

Auto-exercices pour pallier une interruption des séances de kinésithérapie

Pour les patients atteints de Syndrome Parkinsonien



Il est recommandé de faire environ 20 à 30 minutes d'exercices par jour.

On peut y ajouter, selon ses capacités et ses habitudes, de **L'ACTIVITE PHYSIQUE** : cependant, **à cause du confinement actuel**, nous recommandons seulement une activité d'intérieur, comme du vélo d'appartement.

Tous les ETIREMENTS de cette fiche pourront être réalisés **tous les jours**.

Les exercices de **MUSCULATION** sont à pratiquer **un jour sur deux**.

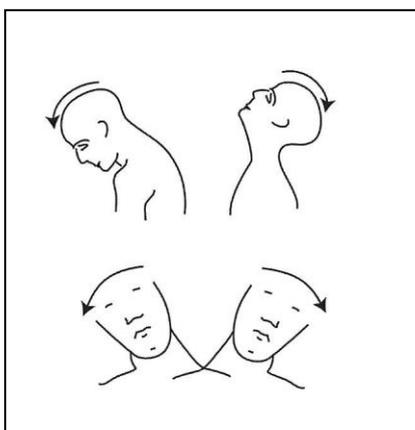
Les exercices de **RESPIRATION** sont **optionnels**, à pratiquer selon vos envies.

Réalisez les mouvements calmement, dans toute leur amplitude, avec une respiration ample qui pourra rythmer la vitesse d'exécution. Ne forcez pas trop, c'est la régularité qui est importante. Réduisez ou supprimez les exercices qui s'avèrent trop difficiles ou avec lesquels vous ne vous sentez pas à l'aise.

1. L'ACTIVITE PHYSIQUE

A condition de respecter les consignes gouvernementales actuelles et le confinement, vous pouvez continuer à pratiquer votre activité physique habituelle ; cependant, il est préférable d'éviter de se blesser. Les activités d'intérieur sont donc à privilégier (vélo d'appartement par exemple).

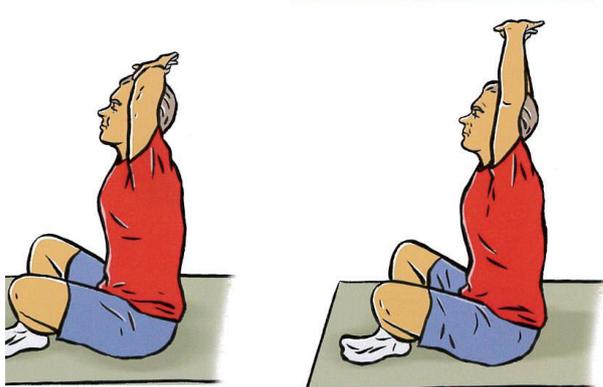
2. LES ETIREMENTS



Exercice n°1 : Cou :

Assis sur une chaise droite :

- Amener le menton sur la poitrine, puis étendez la tête en arrière, les yeux suivant le mouvement.
- Incliner la tête latéralement à droite puis à gauche
- 3 fois chaque exercice



Exercice n°2 : Epaules et dos :

Assis sur une **chaise** : les mains retournées sur la tête, doigts croisés.
 Etendre les bras comme pour repousser le plafond et redresser le buste.
 Inspirer pendant le mouvement.
 Répéter 5 fois

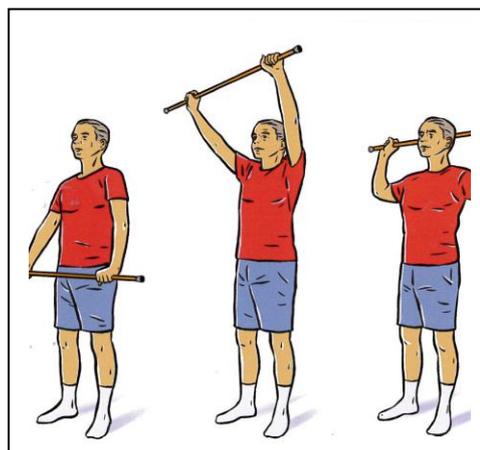
A faire en position assise sur une chaise :

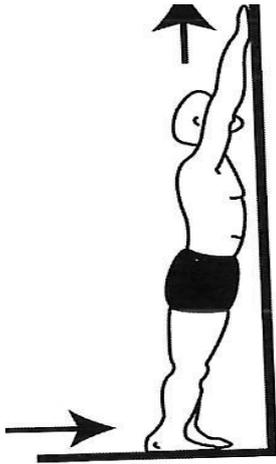


Exercice n°3 : Epaules et dos :

EN POSITION ASSISE, AVEC OU SANS BATON :

Lever le bâton bras tendus au-dessus de la tête, puis derrière la nuque, sans avancer la tête. Une personne de votre entourage pourra vous l'indiquer.
 Inspirer en montant, souffler en descendant.
 Répéter 5 fois calmement





Exercice n°4 : Epaules et dos :

Face à un mur, pieds reculés d'environ 20 cm :
 Elever les bras le plus haut possible vers le plafond, paumes vers le mur
 Tenir 10 secondes puis relâcher bras le long du corps.

A répéter 3 à 4 fois maximum pour éviter une éventuelle sensation de vertige ; puis asseyez-vous.



Exercice n°5 : Dos :

Appuyer les dos contre le mur ramenant les omoplates vers l'arrière, la tête est droite et le menton bien rentré

S'auto agrandir, comme si nous étions plus grand.

Option : maintenir un ballon mou derrière la tête

Rester 10 secondes

Répéter 4 à 5 fois maximum



Exercice n°6 : Dos :

A faire en position assise sur une chaise :

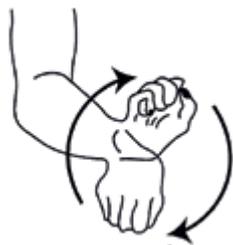
Placer les bras le long du corps. Joindre les mains au niveau de la poitrine.

Amener les bras au-dessus de la tête. Séparer les deux mains et faire une flexion latérale du tronc.
 Répéter 3 fois de chaque côté.



Exercice n°7 : Epaules :

En position Assise :
Amener une main dans le dos,
une fois par le haut, puis une fois
par le bas. Changer de bras
Répéter 5 fois.



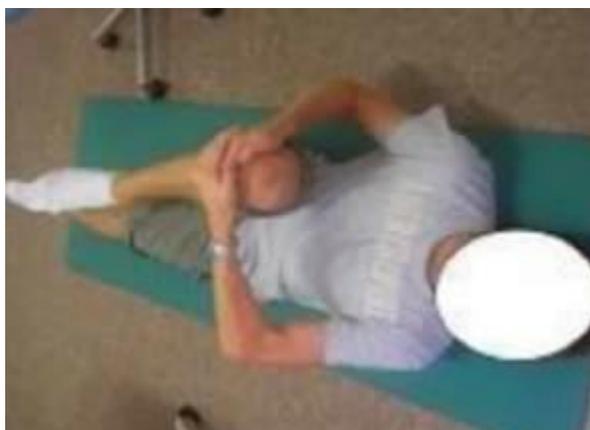
Exercice n°8 : Poignets :

Tourner le poignet en dessinant un grand « O », dans
un sens, puis dans l'autre. Changer de poignet
Répéter 10 fois.



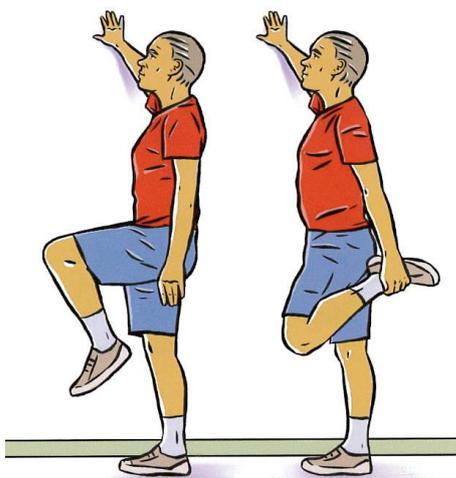
Exercice n°9 : Arrière des genoux :

Assis, pied posé sur un autre siège :
Avec une main placée sur le genou, appuyer
progressivement de façon à étendre le genou à fond.
Tenir 20 secondes.
3 fois chaque jambe



Exercice n°10 : Hanches :

Allongé sur le lit :
Faire une flexion du genou et de
la hanche en s'aidant des mains
pour aller plus loin. A faire en
soufflant 5 secondes.
Répéter 5 fois.
Changer de jambe



Exercice n°11 : Avant de la cuisse :

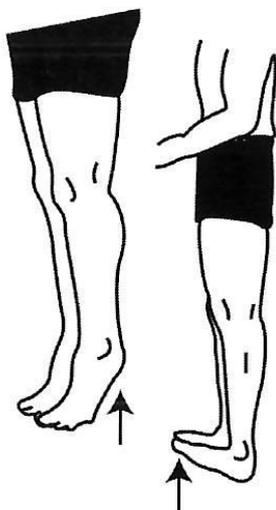
Debout EN SE TENANT AU MUR OU A UN MEUBLE :

Attraper le pied en arrière pour faire un talon-fesse si possible ;

A faire en soufflant 5 secondes puis relâcher.

Répéter 5 fois.

Changer de jambe



Exercice n°12 : Chevilles et mollets :

Debout :

Tenez-vous à quelque chose de stable (meuble lourd par exemple).

Montez sur les 2 pointes de pied

Puis mettez-vous sur les 2 talons

Répéter 20 fois

3. LA MUSCULATION (un jour sur deux)



Exercice n°1 : Cuisses :

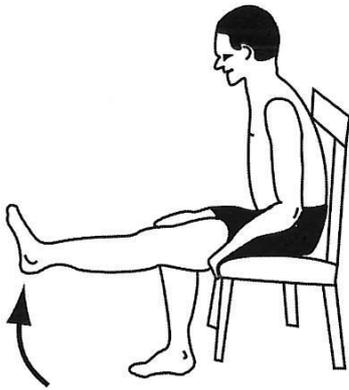
Assis-debout-assis :

Pousser efficacement avec les cuisses pour se lever et s'asseoir doucement.

Répéter cette série d'exercices assis-debout-assis en gardant les bras croisés.

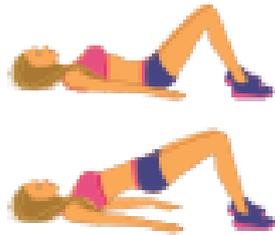
Option : se mettre face à une table pour s'y appuyer si besoin

Répéter 10 fois, si possible, puis davantage les jours suivants



Exercice n°2 : Cuisses :

Assis sur une chaise droite :
Etendre une jambe complètement
tout en relevant le pied/orteils vers
soi. Répéter 10 fois
Puis changer de jambe



Exercice n°4 : Dos, fessiers.

Le pont :

Allongé sur le lit, jambes
fléchies : soulever les fesses aussi
haut que possible
Tenir 5 secondes, et reposer
Répéter 5 fois



Exercice n°5 : Abdominaux obliques :

Regarder derrière soi en tournant tout le
haut du corps, poser les mains derrière soi.
Répéter 5 fois de chaque côté

4. LA RESPIRATION (optionnel)



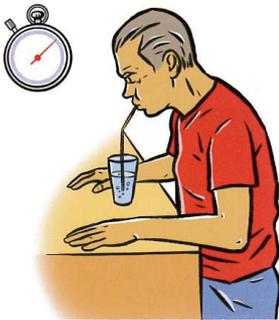
Exercice n°1 : Respiration costale :

Inspirer profondément en ouvrant la cage thoracique d'un côté (ici, côté droit avec l'aide du bras)

Puis souffler à fond, lentement et profondément, en pressant latéralement sur la cage thoracique.

Répéter 3 fois de chaque côté

Possibilité de faire les deux côtés en même temps, avec l'aide des deux bras.



Exercice n°2 : Respiration générale :

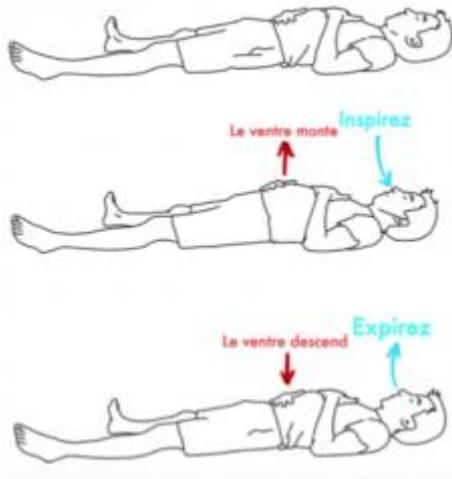
Paille et verre d'eau :

Après une profonde inspiration, souffler aussi longtemps que possible dans la paille pour faire des bulles dans l'eau.

Flamme d'une bougie :

Même exercice en soufflant longuement sur la flamme d'une bougie pour la faire vaciller sans l'éteindre.

A répéter 3 à 4 fois maximum pour éviter une éventuelle sensation de vertige



Exercice n°3 : Respiration « abdominale » de détente :

Elle est en fait réalisée par le diaphragme, qui est notre muscle respirateur principal.

Prendre une grande et longue inspiration par le nez : le ventre monte

Puis souffler lentement et profondément par la bouche : le ventre descend

A répéter 5 fois maximum pour éviter une éventuelle sensation de vertige