

Fiche 13 : Auto rééducation de la main

Objectifs : Dans les MNM avec atteinte distale : comme les neuropathies périphériques (Charcot- Marie-Tooth ou dystrophie myotonique de Steinert), l'atteinte du nerf va provoquer une diminution du volume musculaire à l'origine d'une perte de force et de mobilité entraînant de nombreuses répercussions dans les activités de la vie quotidienne : lâchage d'objets, difficultés à écrire, à découper, à ouvrir des pots, faire les boutons.

Les exercices qui suivent ont pour objectif de maintenir la souplesse des doigts, les capacités de pince pouce-index, les préhensions fines et la manipulation des objets dans la main ainsi qu'une force de préhension.

Consignes générales :

- Ces conseils n'ont pas pour but de proposer d'autres techniques que celles ayant préalablement été préconisées par le médecin traitant / le centre de référence du patient.
- Une bonne installation
- En lien avec votre kinésithérapeute
- Il est préférable de répéter ces mouvements plusieurs fois par jour plutôt qu'en une seule séance longue.

Différents types d'exercices complémentaires peuvent être proposés de façon quotidienne :

- - les massages
- - les mobilisations passives
- - les mobilisations actives

Techniques

A. Automassages des mains

Buts

- Décontracter les muscles engourdis de la main
- Stimuler les récepteurs sensitifs de la main.
- Favoriser la détente

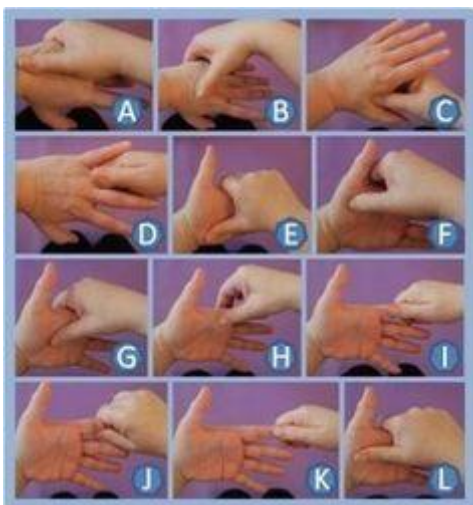
En fonction du niveau fonctionnel à faire soi-même ou par un proche en respectant les précautions d'hygiène. Avant les exercices vous pouvez passer vos mains sous l'eau chaude afin de les « réveiller ».

Réalisation de la manœuvre

Commencez par des mouvements amples (avec ou sans produit hydratant) sur la paume et le dos de la main en descendant jusqu'au poignet.

Mobilisez les espaces à la base de vos doigts.
Aidez-vous avec l'extrémité de votre pouce et votre index.
Pincez les espaces interdigitaux.
Massez légèrement toute la paume, en effectuant des petits cercles avec le pouce.
Massage possible avec une petite balle avec ou sans relief

Illustrations



B. Etirements musculaires

Buts :

- Réduire l'enraidissement des mains et éviter les rétractions.
- Maintenir les capacités fonctionnelles de la main.
- Optimiser les capacités motrices des mains.

*L'étirement doit être progressif, lent et non douloureux.
Ne pas hésiter à prolonger l'étirement par le port d'une orthèse.
Vous pouvez également réaliser l'exercice dans une eau à 28-30°.*

Réalisation de la manœuvre

- 1) Placer les mains et les avant-bras, paumes sur la table et progressivement se mettre en extension de poignet en conservant les doigts tendus.

Illustrations



- 2) Travail de la mobilité du pouce : mettre en contact le pouce en opposition avec chaque doigt de la même main

Illustrations



C. Mobilisations actives

Buts

- Optimiser les capacités motrices des mains.
- Effectuer un renforcement doux des muscles de la main en force et contre résistance.

Matériel à utiliser : pâte à modeler, pâte à sel, au mieux pâte de rééducation ou petite balle en mousse

Réalisation des manœuvres

- 1) Travail des fléchisseurs des doigts (fermeture de la main) :

Prenez la pâte dans la paume de la main et malaxez la pâte pour la rendre plus souple

Illustration



- 2) Travail des extenseurs des doigts (ouverture de la main) :

Faites un colombin (pâte en forme de baguette) en faisant rouler la pâte de rééducation du bout des doigts jusqu'au poignet.

Illustration



3) Travail de la dextérité fine :

Faire des petites boules de pâte en arrachant la pâte avec les doigts, les malaxer en les faisant rouler entre le pouce et les différents doigts

Illustration



4) Travail avec résistance :

en utilisant comme matériel une pince à linge

Utiliser la pince pouce -index pour accrocher des pinces à linges sur un carton ou une feuille

Illustration



5) Travail avec résistance :

en utilisant comme matériel un élastique

Prendre un élastique et l'enrouler autour de deux ou plusieurs doigts.

Ensuite le placer autour des cinq doigts et tenter d'ouvrir la main en écartant les doigts puis les resserrant.

Il est aussi possible de le placer entre 2 doigts, puis les tendre et les fléchir

Illustrations



Conseils et astuces :

Cette période de confinement est l'occasion de redécouvrir votre intérieur et les petites et grandes activités de la vie quotidienne, alors mettez la main à la pâte et laissez libre cours à votre imagination !

Liens

Pour approfondir :

- https://www.cmt-france.org/IMG/pdf/livret-auto_re-education_2017-fr.pdf
- <https://www.maladiedesteinert.info/app/download/25887313/Fiche+kin%C3%A9+Steinert.pdf>