

Exercices « Freezing »

Rééducation

Il est difficile de recommander tel ou tel exercice comme permettant une véritable rééducation durable dans le temps comme dans la réalisation d'un geste correct. Il s'agit plus d'un ensemble de points à travailler avec le patient qui vont permettre à ce dernier de se sortir de la situation de « freezing ». Toutefois, il faut prendre en compte que le « freezing » met en évidence à la fois la restriction de mouvement, le défaut d'initiation et le trouble de l'équilibre qui en résulte et souvent entraîne la chute. C'est pourquoi ces différents points doivent être envisagés dans les exercices proposés.

- Exercices analytiques
- Exercices globaux, fonctionnels
- Les trucs

Exercices analytiques :

1) Travail de transfert d'équilibre et de poids

En position debout, un pied en avant, amener le patient à déplacer son centre de gravité dans le plan sagittal, vers les appuis au sol, en avant, en arrière, sans bouger les pieds

2) Travail du passage du pas

En position debout, passer un pied en avant en insistant sur l'appui talon et sur le déroulement du pied arrière.

Inversement, travail du passage du pas en arrière en insistant sur le passage sur la pointe du pied.

3) Travail de passage d'obstacle sur pas simple

En position debout, travail du pas antérieur avec passage d'un obstacle dont la hauteur ne dépasse pas 10 cm, vérifier que le pied n'accroche pas ni ne butte. Vérifier aussi le déroulement du passage du pas au niveau du genou, de la cheville et la pose du talon.

Travailler cet exercice en **amplitudes** et aussi en **rythmes** différents.

4) Travail équilibre et transfert sur pas avant

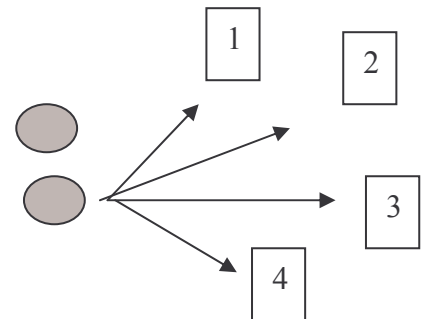
En position debout, passage du pas antérieur et décollement du pied arrière, vérifier les acquis dans le passage du pas et jouer sur le transfert du centre de gravité et du poids en avant. Positionner les bras dans différentes situations pour accentuer les déséquilibres.

5) Travail équilibre unipodal

Tout travail possible du tronc et des membres supérieurs lors de la station unipodale. Profiter de cet exercice pour travailler la position du tronc, corriger la chute antérieure, le recul des fesses, l'antéimpulsion des épaules et les anomalies du plan frontal.

6) Travail de la sélectivité du pas

En position debout, passage du pas antérieur vers
Une cible dessinée au sol, d'abord dans un ordre
Croissant et sur demande, puis dans un ordre
Aléatoire pour contraindre le patient à la surprise.
Faire ce travail avec les deux pieds .



Exercices globaux :

1) Travail de marches alternées

Toutes les marches, en avant, en arrière, avec des cadences différentes.
Marche sur le côté, parfois faire un pas sur le côté peut-être un moyen pour le patient pour conjurer son blocage ou son piétinement, il faut donc la travailler.

2) Travail du rythme des membres supérieurs

Travail associé des bras, surtout sur les amplitudes et les rythmes, en changeant régulièrement ces paramètres et leurs directions pour confronter le patient à toutes les éventualités.

Associer des changements de position de la tête et du regard des yeux, pour donner des repères différents au patient et surtout solliciter son attention sur d'autres points que les bras.

Possible aussi d'associer des mouvements d'amplitudes variables d'une marche sur place.

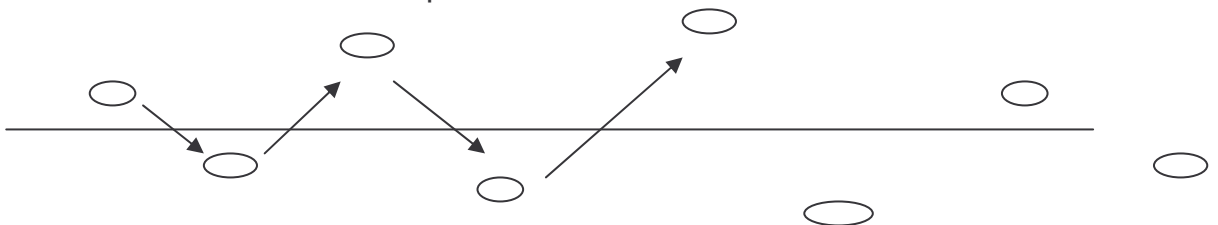
3) Travail de la longueur des pas

Réaliser des marques sur le sol, avec un espacement régulier pour correspondre à la longueur du pas du patient. Travailler l'automatisme, ce qui sera facilité par les marques, puis supprimer de façon aléatoire une marque de temps en temps pour perturber le patient et le faire travailler sur la mémorisation de son programme moteur.



4) Travail de la marche en Z

C'est une marche en insistant sur un déplacement latéral des pas, pour éviter l'adduction très fréquente lors de la marche, mais aussi pour modifier le schéma général de la marche. C'est aussi un moyen pour le « freezeur » de casser le schéma de son pas bloqué, c'est à mon sens une marche intéressante qui donne certains résultats en fonction des patients.

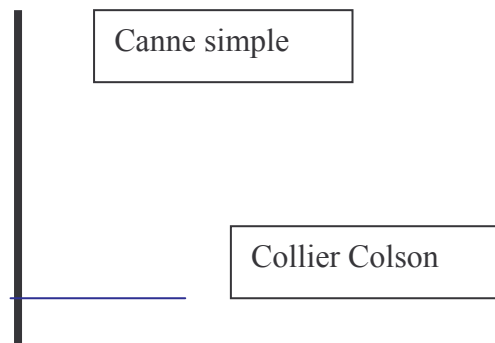


5) Travail de la marche avec obstacles

6) Travail de la marche en 8

Des Trucs :

- Faire compter le patient pour rythmer sa marche
- Utiliser un métronome
- Utiliser une barrette type collier Colson sur la canne, à 10 Cm du sol pour obliger le patient à lever le pied lors du passage du pas. C'est à la fois un travail sur l'amplitude mais aussi un rappel sensoriel lors du blocage pour penser à réaliser le bon geste.



- Utiliser un objet au sol, style paquet de Kleenex, paquet de cigarettes, etc.. que le patient jette au sol devant lui lorsque le freezing apparaît, et il le pousse au sol avec les pieds pour se débloquer, c'est redoutablement efficace chez certains patients.