

VIE PRATIQUE

Votre autonomie

La rééducation

L'activité physique participe à la bonne santé de tous, valides et moins valides. Pour la personne en situation de handicap, s'exercer régulièrement et entretenir muscles et articulations permet, en outre, de mieux lutter contre les conséquences d'une mobilité réduite. Un programme pas toujours facile à réaliser chez soi sans matériels appropriés. Voici donc une sélection d'objets pour se rééduquer à domicile.

Un manque du contrôle des muscles, une paralysie partielle ou *a fortiori* complète vont considérablement réduire les possibilités de faire travailler son corps et son cœur. Les conséquences à terme seront multiples : problème de circulation sanguine, raideur des articulations, perte de la masse musculaire, obésité, etc. Des complications

de santé qui nécessiteront parfois d'être soignées plus tard par la prise de médicaments, voire par une opération. Alors, comme prévenir c'est guérir, il faut essayer de s'entretenir sur une base régulière. Surtout que bouger au quotidien participe également au bien-être psychique de la personne. Les matériels ci-après, spécifiquement pensés pour l'activité des membres supé-

rieurs et/ou inférieurs, y contribuent. Mais avant toute nouvelle acquisition, prendre conseil auprès d'un spécialiste. Seul un médecin, un kinésithérapeute ou un ergothérapeute pourra orienter vers un appareil pertinent en fonction des capacités physiques. Cet interlocuteur privilégié précisera également quels mouvements réaliser et leur intensité et ceux à bannir.

EXERCER BRAS ET MAINS



Balle d'exercice Ballcizer

La balle de rééducation permet de travailler les doigts, la main et l'avant-bras. Le principe est simple : il suffit de la pincer, l'écraser, la malaxer pendant un temps variable

ou dans le cadre d'une série d'exercices. Constituée d'un gel ou d'une mousse, elle reprend automatiquement sa forme initiale après chaque utilisation. Autre intérêt de l'emploi de ces matériaux : leur densité variable permet de décliner ce type d'aide à la rééducation en différentes résistances. L'utilisateur pourra ainsi adapter ou ajuster la difficulté de l'exercice à sa force de préhension, avec l'option d'augmenter la dureté en fonction de ses éventuels progrès.

Balle de rééducation gel (trois duretés au choix), 3,95 € (Tous Ergo); balle multiforme ultra douce, 3,95 € et balle d'exercice Ballcizer (quatre résistances au choix), 7,55 € (Identités)

Le modèle Thera-Band a été conçu lui aussi pour développer et renforcer l'habileté motrice, à savoir la saisie, la dextérité et la mobilité. Plus sophistiquée – et donc plus coûteuse, cette balle en polyuréthane



visco élastique peut être utilisée en thérapie par le chaud ou le froid après placement au micro-ondes ou au réfrigérateur. Elle se vend accompagnée d'un manuel illustré incluant des exercices développés par un thérapeute.

Disponible également en coffret comprenant quatre exemplaires de quatre niveaux de résistance différents, la dureté étant visualisée par l'emploi d'un coloris particulier, allant de très faible (couleur jaune) à élevée (couleur bleu).

Balle de rééducation Thera-Band (deux duretés possibles), 13 € l'une et jeu de quatre balles Thera-Band, 55,30 € (Tous Ergo)

à la maison

Les Yuck E-ball se présentent sous la forme d'un lot de six balles de petit diamètre et de couleurs différentes. Remplies d'un mélange de billes en plastique et d'un gel non toxique, elles offrent une sensation tactile remarquable. Leur aspect ludique vise essentiellement à encourager la manipulation (préhension, écrasement...) des petites mains (enfants dès trois ans).



Lot de six Yuck E-ball, 42,90 € (Hop'Toys)

Autre déclinaison possible, l'œuf à manipuler. Constitué d'un gel, sa fonction reste identique : renforcement des muscles de la main et travail de la souplesse des articulations des doigts. Là aussi, l'utilisateur a le choix de la résistance selon un code couleur allant du clair (orange pour ultra souple) au foncé (violet pour ferme).

Œuf à manipuler (quatre duretés au choix), 11 € l'unité (Identités)

Le kit progressive *handtrainer* Thera-Band se compose d'un cerceau sur lequel l'utilisateur placera une feuille de latex. L'ensemble en contient six exemplaires différents pour six niveaux de résistance. Les feuilles sont interchangeables et à choisir selon un classique code couleur (plus le coloris est foncé, plus la résistance est grande). Pris dans un ordre de dureté grandissante, chaque feuille offrira plus de résistance dans les exercices d'extension, de flexion ou d'opposition de la main. Ainsi la force de préhension et le travail de mobilité s'exerceront progressivement. Vendu avec un livret d'exercices.

Quant au rouleau d'exercices, son emploi vise à faire travailler les membres supérieurs selon un code couleur et un principe similaires au *handtrainer*, c'est-à-dire graduellement afin de diminuer les tensions des articulations et ainsi minimiser le risque de blessure.

Kit progressive handtrainer Thera-Band, 48,30 €, rouleau d'exercice de résistance Thera-Band (5,5 m), 16,90 € (Tous Ergo)



Exerciseur léger et portable, le Flex Bar – cylindre de mousse plein – permet d'effectuer des mouvements d'oscillation. Ce travail spécifique sert ainsi à renforcer et à améliorer la force de saisie et la fonction de l'extrémité supérieure (mobilisation des tissus mous et des articulations). Décliné en différents coloris selon le code couleur en vigueur chez Thera-Band.

Flex Bar Thera-Band, 15 € (Tous Ergo)

Le Handmaster est un appareil proposant des gammes d'exercices en trois dimensions. Il permet de travailler doigts et poignet en flexion et en extension grâce à sa balle molle et à la résistance des élastiques, déclinés en trois duretés (bleu/souple, rouge/médium, orange/ferme). Quant au Hand Grip, il s'agit d'un dispositif simple à utiliser pour exercer ou rééduquer les doigts en opposition. Sa résistance est réglable par le biais d'une molette et il se décline en deux versions : un modèle Light, de coloris orange, réglable de 5 à 20 kg de pression et un modèle Heavy, de coloris gris, réglable de 10 à 40 kg.



Appareils d'exercices Handmaster (trois résistances au choix) et Hand Grip (Light ou Heavy), 21,50, 15,90 et 16,90 € respectivement (Identités)

Les poignées et barres à ventouses Mobeli (voir *Faire Face* n° 689, septembre 2010, page 32) représentent, de par leurs caractéristiques (appui sûr, installation rapide et réversible à l'emplacement de son choix, etc.), une option intéressante pour exercer ses bras (traction) ainsi que travailler l'effort de préhension (prise inclinable). Le modèle QuattroPlus accepte notamment une charge maximale de 125 kg.

Poignées et barres d'appui à ventouses Mobeli, de 80 à 340 € selon modèle et longueur (Orthinéa)

TRAVAILLER LES JAMBES

Les entraîneurs passifs sont des machines capables de mouvoir les jambes des personnes para ou tétraplégiques via l'action de pédaler. À l'image des membres supérieurs, les bénéfices santé recherchés sont multiples : lutter contre la raideur des articulations ou l'arthrose, favoriser une bonne circulation cardio-vasculaire, etc. Pour ceux qui ont l'usage de leurs jambes, ces dispositifs s'utilisent aussi de manière active (en débrayant le moteur). Ils proposent également d'exercer les membres supérieurs, à condition de changer les pédales par des poignées (livrées avec et à monter sans outil) et un placement sur une surface haute (table).

Le Thera Fit plus dispose d'une motorisation paramétrable qui autorise le contrôle de la vitesse de rotation. L'utilisateur peut ainsi moduler la qualité de l'entraînement passif (intensité, inversion du mouvement). En mode actif, la résistance au pédalage, réglable



grâce à une télécommande sans fil, permet de travailler la puissance musculaire. Les pédales de série sont ergonomiques (large surface, support de calage du talon, revêtement accrocheur) pour une bonne stabilité du pied.

Entraîneur Thera Fit plus, 2 135 € (Identités)

La société Identités propose aussi deux autres modèles munis d'un pédalier automatique pour une mobilisation passive des membres inférieurs. Destinés à des budgets plus modestes, ils sont moins bien équipés (pédales ergo en option...).

Entraîneur passif Eco et entraîneur passif et actif, 275 et 450 € respectivement (Identités)

Contacts

- > **Identités** - www.identites.tm.fr - Tél. : 02 41 96 18 48
f.renier@identites.tm.fr
- > **Tous Ergo** - www.tousergo.com - Tél. : 0 805 460 400
contact@tousergo.com
- > **Hop'Toys** - www.hoptoys.fr - Tél. : 04 67 13 81 10
contact@hoptoys.com
- > **Orthinéa** - www.orthinea.com - Tél. : 01 69 07 61 13
info@orthinea.com
- > **Mobile** - www.mobilefrance.fr - Tél. : 01 64 09 04 71
catherine.pivin@mobilefrance.fr

MOTomed : l'entraîneur thérapeutique

Développé en collaboration avec le corps médical, le MOTomed représente une aide efficace et pertinente pour les personnes à mobilité réduite. À la différence des autres entraîneurs de mouvements motorisés, ce modèle (décliné selon la taille de l'écran en deux versions : Viva 1 ou 2) se distingue par son logiciel de commande, particulièrement abouti.

Ce dernier intègre des programmes de thérapie comme "le pédalage assisté" (pédaler soi-même avec un minimum de force résiduelle), "le mouvement doux d'assouplissement" (pour lutter contre les raideurs musculaires permanentes) ou "l'entraînement symétrie"



(pour compenser un déficit unilatéral) ainsi que de sécurité, comme le "contrôle des spasmes" (avec inversion automatique du sens de rotation si nécessaire*) ou la "protection des mouvements" (pause du moteur en cas de crispation musculaire détectée). Enfin, le MOTomed propose, en option, un entraîneur pour les bras, particulièrement bien adapté (les mains reposent à proximité des boutons de commande).

MOTomed Viva, livré à domicile avec suivi par un kinésithérapeute, à partir de 3 000 € (Mobile)

* Les spasmes de flexion seront décontractés par l'extension du muscle et les spasmes d'extension relâchés par la flexion.

Texte Olivier Clot-Faybesse / Photos Fabricants DR