

**Prénom : Amida**

**Professionnel référent : kinésithérapeute**

Chers Parents, chers Enfants,

Les séances de rééducation motrice doivent être limitées ou interrompues pendant la période épidémique dans le but de limiter au maximum la diffusion du coronavirus.

N'hésitez pas à prendre contact avec le professionnel référent de votre enfant en cas de doute ou de questionnement. Celui-ci fera relais auprès des autres professionnels du Sessad.

Les professionnels sont tous mobilisés pour accompagner au mieux les jeunes et leur famille dans les programmes d'auto-rééducation et /ou de conseils au quotidien.

Ces conseils et exercices peuvent être proposés aux jeunes de façon ludique et intégrés aux actes de la vie quotidienne, en fonction des possibilités offertes par l'organisation familiale. Il ne s'agit pas d'une prescription "rigide", mais plutôt de pistes à explorer et tester avec votre enfant, afin de stimuler sa motricité.

## Quelques conseils généraux :

- Favoriser plus que jamais les changements de positions et les repositionnements dans les appareillages si nécessaire
- Le port des appareillages, s'il est douloureux ou responsable de lésions cutanées, doit être suspendu et un lien avec votre kinésithérapeute ou médecin doit être pris.
- Vérifier l'état de la peau 2 fois /jour.
- Choisir avec votre enfant plusieurs moments dédiés à ces exercices dans la semaine ou intégrer les aux actes de la vie quotidienne et aux temps de jeux.
- Vous pouvez alterner et varier les propositions afin d'éviter la lassitude.
- Si elle est nécessaire, la séance de mobilisations passives doit se faire dans un environnement calme sur un temps dédié et sur un support confortable suffisamment ferme avec un enfant habillé avec des vêtements larges permettant une bonne liberté des mouvements.
- Règle de la non douleur lors des séances ! Rester attentif à la tolérance aux exercices proposés et aux éventuels symptômes de fatigue/faiblesse/douleur ressentis par votre enfant à l'issue des séances.

## Installations :

### **Consignes générales :**

Votre enfant a des attelles de jour :

- Vous pouvez continuer à lui installer régulièrement selon les conseils donnés. Vérifiez qu'il est toujours confortable, qu'il a la place nécessaire (pas de point d'appui, pas de douleur...) Si besoin vous pouvez transmettre une photo à votre kinésithérapeute, ergothérapeute pour avoir un avis.

### **Position assise**

OUI



NON



## Mobilisations actives, activités physiques adaptées, exercices fonctionnels



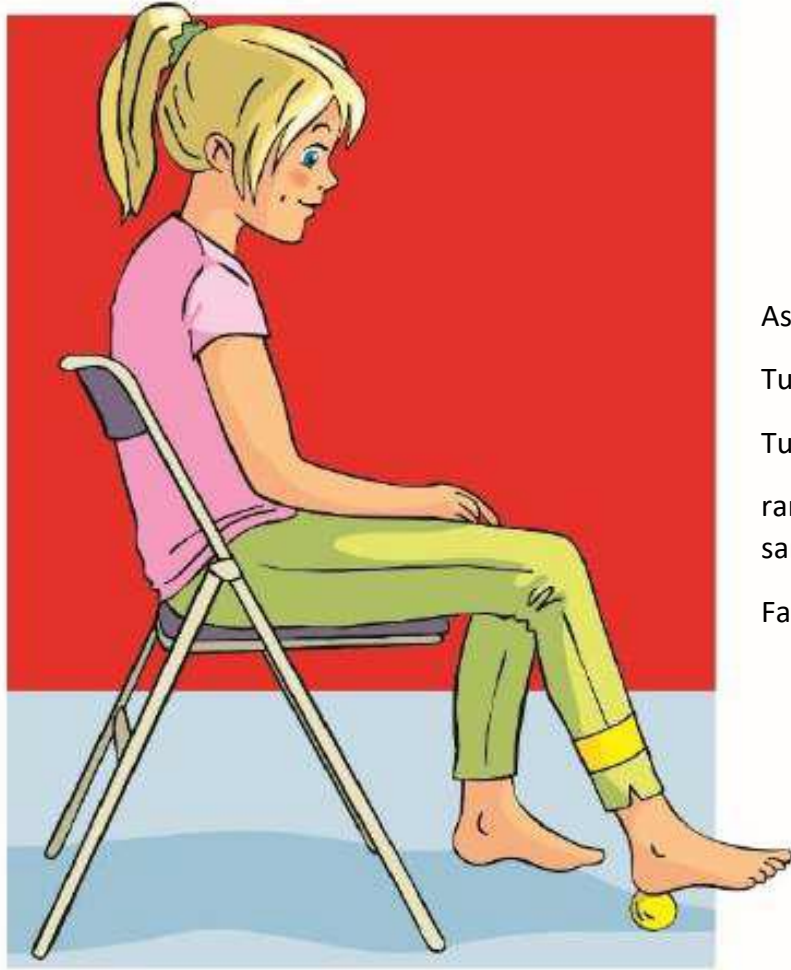
### **Objectif :**

→ Maintenir l'activité motrice, limiter les rétractions, entretenir les articulations stimuler le désir/l'envie/le bien-être...

### **Consignes générales :**

- Restez ludique et prenez plaisir à jouer avec votre enfant. Les exercices qui suivent sont seulement des idées, n'hésitez pas à les adapter selon les goûts et les envies de votre enfant. Le but est de faire réaliser à votre enfant des mouvements tout en s'amusant. Laissez-vous guider par son imagination et votre intuition !
- Ils peuvent être répétés plusieurs fois dans la journée, sur des temps courts, plusieurs fois par semaine en respectant la tolérance de l'enfant (signes de fatigue, essoufflement, douleurs, faiblesse musculaire).
- Selon ses capacités, encourager votre enfant à participer aux tâches de la vie quotidienne : mettre et essuyer la table, ouvrir des pots de confitures ou pâte à tartiner, servir à boire, cuisiner, etc... Mais aussi inciter votre enfant quand il le peut à s'habiller et faire sa toilette seul, monter et descendre des escaliers, faire de la trottinette, de la draisienne, du vélo (dans le jardin ou la cour), jardiner, bricoler, faire des activités manuelles (peintures à doigts, perles, pompon, pâte à modeler...) etc... Lorsque les transferts d'une position à l'autre peuvent être fait seul, par exemple passer de couché sur le dos à sur le côté ou à assis dans son lit, laissez le faire au maximum.

## La pâte à modeler, c'est plus marrant avec les pieds !



Assis sur une petite chaise, tu mets une boule de pâte à modeler sous ton pied droit.

Tu peux t'amuser à faire des boules, des crêpes, des boudins...

Tu peux aussi poser ton talon sur une balle de tennis, puis en ramenant ton pied vers toi, fais rouler la balle sous ton pied jusqu'au bout des orteils, sans perdre le contact avec la balle.

Fais ensuite rouler la balle de tes orteils à ton talon, etc.

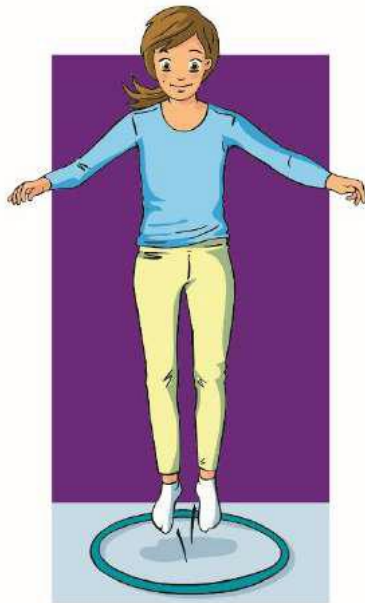
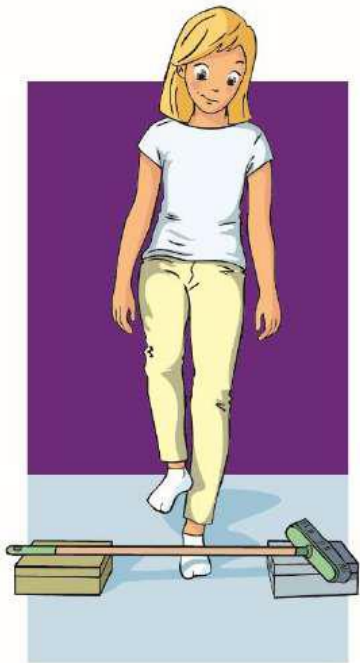
## L'aventure dans le jardin !

Avec ton frère, vous pouvez vous servir de ce que vous trouvez dans le jardin et la maison pour créer des petits parcours d'aventuriers...

Enjamber, passer au-dessus, en dessous, sauter, marcher sur un "pont" sans mettre les pieds dans l'herbe...

S'il n'y a pas de risques de se blesser, vous pouvez aussi faire le parcours à pieds nus...

Et pourquoi pas un parcours avec des textures différentes (des copeaux de bois, du sable, de l'herbe, un tapis...)



## le FAUX DÉPART

Monter la jambe

Tu as besoin de



Amida,

Debout devant une marche d'escalier, monte simplement ton pied sur la marche, puis redescends-le, et répète ce mouvement en essayant de garder ton buste bien droit.

Répète le mouvement 10 fois de chaque côté.

## L'ATTERRISSAGE freiné

Descendre d'une marche

Tu as besoin de



Debout sur une marche d'escalier, descends simplement un pied sur le palier inférieur en contrôlant la descente.

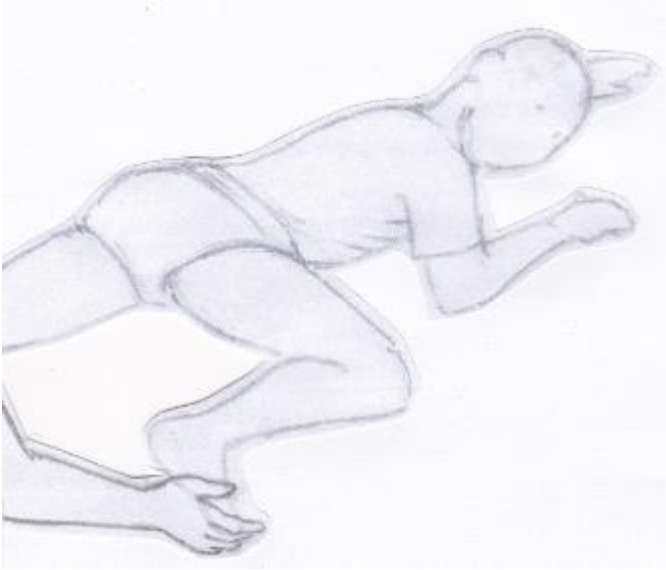
Tu peux remonter ton pied et répéter l'exercice sur une seule marche 10 fois...ou enchaîner les marches une à une si tu te sens en sécurité.



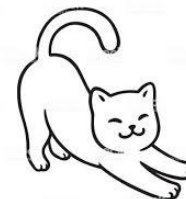
## La course de ramper

Tu décides d'une ligne de départ et d'une ligne d'arrivée (ou d'un objet à attraper)

Et c'est parti pour une course de ramper ( contre ton frère ou contre un chrono!)



## Mobilisations passives et postures :



### Objectifs :

- Le but des **mobilisations** est de conserver un maximum de souplesse dans les articulations en les faisant bouger régulièrement dans toute leur amplitude disponible.
- Le but des **étirements** est d'emmener doucement les muscles dans leur position d'allongement maximum, afin d'entretenir leurs capacités d'élongation, et par là même de maintenir la souplesse des articulations.

### Consignes générales :

- Selon les possibilités de l'enfant, les mouvements suivants peuvent être réalisés Par l'enfant seul (actif), Par l'enfant, avec aide d'un parent (actif aidé), Par un parent (passif)
- Veillez à toujours faire participer au maximum votre enfant,
- La fréquence hebdomadaire des mobilisations passives peut être discutée avec le kinésithérapeute de votre enfant

**Attention ! Toujours s'arrêter avant l'apparition de la douleur.**

### POUR LES CHEVILLES:



Pour relever au maximum la pointe du pied, tu peux utiliser un drap ou une serviette, que l'on fait passer sous le bout du pied, et qu'il va falloir tirer vers toi avec les 2 mains. Assis sur le lit, sur le canapé, par terre, le dos calé contre un mur, ou encore assis sur une chaise.



## POUR LES GENOUX:



Une seule jambe à la fois: assis au sol, le genou du côté étiré doit être le plus tendu possible. L'autre jambe est pliée, la plante du pied vient contre le mollet du côté étiré. Tu essayes d'attraper les orteils et de les tirer vers toi. Fais attention à ce que ton genou ne tourne pas vers l'intérieur et reste bien droit.

QUELQUES PROPOSITIONS D'EXERCICES POUR LES MEMBRES SUP : A faire QUAND et SI vous avez un peu de temps sous forme de jeu. Mais attention pas de pression ! Ce sont juste des propositions.

En début des séances ergo nous faisons souvent ce type d'exercices. Yaël en connaît d'autres comme :

- S'échauffer les mains en les massant de la paume jusqu'au bout des doigts
- pianoter sur la table
- "marcher" avec 2 doigts sur la table

# la DÉCO DU FRIGO

Utiliser les mouvements de l'épaule  
pour lever les bras dans toutes les directions

Tu as besoin de

- Une chaise
- Un réfrigérateur
- Quelques aimants de taille adaptée



Assis sur une chaise positionnée en face d'un réfrigérateur armoire, positionne un ou plusieurs aimants sur le réfrigérateur, au niveau de l'assise.



Avec ton bras, pousse les aimants un par un vers le haut du réfrigérateur, en évitant le plus possible de bouger ton dos.  
Répète 10 fois ce geste.



Refais cet exercice en te plaçant de côté, et en écartant ton bras pour faire glisser les aimants vers le haut.  
Répète ce geste encore 10 fois.

**ÉPAULE** - exercice fonctionnel

# les PATTES D'ARAIGNÉE

Back 

Poignet relevé

Tu as besoin de

- Une table
- Une chaise
- Un linge



Assis devant une table, pose tes deux coudes sur un linge replié, sur la table puis entrecroise tes doigts.



À l'aide de ton autre main, redresse ton poignet et va le plus loin possible. Tes doigts vont automatiquement se resserrer.



Lorsque l'étirement devient un peu inconfortable, maintiens la position minimum 30 secondes, puis relâche doucement.

**POIGNET** - étirement des fléchisseurs

30

# Jusqu'au **BOUT DES ONGLES**

Doigts ouverts

Tu as besoin de

- Une table
- Une chaise



Assis devant une table, pose ton coude et ton avant-bras sur la table.



À l'aide de l'autre main, ouvre ta main et étends tes doigts au maximum.



Maintiens tes doigts ouverts puis relève doucement le poignet. Lorsque l'étirement est un peu inconfortable, garde la position minimum 30 secondes.

**DOIGTS** - étirement des fléchisseurs

40



# du BOUT DES DOIGTS

Doigts ouverts et poignet relevé

Tu as besoin de

- Une table ou un coin de meuble



Devant une table, pose le bout de tes doigts au bord de la table.



À l'aide de l'autre main, appuie ensuite doucement sur ton poignet pour le pousser vers le bas.



Lorsque l'étirement est un peu inconfortable, garde la position minimum 30 secondes.

**DOIGTS** - étirement des fléchisseurs

## Propositions de temps de détente à partager en famille:



### La vague

Lisez le texte en entier pour vous, avant de réaliser la séance avec votre enfant. Une pause, doit être marquée entre chaque paragraphe (3secondes). Vous devez parler lentement. Votre voix doit être monocorde.

Va chercher ton doudou ou ton oreiller.

Allonge-toi sur le dos avec un coussin sous la tête ou assieds-toi avec le dos bien calé contre un mur ou un dossier.

Mets tes mains ou ton doudou sur ton ventre.

En inspirant, gonfle bien ton ventre, comme une vague qui monte.

Quand tu vides l'air, tes yeux se ferment et la vague redescend.

En même temps que la vague monte, ton doudou monte.

En même temps que la vague redescend, ton doudou redescend.

En même temps que tu inspires ton doudou monte.

En même temps que tu expires, ton doudou redescend.

Le mouvement de la vague est tranquille, tu respires lentement.

Le mouvement de la vague berce ton doudou.

Le mouvement de la vague berce tout ton corps.

Continue à te sentir bercer.

Continue. Continue. Continue.

Tu peux ouvrir les yeux et réveiller tout ton corps.





# Le papillon

*Lisez le texte en entier pour vous, avant de réaliser la séance avec votre enfant. Une pause, doit être marquée entre chaque paragraphe (3secondes). Vous devez parler lentement. Votre voix doit être monocorde.*

Allonge-toi sur le dos avec un coussin sous la tête ou assieds-toi avec le dos bien calé contre un mur ou un dossier.

Mets tes mains sur ton ventre, gonfle-le bien, comme un ballon, en inspirant.

Quand tu vides l'air, tes yeux se ferment et ton corps devient tout mou.

Imagine que tu es dehors, il fait beau, le soleil brille et il réchauffe tout ton corps.

Un papillon, d'un bleu puissant, vole vers toi.

Et, tout léger, il se pose sur ton front.

Il fait des pas de papillon, doux comme du coton, tout le long de ton front.

Puis, il s'envole sur : ton front, ton nez, ton menton, tes épaules, tes bras, tes mains, tes jambes, tes pieds.

Il se promène tout léger, sur tout ton corps.

A présent, regarde-le s'envoler plus loin de toi. Il devient minuscule.

il disparaît dans le ciel bleu.

Tu peux ouvrir les yeux et réveiller tout ton corps

.



# La neige

*Lisez le texte en entier pour vous, avant de réaliser la séance avec votre enfant. Une pause, doit être marquée entre chaque paragraphe (3secondes). Vous devez parler lentement. Votre voix doit être monocorde.*

Allonge toi sur le dos avec un coussin sous la tête ou assieds-toi avec le dos bien calé contre un mur ou un dossier.

Mets tes mains sur ton ventre, gonfle le bien, comme un ballon, en inspirant. Quand tu vides l'air, tes yeux se ferment et ton corps devient tout mou.

Maintenant, imagine que tu es confortablement installé dans un nuage blanc, doux comme du coton.

Il neige de gros flocons. Tout est calme, silencieux.

Tu sens les flocons, légers, qui se déposent sur chaque partie de ton corps : ton front, ton nez, ta bouche entrouverte, ton menton, tes épaules, tes bras, tes mains, tes jambes, tes pieds.

Les flocons sont frais, mais ton coeur est chaud, ton ventre est chaud, tout ton corps est chaud.

Tu peux ouvrir les yeux et réveiller tout ton corps.



Dans un endroit où tu te sens bien et au calme, installe-toi confortablement et écoute ces liens:

## Lien youtube:

- méditation pour enfant , calme et attentif comme une grenouille.

<https://www.youtube.com/watch?v=trZ7IYKCGbc>

<https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>

- Yoga du papillon, un exercice de yoga pour enfant

<https://www.youtube.com/watch?v=OhVoG7TNVUc>