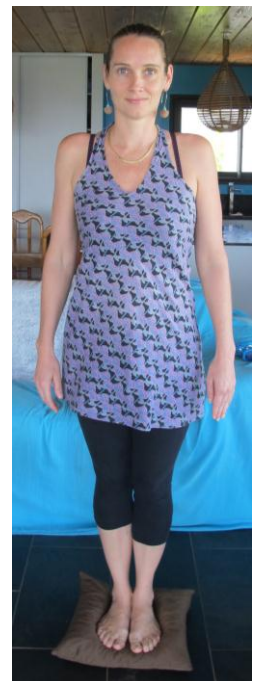
DESTABILISATIONS EXTRINSEQUES

- Petites poussées
- Chatouilles



STABILITE DU SUPPORT:

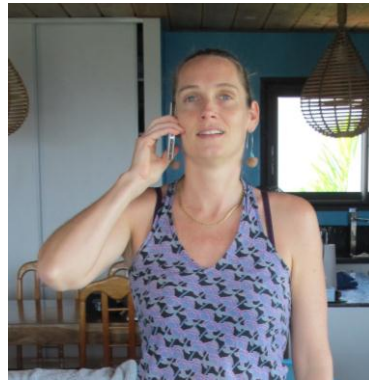
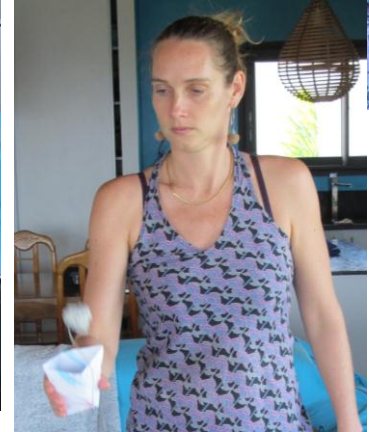
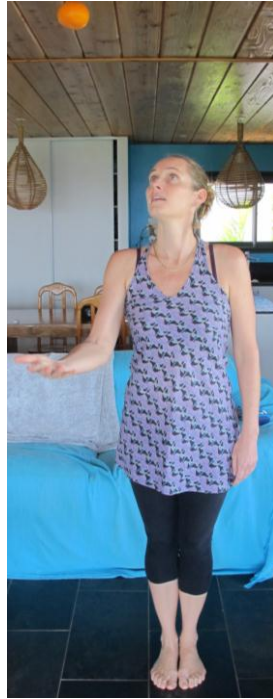
- Stable, fixe
- instable : coussin, terrain extérieur (herbe, cailloux, sable)



DIFFICILE

PAR LE JEU

- En chantant
- En écrivant l'alphabet avec son nez, avec son bras
- Lancer rattraper une balle
- Sarbacane
- Bilboquet
- Déplacer des objets dans l'espace
- Faire tenir une balle sur un plateau



PAR LES ACTIVITES DE LA VIE QUOTIDIENNE:

- En se lavant
- En se lavant les dents
- En jardinant
- En écrivant
- En téléphonant

EN ASSOCIANT PLUSIEURS DESTABILISATIONS

EN SE DEPLACANT

- En marchant normalement
- Sur une ligne
- Avec des obstacles
- En marche arrière
- sur les côtés
- En marchant très lentement
- En marchant très vite
- En s'arrêtant net

