

Clara

Professionnel référent : kinesithérapeute

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** aux exercices que nous vous proposons ou intégrez-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 support confortable suffisamment ferme avec un enfant habillé de 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 **pendant** et **après** les séances.

Installations

Consignes générales :

Si votre enfant a des installations personnalisées :

*Exemple : un **corset siège**, un **verticalisateur***

Continuez à l'installer régulièrement Maëlig dans son **corset-siège** et son **verticalisateur**. Vérifiez qu'il soit toujours confortable, sans point d'appui ni douleur. Si besoin vous pouvez transmettre une photo pour un avis.

Même la position la plus confortable peut devenir désagréable ou douloureuse si elle est prolongée.

Proposer régulièrement des changements de positions.

Quelques exemples d'installation

Au sol

Allongé sur le côté



Comment faire ?

- Positionnez un long coussin (coussin d'allaitement, serviette de toilette ou couette roulée...) le long du dos de l'enfant et faites le revenir entre les cuisses (pour maintenir un espace entre les 2 genoux et soulager le dos et les hanches)
- Vous pouvez aussi ajouter un coussin sous le bras.
- Penser à alterner l'installation sur le côté droit et sur le côté gauche (1 jour /2 ou dans la journée).

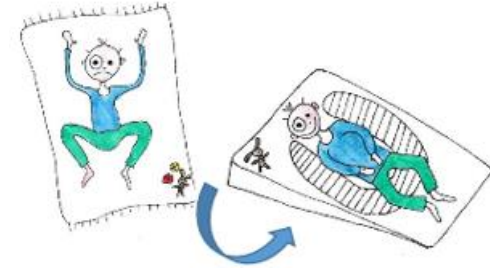
Allongé sur le ventre



Comment faire ?

- Placez un coussin sous la poitrine permet de soulager l'appui sur les bras et de faciliter le redressement de la tête.
- Pour les enfants avec raideurs au niveau des hanches, utiliser une serviette roulée, un traversin ou un coussin sous le bassin pour rendre la position la plus confortable possible.

Allongé sur le dos



Comment faire ?

- Inclinez légèrement le plan, cela permet à l'enfant de voir ce qui se passe dans la pièce autour de lui.
- Utilisez un coussin (coussin d'allaitement, couette roulée...) pour faire un boudin passant sous les jambes (ainsi elles ne tombent plus sur le côté) et revenant sur le côté du corps (ainsi les mains peuvent être rassemblées sur le ventre).

Position assise

Votre enfant à un corset siège ou siège moulé.

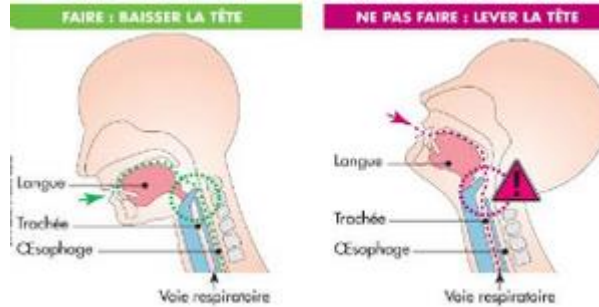
L'idéal est de continuer à utiliser son installation assise personnalisée.

Elle a été pensée pour qu'il y soit bien installé pour ses besoins orthopédiques et aussi pour sa participation aux activités quotidiennes.



Le maintien de tête un enjeu crucial : pour regarder, jouer, se déplacer... et pour manger en toute sécurité !

Lors des repas, pour faciliter la déglutition en toute sécurité



OUI



NON



Eveil du corps pour renforcer le schéma corporel

*Avant chaque jeu, tu peux **réveiller** ton corps :

- >en faisant rouler une balle ou
- >en passant un objet ou
- >en massant

>>>>> **l'ensemble des parties de ton corps** en les nommant.

*Le soir avant de te coucher tu peux souhaiter une “**bonne nuit**” à **l'ensemble des parties de ton corps** (en nommant chaque partie).



Motricité et Equilibre

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).

Exercice 1 : équilibre et coordination manuelle en assis tailleur

Tu es **assise** au sol en **tailleur** pour jouer avec ton papa ou ta maman.

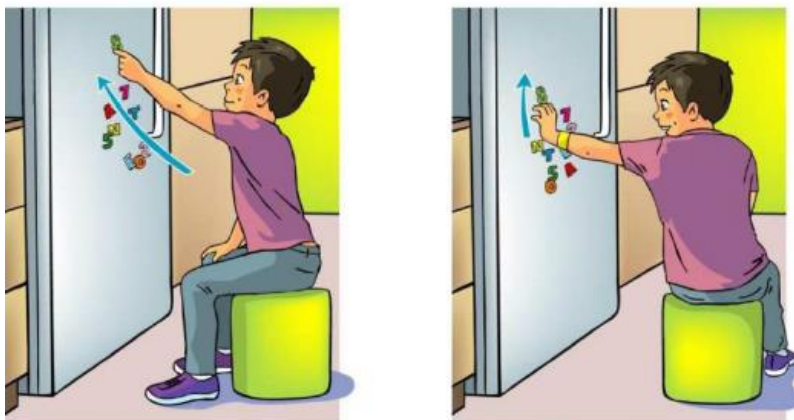
Veille à garder **l'équilibre** et le **dos bien redressé**.

Tu peux essayer avec une main puis l'autre main:

- **Prendre des balles ou des jouets, et les mettre dans un panier.** Placer le panier à différents endroits, éloigner le panier progressivement pour favoriser l'extension du bras et du coude.
- **Faire une tour de cubes, et défaire la tour pour attraper les cubes en hauteur.**

Avec tes 2 mains, tu peux jouer avec tes géomag, **les passer d'une main dans l'autre**. Dans ce cas, papa ou maman pourront te tenir le bassin pour t'aider à garder l'équilibre. Tu peux aussi jouer avec tes poupées, les faire manger...

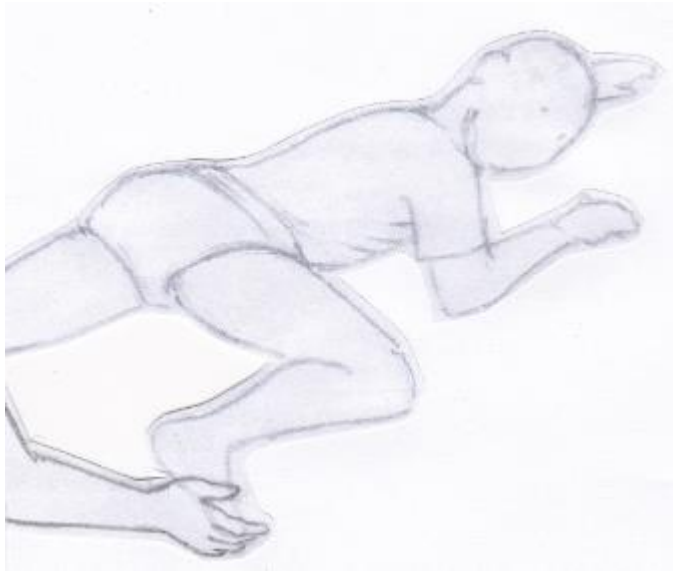
Exercice 2: Utiliser les mouvements de l'épaule, et lever les bras dans toutes les directions.



Dans ton fauteuil place toi à côté du frigo ou d'un tableau aimanté.

Essaie de **coller 5 aimants** en essayant de **les mettre le plus haut possible**. Fais la même chose **avec l'autre bras**.

Exercice 3 : ramper avec aide



Tu es allongée au sol à **plat ventre**.

Ton papa ou ta maman **t'aide à ramper** en te proposant un **appui au niveau des pieds** (alternativement pied droit / pied gauche)

Tu peux t'amuser à ramper jusqu'aux **objets** (cubes, animaux, balles ...) qui auront été disposés sur ton parcours.

Etirements et Mobilisations passives

Objectifs :

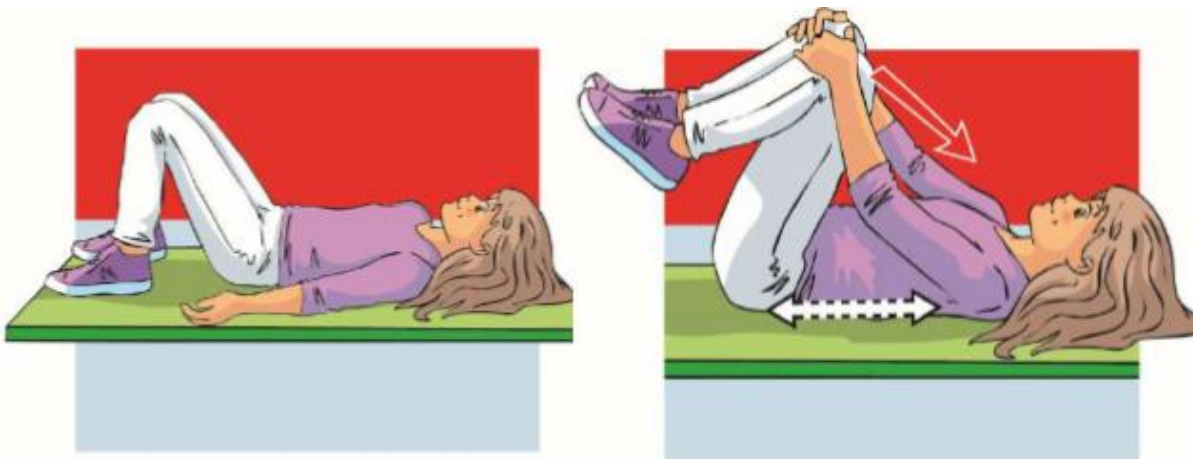
- Le but des **mobilisations** est de conserver un maximum de souplesse dans les articulations en les faisant bouger régulièrement dans toute leur amplitude disponible.
- Le but des **étirements** est d'emmener doucement les muscles dans leur position d'allongement maximum, afin d'entretenir leurs capacités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

Exercice 1 : décontraction des muscles du dos



Allonge-toi sur un tapis ou sur ton lit. Tes parents t'enroulent en ramenant doucement **tes genoux sur ton ventre**.

Tenir la position pendant **10 secondes** puis relâcher.

Recommencer **5 fois**.

Exercice 2 : mobilisations des membres inférieurs



Allonge-toi sur un tapis ou sur ton lit.

Tes parents **mobilisent doucement** (plier et allonger) tes jambes.

10 fois la jambe **droite** puis **10 fois** la jambe **gauche**.

Exercice 3 : étirement des adducteurs



Tu es assise sur un tapis, l'un de tes parents s'assoit **derrière toi**.

Il maintiendra une jambe **fléchie** tout en **allongeant** et en **écartant doucement** l'autre.

Tenir **30 secondes** à droite et **30 secondes** à gauche.

Recommencer **3 fois**.

Exercice 4 : étirement des adducteurs



Tu es **assise** sur un tapis, dos au mur.

Tes parents **allongent** et **écartent doucement** tes jambes.

Tenir la position pendant **2 minutes** puis relâcher.

Recommencer **3 fois**.

Exercice 5 : étirement des ischios



Tu es allongée sur ton **lit**. L'un de tes parents **soulève** une de tes **jambes** (en gardant le **genou étendu**).

Ton autre jambe est **maintenue** sur le lit.

Tenir la position pendant **20 secondes**.

Recommencer **3 fois** sur **chaque jambe**.

Exercice 6 : mobilisation des chevilles



Tu es allongée sur ton **lit**. Un de tes parents **soutient ta jambe** d'une main et **relève ta pointe de pied** de l'autre main.

Tenir la pointe de pied relevée pendant **20 secondes**.

Recommencer **3 fois** sur **chaque jambe**.

Propositions ludiques, idées d'activités :

Assise dans ton corset siège, face à une table ou sur la tablette de ton fauteuil, tu peux choisir une activité chaque jour, essaie d'utiliser tes 2 mains:

- Pâte à modeler : couper, malaxer, déchirer, rouler, faire ses empreintes...



- Peinture avec les doigts



- Gros légos
- Dînette

Propositions d'un temps de détente : pour relâcher l'ensemble de ton corps

(Avec l'aide d'un adulte qui te lira lentement ce texte)

Essaie de refaire cet exercice une fois par semaine

Allongée. Tu vas tranquillement fermer les yeux

Tu commences par pousser un profond soupir, bruyant.

Avec tes doigts tu frottes ton front en partant du haut vers le bas et du milieu vers l'extérieur, plusieurs fois, tranquillement.

Tu gonfles tes joues et tu les dégonfles en ouvrant ta bouche, doucement, sur le rythme de la respiration : Inspiration en gonflant ton ventre, puis expiration en dégonflant lentement.

Tu tournes doucement ta tête vers la droite, tu reviens au centre puis vers la gauche.

Tu baisses doucement la tête et ton menton vers ta poitrine, sans forcer et tu relèves le menton vers le ciel.

Tu souffles doucement, comme si tu voulais souffler sur une bougie sans l'éteindre.

Tu lèves les épaules en rentrant le cou, puis tu redescends, 3 fois, doucement. Tu descends de plus en plus bas à chaque fois.

Tu baille, tu écoutes les bruits autour de toi (pause)

Tu bouges les orteils, les doigts, puis les mains, les pieds et tu t'étire en douceur. ET tu peux ouvrir les yeux.



Exercices pour développer les praxies bucco faciales et linguales

Le cheval

Faire claquer la pointe de la langue ou le dos de la langue sur le palais, doucement d'abord puis plus vite.

Tu imites le bruit des sabots du cheval qui claquent sur la route; le cheval marche au pas d'abord puis au trot ensuite.

Souffler dans les lèvres en les faisant vibrer et en faisant du bruit.

Tu imites le bruit du cheval en colère qui souffle dans ses naseaux .



Le hamster

Gonfler les deux joues comme des ballons en serrant les lèvres pour empêcher que l'air ne sorte.

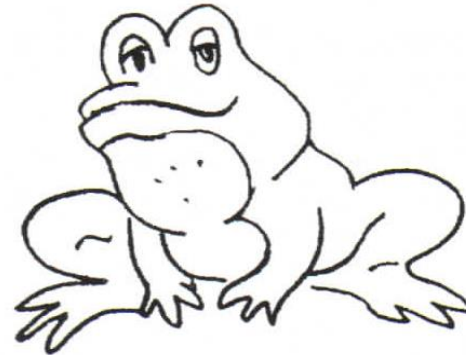
Tu imites le hamster qui cache de la nourriture dans ses joues.



La grenouille

Fermer la bouche en fermant les dents du fond. Appuyer la pointe de la langue entre les deux petites bosses qui sont juste au-dessus et en arrière des dents du haut et la presser fortement plusieurs fois.

A chaque fois que la langue s'appuie sur le palais, le dessous du menton se gonfle comme celui de la grenouille quand elle croasse.



Musculation des lèvres :

(exercices à répéter pendant 15 à 20 secondes)

- prononcer "**papapa**" en serrant bien les lèvres entre chaque syllabe .
- prononcer "**pa ba ma**" . Faire exploser "**pa**" et "**ba**" et maintenir la fermeture des lèvres un court instant pour "**ma**".
- prononcer un "**i**" qui dure en étirant les lèvres pour faire un sourire jusqu'aux oreilles.
- prononcer un "**u**" qui dure en envoyant les lèvres le plus loin possible en avant .
- prononcer un "**o**" qui dure en arrondissant bien les lèvres .
- prononcer lentement "**i u**" en gardant un moment pour chaque voyelle la position des lèvres .