



CE QU'IL
FAUT SAVOIR

GUIDE DU PROCHE-AIDANT

RÉADAPTATION À DOMICILE
D'UNE PERSONNE AYANT SUBI UN AVC

Accompagner votre proche ayant subi un AVC depuis au moins 3 mois dans sa réadaptation au retour à domicile.



Qu'est-ce que l'AVC

L'accident vasculaire cérébral (AVC) est un événement qui survient soudainement lors d'un manque de circulation sanguine dans une ou plusieurs parties du cerveau. Selon les régions du cerveau atteintes, les séquelles peuvent être plus ou moins importantes. Parmi celles-ci, on retrouve des limitations physiques, qui peuvent toucher à la fois les fonctions du bras et de la jambe. Cela affecte des fonctions nécessaires aux activités de la vie courante, comme la préhension et la manipulation d'objets, l'équilibre et la marche.

Recommandation pour les proches aidants

Ce pamphlet a pour but de vous outiller dans l'appui à domicile de vos proches ayant subi un AVC il y a au moins 3 mois, en vous donnant des conseils pratiques pour veiller à la progression de leur capacité physique et de leur autonomie dans les activités quotidiennes en toute sécurité.

Votre implication est importante !

Les études démontrent que le soutien par outroi est le facteur le plus important dans le succès des exercices effectués à domicile. Effectivement, le fait qu'une personne ayant subi un AVC soit accompagnée augmente l'adhérence à ses exercices, donc directement l'efficacité de ceux-ci.

Attention aux chutes

Les exercices devraient être exécutés avec des chaussures fermées

Dégager l'environnement : éviter de faire les exercices dans un endroit trop encombré et enlever les objets superflus et les tapis non fixés pour éviter une chute!

Assurez-vous qu'il y ait un objet stable et solide près de votre proche (ex. : table, chaise), surtout lors des exercices debout, où il pourra prendre appui en cas de déséquilibre

Comment garder la motivation

La **constance** sera la meilleure alliée de votre proche s'il souhaite maintenir ou même gagner des capacités. Voici quelques astuces pour faire du programme d'exercices une routine agréable :

- 1** **Créez un environnement stimulant** 
(mettez de la musique, créez un espace adéquat pour bouger)
- 2** **Participez aux exercices avec votre proche**
- 3** **Offrez des encouragements fréquents** 
- 4** **Planifiez un moment dans votre horaire** que vous accorderez spécifiquement aux exercices, de cette façon il sera plus facile d'y penser.
- 5** **Fixez-vous des objectifs à réaliser et progressez leur niveau de difficulté dans le temps.** 
Assurez-vous que les objectifs établis par votre proche et vous soient réalistes : ils devraient être assez difficiles pour entraîner un défi, sans l'être trop (ce qui risquerait de le décourager !)

Pourquoi faire des exercices ?

Lors d'un AVC, certaines zones du cerveau ont été endommagées. Heureusement, le cerveau a la capacité de se réorganiser de sorte à s'adapter à sa nouvelle réalité. Ce processus d'adaptation se nomme la « plasticité cérébrale ». Pour optimiser ce processus, les études démontrent que la réalisation de tâches ou d'exercices de façon répétée est primordiale.

En résumé, c'est la pratique d'exercices qui permettra à votre proche de continuer à regagner de la force, de l'endurance et un bon contrôle de ses mouvements (ex. coordination, fluidité), et donc de retrouver un certain niveau d'autonomie dans ses activités et ses tâches de la vie courante.

Le bras et la main atteints

— IDÉES D'EXERCICES À EXÉCUTER —

Pour rétablir la fonction du bras et de la main, la littérature suggère de faire des exercices qui se rapprochent de tâches fonctionnelles. Voici quelques exemples dont vous pouvez vous inspirer :

Note

Ne pas faire les exercices pour le bras et la main s'ils provoquent de la douleur à l'épaule chez votre proche.

01

Exercice #1 : Atteinte d'un objet

Patient

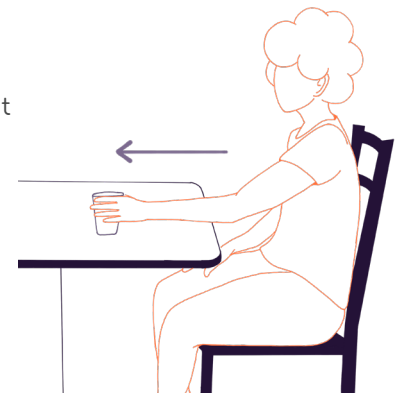
S'asseoir sur une chaise devant une table, avec la main confortablement appuyée sur la table. Glisser la main pour atteindre un objet à bout de bras.

Proche aidant

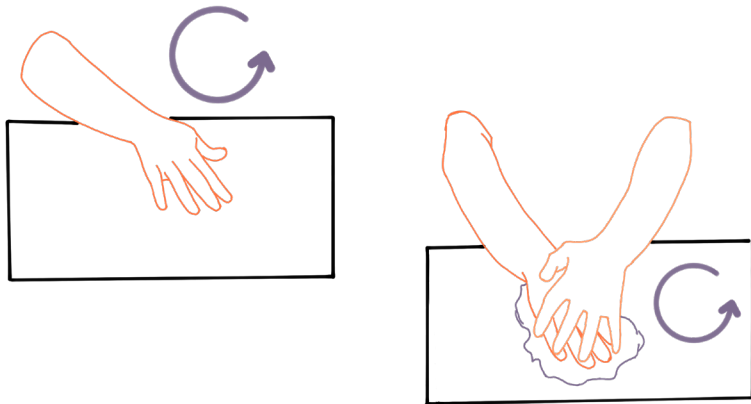
S'assurer que le dos reste droit durant l'exercice. Encouragez votre proche!

Progression

- 1) Mettre l'objet de plus en plus loin pour induire un plus grand mouvement au niveau de l'omoplate.
- 2) Choisir une surface plus élevée pour amener l'épaule jusqu'à un angle de 90°.



02 Exercice #2 : Mouvements circulaires du bras atteint sur une table



Patient

Se placer debout ou assis devant une table. Prendre un chiffon et faire des mouvements circulaires avec le bras à travailler.

Proche aidant

Si l'exercice est effectué debout, rester proche pour assurer la sécurité en cas de déséquilibre. Vous pouvez également assister votre proche dans le mouvement en mettant une main sur son épaule et l'autre sur son bras, afin de l'aider à faire le mouvement.

Progression

Si l'exercice devient trop facile, vous pouvez l'exécuter d'abord en faisant la même tâche, puis enlever le chiffon afin d'augmenter le travail du bras et de la main.

03 Exercice #3 : Les marionnettes

Patient

Se placer debout ou assis les coudes collés au corps et fléchis à 90 degrés. Débuter avec la main gauche face au plafond et la main droite face au sol, puis alterner simultanément la position de chacune.

Proche aidant

Assurez-vous que votre proche aille au maximum de chacun des mouvements. Vous pouvez appliquer une légère pression au niveau du poignet pour tourner la main dans la direction où le mouvement n'est pas complet au besoin.

Progression

Augmenter progressivement la rapidité d'exécution de l'exercice. Mettez un poids dans vos mains pour exécuter l'exercice.



La jambe atteinte

IDÉES D'EXERCICES À EXÉCUTER

01

Exercice #1 : Talon-orteils

Patient

Les pieds sont écartés, le dos droit et les mains légèrement appuyées sur une chaise ou une surface stable (ex. comptoir) placée devant.

Faire un transfert lent du poids sur les orteils en montant sur la pointe des pieds, puis ramener le poids sur les talons en soulevant les avant-pieds.

Proche aidant

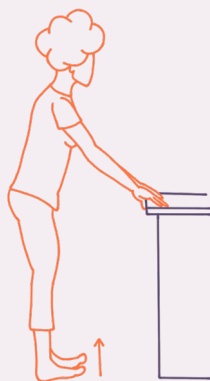
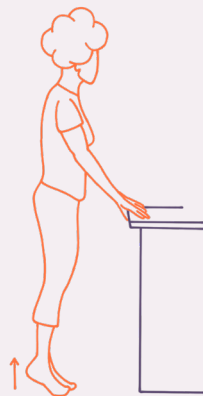
Être à proximité de votre proche, les mains près des hanches pour assurer sa sécurité au besoin.

Progression

Diminuer l'appui des bras

Note

Assurez-vous que votre proche mette du poids de façon égale sur les 2 pieds (dans la mesure du possible) et qu'il garde le dos bien droit.



02

Exercice #2 : Assis-debout

Patient

Les fesses doivent être au bout de l'assise, les pieds écartés et les genoux légèrement fléchis. Penchez le dos vers l'avant puis levez-vous en poussant dans vos jambes. Les appuis-bras peuvent être utilisés au besoin, mais assurez-vous de forcer au maximum en utilisant vos jambes. Si votre proche n'est pas en mesure d'utiliser les appui-bras pour s'aider, il est possible de se pousser avec la main saine sur la chaise entre les deux jambes.

Proche aidant

Assistez votre proche au besoin tel qu'illustré ci-dessous du côté le plus faible. Mettre une main au niveau de l'épaule et de la hanche.

Progression

Utiliser de moins en moins les appuis-bras, avancer légèrement la jambe saine devant l'autre avant de vous lever, afin d'augmenter le poids mis sur la jambe atteinte.

Note

Il est important de garder une posture droite et d'utiliser vos jambes lors du transfert! Évitez de tirer sur le bras de la personne qui se lève.



03

Exercice #3 : Pas latéraux

Patient

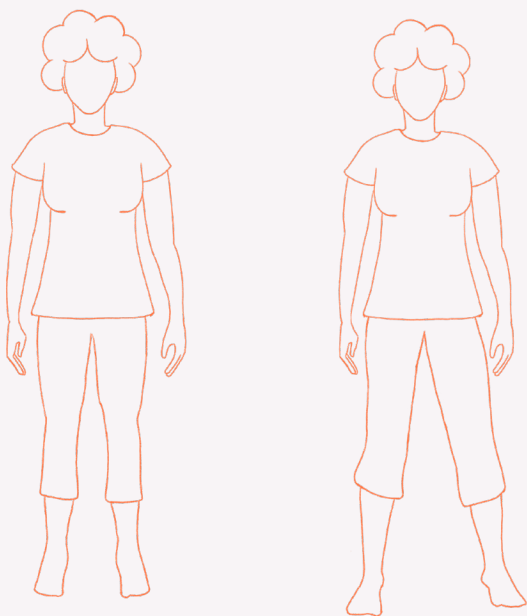
Devant un comptoir, le dos droit et le regard vers l'avant, faites des pas de côté.

Proche aidant

En cas de déséquilibre, se tenir derrière votre proche les mains près des hanches pour assurer une bonne sécurité.

Progression

Progresser vers de grands pas si c'est sécuritaire.



Note

Assurez-vous que le dos de votre proche demeure bien stable durant l'exercice (il ne devrait pas pencher trop sur le côté)

Équilibre

— IDÉES D'EXERCICES À EXÉCUTER —

01

Exercice #1 : Équilibre statique

Patient

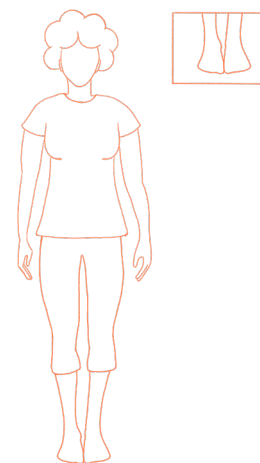
Se placer dans un coin de mur ou près d'un comptoir et se tenir debout sans appui le plus longtemps possible

Proche aidant

Se tenir près de votre proche (en avant de celui-ci s'il est dans un coin de mur, du côté atteint s'il est proche d'un comptoir).

Progression

Coller les pieds. Mettre un pied devant l'autre. Fermer les yeux. Se tenir sur un pied. Mettre un coussin sous les pieds.



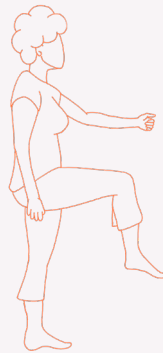
02

Exercice #2 : Équilibre dynamique

Pour pratiquer l'équilibre en mouvement, les types de marche suivants peuvent être pratiqués :

Marche soldat

Marcher en levant les genoux le plus haut possible



Marche croisée

Le pied devant l'autre en débutant en faisant un pas croisé vers le côté sain. Lorsque l'exercice devient plus facile, progresser en faisant le pas croisé du côté atteint.

Proche aidant

Se placer derrière votre proche avec les mains sur ses hanches. En cas de perte d'équilibre, ramener le bassin vers soi. Placer votre proche près d'un mur ou d'un comptoir lors des exercices afin qu'il puisse se rattraper avec son bras sain.

Note

Chaque personne ayant subi un AVC est différente. Les exercices dans ce dépliant ne s'appliquent peut-être pas tous à votre situation. En cas de doute, discutez avec votre physiothérapeute par rapport aux exercices qui vous sont conseillés, leur fréquence et leur intensité.

Paramètres recommandés

Pour que les exercices démontrent une certaine efficacité, ils doivent être exécutés avec une intensité, une fréquence et une durée spécifiques. La littérature actuelle recommande les paramètres suivants :

A Entraînement de 30-60 minutes

B De 3 à 5 fois par semaine

C D'une durée d'au moins 3 mois

D Une intensité modérée est recommandée soit une intensité entre 3 et 5 sur 10 sur l'échelle de Borg (voir diagramme). Cela se traduit par une sensation d'essoufflement et d'effort de votre proche. Toutefois, celui-ci devrait être capable de parler en faisant son exercice. Si le niveau d'essoufflement est plus élevé; il est temps de prendre une pause!

E 1 à 3 séries de 8 à 12 répétitions par exercice à ajuster selon la tolérance et les signes de fatigue comme tremblements, fatigue générale, essoufflement, incapacité à compléter le mouvement

Échelle de perception de l'effort

0	Aucun effort
1	Très très facile
2	Très facile
3	Facile
4	Effort modéré
5	Moyen
6	Un peu difficile
7	Difficile
8	Très difficile
9	Très très difficile
10	Effort maximum



Ressources utiles en cas de besoin

Être proche aidant est un rôle valorisant.
Cependant, il vient avec son lot de défis.

N'hésitez pas à demander de l'appui
pour vous épauler en cas de besoin :

lappui.org/fr
reseauudamis.ca
rocestrie.org
acte-estrie.org



Université de
Sherbrooke

Auteures :

Karianne Champagne, Émilie Lambert-Cyr, Geneviève Langevin, Clémence
Mathieu, Mégane Routhier (sous la supervision de Marie-Hélène Milot)