



THÉRAPIE MIROIR

PROGRAMME D'AUTO-EXERCICES



PÔLE NEUROSCIENCES
SERVICE DE MÉDECINE PHYSIQUE ET DE RÉADAPTATION ADULTE

INTRODUCTION

Vous êtes atteint d'hémiplégie sur un membre et dans ce cadre vous intégrez un programme d'auto-exercices basés sur la thérapie miroir.

Ce livret de présentation du protocole de thérapie miroir vous est adressé, lisez-le attentivement.

Le programme se déroule en général sur 4 semaines à raison de 2 séances de 30 minutes par jour (matin et après-midi), ceci 5 jours par semaine mais peut être adapté si nécessaire.

En semaines 1 et 2, un programme de 6 exercices successifs (pages 3 à 8) sera réalisé matin et après-midi.

En semaines 3 et 4, un nouveau programme de 6 exercices (pages 9 à 14) sera également réalisé matin et après-midi.

Au cours de chaque séance, deux temps se succéderont :

- 10 min d'installation et de gestion du matériel ;
- environ 20 min effectives de travail (exercices analytiques, suivis d'exercices plus fonctionnels).

Pour chaque exercice, le nombre de répétitions sera d'environ 20 (ou 2 minutes).

Quelques conseils

- Diriger constamment son regard dans le miroir.
- Ne pas chercher à ressentir ou savoir ce qui se passe pour le membre hémiparétique caché.
- S'installer dans un endroit calme, sans passage, ni intervention.
- Porter des manches longues afin de cacher d'éventuels signes distinctifs sur le membre sain reflété.
- Effectuer les mouvements assez lentement et dans toute leur amplitude.
- Ne pas tenter nécessairement de réaliser le mouvement par le membre supérieur hémiparétique.



Semaines 1 - 2

EXERCICE N° 1 : FLEXION / EXTENSION DES DOIGTS LONGS - ABDUCTION / ADDUCTION DU POUCE

MATÉRIEL

.....

- Miroir.

POSITION DE DÉPART

.....

- Position intermédiaire de prono-supination, c'est-à-dire en appui sur la tranche de la main, pouce levé vers le plafond.
- Avant-bras et tranche de la main en appui sur la table.
- Coude semi-fléchi.

TÂCHE DEMANDÉE

.....

- Fermeture puis ouverture du poing : extension / flexion des doigts longs et abduction / adduction du pouce.
- Bien rester en contact avec la table.
- Recommencer la tâche pendant 2 minutes ou 20 répétitions.



Semaines 1 - 2

EXERCICE N° 2 : ÉCARTEMENT DES DOIGTS

MATÉRIEL

.....

- Miroir.

POSITION DE DÉPART

.....

- Main et avant-bras à plat sur la table.
- Paume vers la table, pouce vers le miroir.
- Coude semi-fléchi.

TÂCHE DEMANDÉE

.....

- Écarter les doigts les uns des autres puis les rapprocher.
- Recommencer la tâche pendant 2 minutes ou 20 répétitions.



Semaines 1 - 2

EXERCICE N° 3 : PINCE POUCE-INDEX

MATÉRIEL

- Miroir.

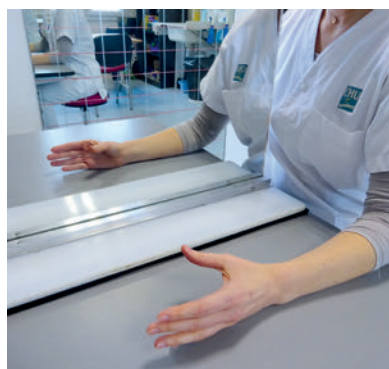
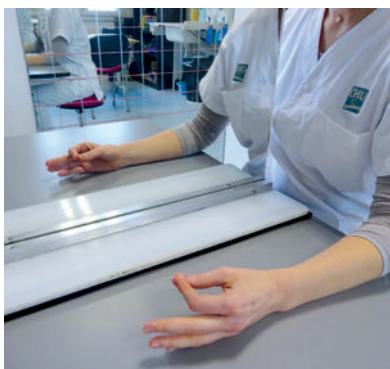
POSITION DE DÉPART

- Avant-bras en position intermédiaire en contact avec la table, pouce vers le haut.



TÂCHE DEMANDÉE

- Rapprocher et faire se toucher les pulpes du pouce et de l'index puis les écarter.
- Recommencer la tâche pendant 2 minutes ou 20 répétitions.



Semaines 1 - 2

EXERCICE N° 4 : EXTENSION DU POIGNET

MATÉRIEL

.....

- Miroir.
- 2 coussins triangulaires.

POSITION DE DÉPART

.....

- Avant-bras posé sur le coussin, paume vers le bas. La totalité de la main est sans appui sur le coussin.

TÂCHE DEMANDÉE

.....

- Réaliser une extension du poignet sans décoller l'avant-bras du coussin puis relâcher.
- Recommencer la tâche pendant 2 minutes ou 20 répétitions.



Semaines 1 - 2

EXERCICE N° 5 : MOUVEMENT DE PRONO-SUPINATION DE L'AVANT-BRAS

MATÉRIEL

- Miroir.

POSITION DE DÉPART

- Coude fléchi à 90°.
- Paume de main contre la table, pouce vers le miroir.



TÂCHE DEMANDÉE

- Réaliser un mouvement de prono-supination. L'avant-bras reste en contact avec le plan de la table.
- Paume vers le haut puis paume vers le bas.
- Le mouvement se situe au niveau de l'avant-bras.
- Recommencer la tâche pendant 2 minutes ou 20 répétitions.



Semaines 1 - 2

EXERCICE N° 6 : EXERCICE DE FLEXION / EXTENSION DU COUDE

MATÉRIEL

.....

- Miroir.

POSITION DE DÉPART

.....

- Coude semi-fléchi.
- Paume de main contre la table, pouce vers le miroir.



TÂCHE DEMANDÉE

.....

- Extension de coude en soulevant la main à environ 5 cm du plan de la table, puis flexion de coude (glissement de la main à plat sur la table).
- Recommencer la tâche pendant 2 minutes ou 20 répétitions.



Semaines 3 - 4

EXERCICE N° 1 : PRESSER UNE ÉPONGE

MATÉRIEL

- Miroir.
- 2 bandes enroulées.

POSITION DE DÉPART

- Position intermédiaire de prono-supination, c'est-à-dire en appui sur la tranche de la main, pouce levé vers le plafond.
- Éponge dans la main, qui passe dans la 1^{ère} commissure (entre pouce et index).
- Avant-bras semi-fléchi, coude semi-fléchi.

TÂCHE DEMANDÉE

- Réaliser des mouvements de pression sur l'éponge.
- Recommencer la tâche pendant 2 minutes ou 20 répétitions.



Semaines 3 - 4

EXERCICE N° 2 : NETTOYER UNE SURFACE

MATÉRIEL

.....

- Miroir.
- 2 lingettes.

POSITION DE DÉPART

.....

- Coude semi-fléchi.
- Main posée à plat sur la lingette, pouce vers le miroir.

TÂCHE DEMANDÉE

.....

- Réaliser un mouvement d'essuyage vertical sur la table (flexion/extension de coude).
- Recommencer la tâche pendant 2 minutes ou 20 répétitions.



Semaines 3 - 4

EXERCICE N° 3 : VERSER UN VERRE

MATÉRIEL

.....

- Miroir.
- 2 verres en plastique.

POSITION DE DÉPART

.....

- Coude semi-fléchi.
- Main et avant-bras posés ou non sur table en fonction des possibilités (afin de ne pas gêner le mouvement de prono-supination).
- Verre dans la main.

TÂCHE DEMANDÉE

.....

- Incliner le verre dans un mouvement de versage puis le redresser (pronation puis supination de l'avant-bras).
- Recommencer la tâche pendant 2 minutes ou 20 répétitions.



Semaines 3 - 4

EXERCICE N° 4 : DISSOCIATION DES DOIGTS

MATÉRIEL

.....

- Miroir.
- Pâte à modeler.

POSITION DE DÉPART

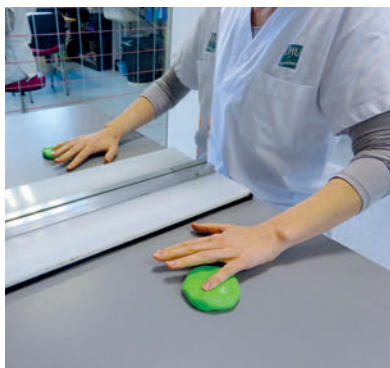
.....

- Coude semi-fléchi.
- L'avant-bras est en appui sur la table.

TÂCHE DEMANDÉE

.....

- Imprimer l'empreinte de ses doigts un à un dans la pâte à modeler.
- Recommencer la tâche pendant 2 minutes ou 20 répétitions.



Semaines 3 - 4

EXERCICE N° 5 : FAÇONNER UN COLOMBIN (BOUDIN)

MATÉRIEL

- Miroir.
- Pâte à modeler séparée en 2 morceaux identiques.

POSITION DE DÉPART

- Main en appui uniquement sur la pâte à modeler sans poser les avant-bras sur la table.

TÂCHE DEMANDÉE

- Rouler la pâte à modeler pour obtenir un colombin (boudin).
- Recommencer la tâche pendant 2 minutes ou 20 répétitions.



Notes



THÉRAPIE MIROIR - PROGRAMME D'AUTO-EXERCICES

Pôle neurosciences

Service de médecine physique et de réadaptation

Unité adultes



Secrétariat : 02 99 28 42 18

