

FICHE DE PRESCRIPTION KINESITHERAPIQUE

Gymnastique d'entretien de base des Parkinsoniens

Unité des troubles du mouvement – Hôpital de jour
CHU Grenoble – Pôle Neurologie et Psychiatrie

Ces exercices sont à faire pour lutter contre certaines complications qui sont entraînés par votre maladie de Parkinson. Il est nécessaire pour être efficace de suivre les consignes de chaque exercice. En cas de difficulté d'application vous pouvez demander conseil à votre kinésithérapeute.

Exercices d'entraînement quotidien, à effectuer environ 20 à 30 minutes par jour.

EXERCICE 1

Pour lutter contre les problèmes respiratoire et les difficultés liées à la parole.

Description de l'exercice

Vous devez être assis avec les mains sur les cuisses (fauteuil roulant, chaise, lit ...).
Vous allez inspirer par le nez en gonflant le ventre, et expirer en rentrant le ventre. Lors de l'expiration, vous devez essayer de prononcer une des voyelles (A, E, I, O, U, Y) de la façon la plus forte possible, en gardant la même intensité sonore lors de toute l'expiration.
Puis ensuite vous changez de voyelles et ainsi de suite.
Veillez à conserver une respiration ample et non saccadée.
Pour ceci il est intéressant de le réaliser dans une pièce, seul, pour ne pas être dérangé.

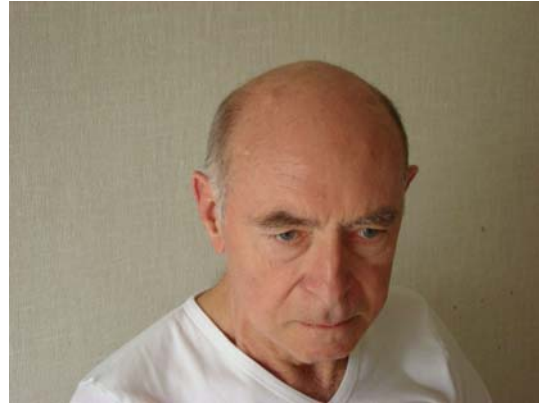
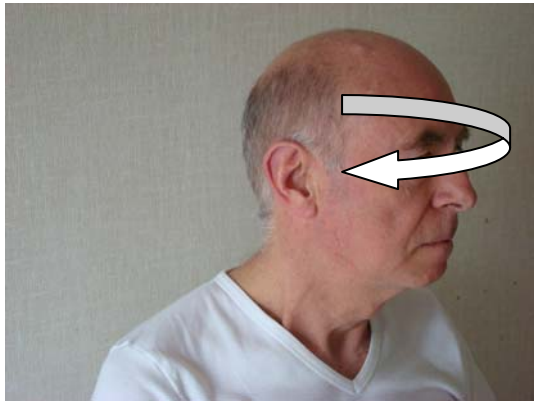
Remarques : Cet exercice est adapté à votre pathologie, cependant, **si vous avez la sensation de vertige, il ne faut pas hésiter à arrêter.**

EXERCICE 2

Contre la tête tombant vers l'avant (hyperlordose cervicale) et pour garder une mobilité au niveau cervical.

Description de l'exercice

Vous devez être assis avec le dos contre un mur et les mains sur les cuisses. Il est important de garder le dos bien droit pendant toute la durée de l'exercice. Vous allez faire des demi-cercles avec votre tête dans le sens des aiguilles d'une montre, le mur empêchant l'extension



Remarques : Il est important de **garder le dos droit**. Vous ne devez pas ressentir de douleur ni forcer sur les amplitudes du cou. La souplesse et le gain d'amplitude viendront avec le temps.

EXERCICE 3

Pour lutter contre : le dos rond (cyphose à grand rayon), les coudes souvent fléchis (flexum du coude), les doigts qui restent dans la même position (enraidissement en flexion des MCP).

Description de l'exercice

Vous êtes assis au bord du lit avec les mains sur les cuisses. Mettre les bras tendu devant soi poignet en extension. Porter les bras sur le côté pour simuler « l'avion ». Puis enfin, amener en même temps les deux bras vers l'arrière et le bas.



Remarques : Garder le dos droit. Vous cherchez à souffler lors de l'étirement des épaules, il faut éviter la projection en avant du tronc.

EXERCICE 4

Pour la souplesse des pieds et des orteils

Description de l'exercice

Assis en position droite, mains sur les cuisses, fesses au fond de la chaise. Soulevez les talons en gardant les orteils au sol. Inversement, soulevez les orteils et l'avant du pied en gardant les talons au sol.



Remarques : Garder les positions extrêmes quelques secondes pour faciliter l'étirement.

EXERCICE 5

Etirement des triceps.

Si difficulté à la marche travail : fente avant.



Remarque : veillez à bien garder le talon du pied postérieur en appui au sol.

Si bon équilibre : étirement dans l'escalier.



Remarques : Maintenir l'étirement quelques secondes, penser à expirer sur l'étirement.

EXERCICE 6

Facilitation du lever assis-debout.

Description de l'exercice

Assis sur une chaise, les fesses au fond de l'assise, mains croisées entre les cuisses.
Projeter les mains et les bras en avant tout en poussant sur les pieds pour se redresser.



Remarques : Positionner les pieds de chaque côté de la chaise légèrement en arrière.

Le Kayakiste

Pour la coordination tronc/membre supérieur et la respiration.

Description de l'exercice

Assis sur une chaise un bâton dans les mains tenues de façon horizontale devant soi. Amener le bâton sur la gauche, puis en bas et vers l'arrière comme pour reproduire le mouvement du « kayak ». Revenez à la position de départ et faites le mouvement vers la droite. Soufflez en tirant « l'eau » vers l'arrière.



Remarques : Mouvement ample, lent sans forcer, la répétition vous fera gagner en amplitude.

Les Courses en caddie

Pour lutter contre la cyphose dorsale, pour travailler la marche, pour la mobilité du membre supérieure, pour se replacer en situation de la vie quotidienne.

Description de l'exercice

Position debout un pied en avant. Mettre les bras droit devant soi, poignet en extension, puis en soufflant passer le pied arrière en avant pour un pas, les mains simulant la poussé du « caddy ».



Remarques : Garder le dos droit avec le regard devant. Bien soufflez en poussant

La pêche au lancer

Pour la dissociation des ceintures, l'amplitude des membres supérieurs, l'équilibre, la vitesse du mouvement.

Description de l'exercice

Debout, pieds écartés, bras tendus mains jointes en direction du pied gauche. Amener les bras tendus en arrière et en haut du côté droit en pivotant sur le pied droit et lancer rapidement les bras tendus mains jointes en haut et à gauche pour lancer la canne à pêche.

Deuxième temps : même mouvement mais en inversant la position de départ : debout, pieds écartés, bras tendus mains jointes, en direction du pied droit.



Remarques : Les mouvements doivent être amples tout au long de l'exercice.

Le Golfeur

Contre la rétropulsion. Pour l'équilibre, l'étirement de la chaîne postérieure, et la dissociation de ceinture.

Description de l'exercice

Position debout avec les jambes écartées, le dos droit légèrement penché vers l'avant, la tête dans l'alignement du dos. Les bras sont tendus vers le sol.

Effectuer des demi-cercles les plus amples possibles, de droite à gauche en tournant également la tête et les yeux dans la même direction pour simuler le geste du golfeur.

Pour être plus réaliste, prenez en bâton pour simuler le « put » de golf.



Remarque : Pensez à bien entraîner la tête et les yeux du côté de la rotation comme pour regarder le club de golf, les pieds doivent rester au sol, seul le talon opposé à la rotation se soulève.

L'Écrivain mural

Pour l'équilibre, le déplacement latéral, le redressement, les amplitudes articulaires du bras.

Description de l'exercice

Face à un tableau, **dessiner** quelques choses ou **écrire** sur toute la largeur du tableau et sur la hauteur la plus grande possible.



Chercher à se grandir, grandes amplitudes



bien se baisser en fléchissant les genoux

Remarques : Mettez en place toutes les stratégies possibles pour faire cette tâche le mieux possible. L'les pas latéraux, les flexions de genoux, les pas arrière, etc sont des déplacements nécessaires à votre rééducation

La Cueillette Dominicale

Pour la vitesse d'exécution des mouvements, pour l'équilibre, pour la marche, pour les amplitudes articulaires de tous les membres.

Description de l'exercice

Prenez un sac ou un panier.

Ramasser les « champignons » (objets) qui sont au sol, mais faites attention à ceux qui poussent sur les armoires.



Remarques : Prendre le temps de bien se placer pour le ramassage pour éviter la chute.

Entraînement de la respiration :

L'objectif est de conserver un bon travail du diaphragme, une bonne ampliation de ce muscle et donc de le travailler en mobilité : c'est le rôle de la spirométrie incitative en **inspiration**.



Le travail consistera à inspirer doucement mais le plus longtemps possible, pour visualiser la boule qui doit rester élevée le plus longtemps possible. Au début positionner la valve sur 200cc puis au fil du temps les plus courageux pourront atteindre la valeur de 1200cc.

Vous pouvez noter votre durée, son allongement est le meilleur guide de votre bénéfice.

Si vous faites tous cela très régulièrement, ce sera déjà pas si mal !!!!!!!!!!!!!!!