



Pôle NIRR

Service de Médecine Physique et de Réadaptation

Comment réaliser des étirements pour des personnes ne pouvant pas les faire seules (étirements passifs)

Le manque de mobilisation régulière peut être néfaste pour une personne à mobilité réduite. Elle entraîne rétractions, douleurs et inconfort.

Voici quelques exercices simples proposés, pour les grands groupes de muscle, que vous pouvez faire à la maison.

Les personnes concernées par ces exercices sont donc celles qui, quelle que soit leur maladie (généralement d'origine neurologique, musculaire), présentent des limitations de mobilités articulaires (flexions notamment), aux membres supérieurs comme aux membres inférieurs. Il peut s'agir d'enfants mais aussi de personnes adultes

Lien pour toutes les vidéos :

https://www.youtube.com/user/CHUdeNIMES/playlists?view=50&sort=dd&shelf_id=5

Quelques conseils avant de démarrer :

- Les exercices seront réalisés certainement au lit; en cas de lit médicalisé, si cela est bien toléré, mettez le lit à plat.
- Il n'y a pas de matériel particulier nécessaire.
- Privilégiez un moment calme pour réaliser des exercices, avec le moins de perturbation extérieure possible.
- Si vous en avez la possibilité (notamment avec un lit médicalisé), réglez la hauteur du lit pour que vous soyez à l'aise et n'ayez pas besoin de forcer.

- **Chaque exercice peut être réalisé plusieurs fois mais la totalité des exercices ne doit pas excéder 15 minutes par séance.** Il est préférable de faire des exercices quotidiennement que de façon moins fréquente mais sur un temps plus long.

- **Vous étirez de façon efficace si vous sentez une résistance dans le mouvement exercé.**

A chaque moment assurez-vous que la personne que vous aidez ne manifeste pas de douleur. En cas de douleur, relâchez un peu l'étirement, voire stoppez complètement. Le modèle de la vidéo ne présente pas de limitation articulaire, donc il est logique que nous ne parveniez pas aux mêmes amplitudes d'étirement. De même sur les vidéos, pour plus de clarté, le membre inférieur non étiré est parfois fléchi, ne cherchez pas à avoir cette position au départ, laissez la position naturelle du côté non étiré.

- Le retour à la position initiale se fait constamment avec douceur, en vérifiant l'absence de douleur.

Chaque personne n'a pas les mêmes besoins. Rapprochez-vous donc des médecins, thérapeutes habituels pour savoir quels exercices sont à faire.

Lien pour la vidéo d'introduction : <https://youtu.be/QoLq8ieizaQ>

Étirements des fléchisseurs de hanche (muscles de la partie avant de la cuisse)

Lien pour la vidéo associée : <https://youtu.be/APcvYUivb0M>

- **Position de départ sur le dos**, une jambe fléchie

Mouvement appliqué : pour une personne qui n'arrive pas à étendre complètement les jambes, la jambe fléchie est maintenue d'une main et avec l'autre main, délicatement, on essaie de tendre le genou en poussant sur la cuisse.



On peut même ajouter une légère poussée au niveau de l'autre genou en le poussant vers le torse.



On maintient la position 10/15 secondes.

On le fait d'un côté, puis de la même façon pour l'autre côté 10/15 secondes aussi.

- Pour les patients qui arrivent à se mettre sur le ventre :



Mouvement appliqué : on fléchit le genou au maximum d'un côté, on maintient au niveau des lombaires et on essaye de décoller si possible le genou fléchi.



Attention à maintenir le bassin et la jambe opposée contre la table.
On maintient la 10/15 secondes.

Étirements des adducteurs (muscles à l'intérieur des cuisses)

Lien pour la vidéo associée : <https://youtu.be/6y29JFp0XfI>

Il existe deux groupes d'adducteurs, les courts et les longs.

- Étirements des adducteurs courts :

Position de départ : hanches et genoux fléchis des 2 côtés, les pieds l'un contre l'autre. Les mains sont au niveau des genoux.



Mouvement appliqué : petit à petit on descend les 2 jambes vers la table en écartant les cuisses.



- **Étirements des adducteurs longs :**

Position de départ : les jambes sont allongées autant que possible, une main sur le bassin de l'autre côté. La main placée sur l'autre hanche sert à maintenir le bassin pour l'empêcher de tourner pendant l'étirement.

Si une autre personne ou parent est présent, il peut tenir simplement l'autre jambe.



Mouvement appliqué : j'écarte la jambe la plus tendue possible vers moi.



Pour les 2 groupes d'étirements, on maintient la position 10/15 secondes.

Étirements des ischio jambiers (muscles derrière la cuisse)

Lien pour la vidéo associée : <https://youtu.be/bHJazvsTMUw>

Position de départ : sur le dos, hanche fléchie et genou fléchi, une main tient le genou.

Attention le côté non étiré apparaît fléchi sur les photos pour dans un souci de clarté, ne cherchez pas positionner la personne de cette façon, laissez la jambe libre.

- Pour les petits on peut prendre le pied dans la main pour la ramener vers le haut.



- Pour les plus grands on pose la jambe sur l'épaule pour ramener le pied vers le haut.



On vise l'extension maximale du genou à chaque fois.

On maintient la position 10/15 secondes.

Étirement du triceps (muscle à l'arrière de la jambe)

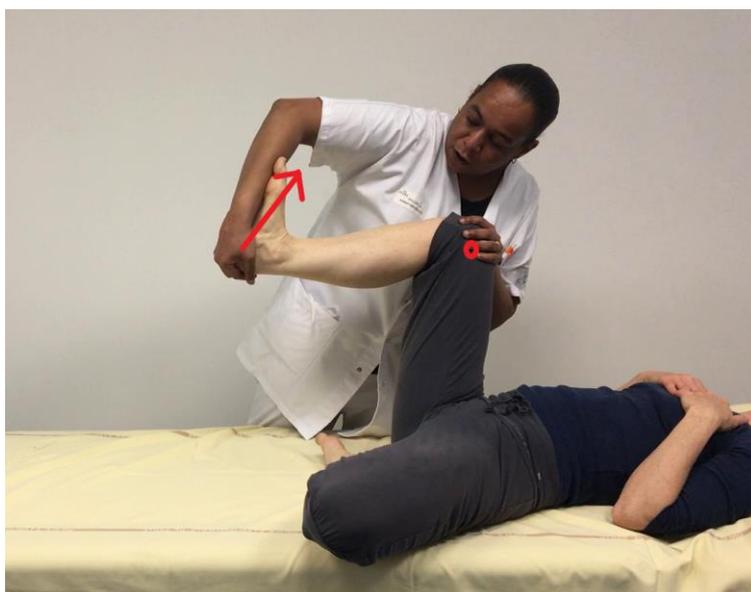
Lien pour la vidéo associée : <https://youtu.be/SOIZ4eE8cbk>

Position de départ : hanche fléchie et le genou fléchi, une main sur le genou, l'autre main tient le pied au niveau du talon avec l'avant-bras contre la plante du pied.

Attention le côté non étiré apparaît fléchi sur les photos pour dans un souci de clarté, ne cherchez pas positionner la personne de cette façon, laissez la jambe libre.



Mouvement appliqué : on exerce un mouvement vers l'avant en gardant bien la hanche et le genou fléchi ; on maintient la position 10/15 secondes.



Ensuite on tend la jambe petit-à-petit en gardant le pied dans la même position et en allant jusqu'à l'extension la plus grande possible du genou.



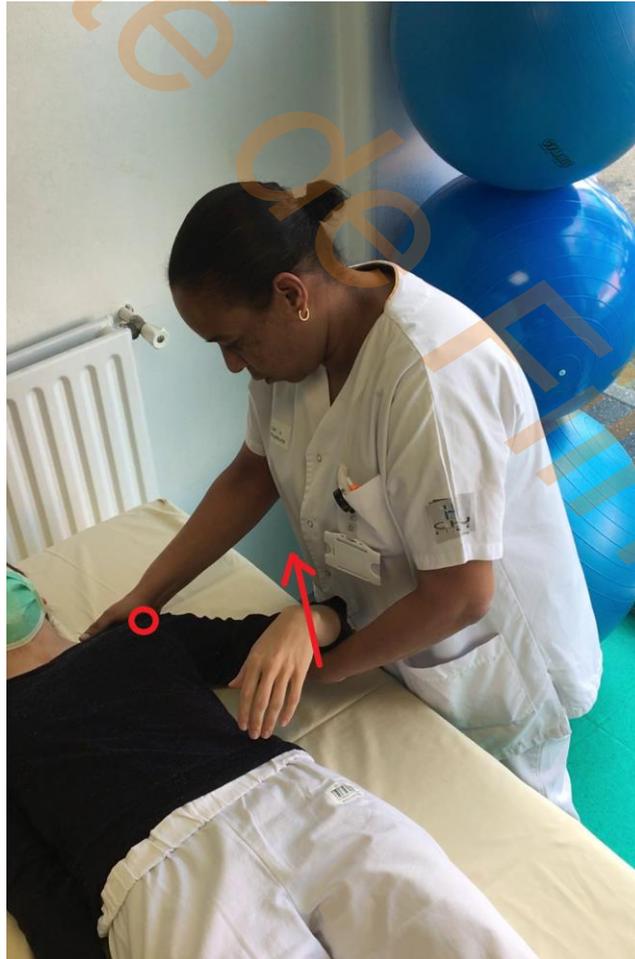
On maintient la position 10/15 secondes.

Étirements des adducteurs d'épaule

Lien pour la vidéo associée : <https://www.youtube.com/watch?v=xA9hrrSviM8>

Position de départ : on place une main au niveau du coude et l'autre sur l'épaule.

Mouvements appliqué : on écarte doucement le bras du corps en gardant un appui sur l'épaule tout au long du mouvement.



On maintient la position 10/15 secondes.

Étirements des fléchisseurs du coude

Lien pour la vidéo associée : <https://www.youtube.com/watch?v=tkmlweRVXBQ>

Position de départ : on place une main en dessous du poignet et l'autre sur le bras.

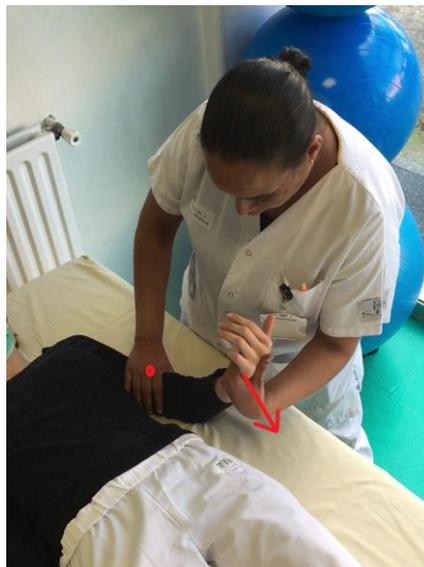
Mouvement appliqué : doucement, on emmène l'avant-bras vers la table jusqu'à la limite possible.

Le mouvement peut se faire de 2 façons :

- soit le pouce en direction de l'épaule



- soit la paume de la main vers l'épaule en emmenant l'avant-bras vers la table.



On maintient la position 10/15 secondes.

Étirements des fléchisseurs du poignet

Lien pour la vidéo associée : https://www.youtube.com/watch?v=YzvRm4hE_Bk

Position de départ : sur le dos ou demi assis, le bras posé.

On place une main au niveau de l'avant-bras de la personne et l'autre dans la paume de sa main.

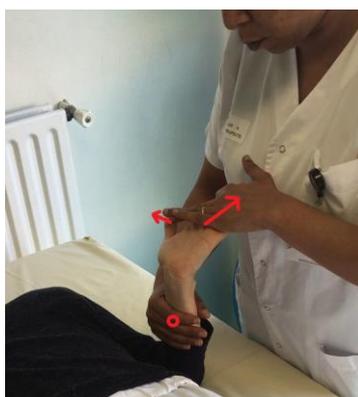


Mouvement appliqué : dans cette position on amène le poignet le plus possible vers l'arrière.



On tient la position 10/15 secondes.

Si c'est possible, on associe un étirement des doigts (avec ouverture du pouce).



Références :

- ✓ Pradines M et al. ; *Effect on passive range of motion and functional correlates after a long-term Lower limb self-stretch program in patients with chronic spastic paresis* ; PM R 2018 ; 10 :1020-1031.
- ✓ Harvey LA et al. ; *Stretch for the treatment and prevention of contracture : an abridged republication of a Cochrane systematic review* ; Journal of Physiotherapy 2017 ; 63 :67-75.
- ✓ Thibaut A et al. ; *Physical therapy in patients with disorders of consciousness : impact on spasticity and muscle contracture* ; NeuroRehabilitation 2018;42(2):199-205.
- ✓ Craig J et al. ; *Effectiveness of stretch interventions for children with neuromuscular disabilities : evidence-based recommendations* ; Pediatr Phys Ther 2016 ; 28 :262-275.
- ✓ Skalsky AJ, McDonald CM.; *Prevention and management of limb contractures in neuromuscular diseases* ; Phys Med Rehabil Clin N Am. 2012 ; 23(3) : 675-687.
- ✓ Smania N et al. ; *Rehabilitation procedures in the management of spasticity* ; Eur J Phys Rehabil. Med 2010 ; 46 :423-38.

Auteurs :

Docteurs Mélanie Porte (Médecin MPR secteur pédiatrique) et Clémence Bulteel (Médecin MPR secteur neuro-orthopédie adulte)

Avec la participation de Madame Anne Koller, kinésithérapeute.

Remerciements :

Aux membres du comité de relecture du service de Médecine et Réadaptation, présidé par le Pr Arnaud Dupeyron, Chef de Service de Médecine Physique et Réadaptation

Au service de communication du CHUN (représenté par Monsieur Jérémy Rosier, aux techniciens audiovisuels du CHUN (Messieurs Olivier Frigout et Sébastien Carre)