

Exercices pour pallier une interruption des séances de kiné

Il est recommandé de faire 10-15 minutes par jour d'exercice, ou deux fois 5-10 minutes. On peut y ajouter, selon ses capacités, un peu de marche ou de vélo d'appartement.

Il faut choisir dans cette fiche quelques exercices (typiquement 5 à 10) s'adressant en priorité aux membres les plus touchés par la maladie.

Il ne faut pas se fatiguer. N'hésitez pas à ménager des pauses. Réduisez ou supprimez les exercices qui s'avèrent trop difficiles.

Les mobilisations, étirements et l'entretien musculaire peuvent être réalisés à la maison, en revanche le travail de l'équilibre nécessite la présence d'un kiné et doit être suspendu. En cas de doute ou de difficulté, vous pouvez contacter votre kiné libéral ou le kiné de votre centre de référence.

L'usage de la VNI et du cough-assist, ainsi que la kiné respiratoire sur une personne porteuse de COVID-19 accroissent fortement les risques de propagation en projetant des gouttelettes dans l'air ambiant :

- Si la personne peut gérer ces soins seule, elle doit le faire dans une pièce confinée, les surfaces pouvant entrer en contact avec la peau doivent ensuite être nettoyées.
- Si la personne a besoin d'aide pour ces soins, il faut les limiter au strict nécessaire et l'aidant doit se protéger de façon très renforcée.

n.b. : Cette fiche est en cours de construction et sera progressivement réactualisée et améliorée.

Chapitres

1	MEMBRES SUPERIEURS	2
2	MAINS.....	3
3	MEMBRES INFERIEURS.....	4
4	TETE ET TRONC	4
5	RESPIRATION	6

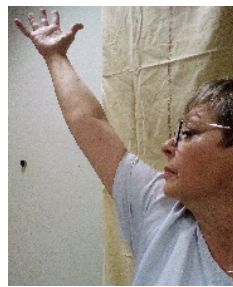
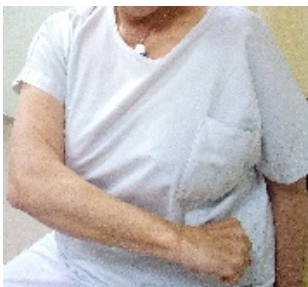
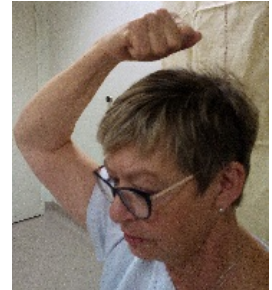
1 MEMBRES SUPERIEURS

La mobilisation peut provoquer une sensation de tiraillement, mais ne doit jamais aller jusqu'à une douleur aigüe.

1.1 Si vous pouvez bouger le bras facilement

Diagonale 1 (3 fois) :

- Tendre la main ouverte vers le côté et l'arrière comme pour attraper un chapeau posé à côté de vous.
- Mettre le chapeau sur la tête et fermer le poing.
- Le reposer là où on l'a pris.



Diagonale 2 (3 fois) :

- Tendre la main vers la hanche opposée comme pour dégainer une épée à votre ceinture.
- Pointer l'épée vers le haut (position « statue de la liberté », ou ce que vous pouvez faire qui s'en rapproche le plus) et ouvrir la main.
- Rengainer l'épée.

On peut parfaitement se contenter d'un geste partiel pour éviter de provoquer de la douleur.

1.2 Si vous pouvez bouger le bras difficilement

Idem, mais avec un aidant qui accompagne le geste.

1.3 Si les mouvements du bras sont très réduits ou impossibles

Faire monter progressivement la main sur la ligne du milieu du corps : sternum, menton, nez, front, cheveux, nuque ; arrêter le geste juste avant l'apparition d'une douleur. S'il n'y a pas de douleur, on peut aller un peu plus loin en écartant doucement le coude. (3 fois)

Ce geste est parfois plus facile à réaliser avec les deux mains, en entrelaçant les doigts.

Pour les besoins de la vidéo, seul le geste de la personne est montré, pas celui de l'aidant qui accompagne le mouvement. [Voir la vidéo](#)

1.4 Si il y a de la spasticité, c'est-à-dire si les muscles sont contractés ou que les articulations sont raides

Etirer lentement le muscle ou l'articulation concerné et le maintenir en position étirée.

- Technique simple « posturer » : compter 10 secondes en maintenant la même force puis ramener lentement. Jamais de douleur aigüe. (3 fois). Exemple en vidéo sur le grand pectoral. [Voir la vidéo](#)
- Technique avancée « contracter-relâcher » : l'aidant maintient l'étirement pendant que la personne contracte modérément le muscle, sans pour autant rompre l'étirement. Puis elle relâche tout en soufflant pendant que l'aidant gagne quelques millimètres sur l'étirement. (3 fois). Exemple en vidéo sur le biceps. [Voir la vidéo](#)

2 MAINS

La mobilisation peut provoquer une sensation de tiraillement, mais ne doit jamais aller jusqu'à une douleur aigüe.

2.1 Etirement des tendons



Extenseurs : appuyer sur la pulpe des 5 doigts et ouvrir au maximum les doigts et le poignet. Recommencer individuellement sur chaque doigt. Vous devez ressentir un étirement dans la main et le dessous du poignet. (3 fois)

Fléchisseurs : fermez le poing puis pliez le poignet jusqu'à ressentir un étirement sur le dessus du poignet. (3 fois)



2.2 Etirement des articulations



Doigts en griffe : poignet légèrement plié, dépliez lentement, un par un, les doigts concerné et gardez la posture 10 secondes. (3 fois)

Doigts raides dans le plan de la main : poignet légèrement étendu, pliez les doigts à la racine (articulation métacarpo-phalangienne) et gardez la posture 10 secondes. (3 fois)

[Voir la vidéo](#)

3 MEMBRES INFÉRIEURS

La mobilisation peut provoquer une sensation de tiraillement, voire une petite douleur, mais ne doit jamais aller jusqu'à une douleur aiguë.

3.1 Si vous pouvez marcher ou pédaler

Un peu de marche ou de pédalage. Avec une durée et une intensité permettant de ne pas ressentir de fatigue.

3.2 Si les mouvements des jambes sont très réduits ou impossibles

- Étirement du mollet et mobilisation de la cheville : l'aidant empaume le talon et appuie sur le bout du pied avec son avant-bras. Il tire le talon vers le bas tout en poussant le bout du pied vers le haut. (3 fois)
[Voir la vidéo](#)
- Mobilisation du genou et de la hanche : La personne est allongée sur le dos, l'aidant plie la jambe au maximum et rapproche le talon de la fesse. Arrivé à la limite, il incline le genou vers l'intérieur (étirement des fessiers) puis vers l'extérieur (étirement des adducteurs). (3 fois)
[Voir la vidéo](#)

3.3 Si il y a de la spasticité, c'est-à-dire si les muscles sont contractés ou que les articulations sont raides

- Étirer le muscle ou l'articulation concerné et le maintenir en position étirée.
 - Technique simple « posturer » : compter 10 secondes en maintenant la même force puis ramener lentement. Jamais de douleur aiguë. (3 fois)
[Voir la vidéo](#)
 - Technique avancée « contracter-relâcher » : l'aidant maintient l'étirement pendant que la personne contracte modérément le muscle, sans pour autant rompre l'étirement. Puis elle relâche tout en soufflant pendant que l'aidant gagne quelques millimètres sur l'étirement. (3 fois)
[Voir la vidéo](#)

4 TÊTE ET TRONC

Les mobilisations doivent être lentes, douces, indolores. Ne jamais aller vers un positionnement de tête qui ne semble pas naturel.

4.1 Si vous pouvez bouger la tête facilement

- Faire rouler la tête de droite et de gauche, sur l'oreiller, dans toute l'amplitude. (3 fois)
[Voir la vidéo](#)
- Se grandir : redresser le cou comme si un fil partant de l'occiput vous tirait vers le haut. (3 fois)
[Voir la vidéo](#)

4.2 Si votre tête est lourde et tend à tomber vers l'avant

L'arrière de la tête de la personne repose dans une serviette. L'aidant empoigne la serviette et fait délicatement pivoter la tête de droite et de gauche comme pour dire « non ». (3 fois)
Puis il tracte délicatement l'occiput vers le haut. (3 fois)

[Voir la vidéo](#)

4.3 Si votre tête est bloquée, inclinée sur le côté

- Étirer le muscle ou l'articulation concerné et le maintenir en position étirée.
 - Technique simple « posturer » : l'aidant éloigne délicatement la tête de l'épaule jusqu'au point où la personne ressent un étirement mais pas encore de douleur. Compter 10 secondes en maintenant la même force puis ramener lentement. Jamais de douleur aiguë. (3 fois)
 - Technique avancée « contracter-relâcher » : même position initiale. L'aidant maintient l'étirement pendant que la personne contracte modérément le muscle, sans pour autant rompre l'étirement. Puis elle relâche tout en soufflant pendant que l'aidant gagne quelques millimètres sur l'étirement. (3 fois)



[Voir la vidéo](#)

4.4 Si vous avez du mal à tenir le buste droit quand vous êtes debout

En prenant d'amples respirations, alternez une position « dos rond », puis « dos creux » comme un chat qui s'étire. (3 fois)

Choisissez une position de départ pratique pour vous : assis, debout, allongé ou à quatre pattes.



5 RESPIRATION

L'usage de la VNI et du cough-assist, ainsi que la kiné respiratoire sur une personne porteuse de COVID-19 accroissent fortement les risques de propagation en projetant des gouttelettes dans l'air ambiant :

- Si la personne peut gérer ces soins seule, elle doit les faire dans une pièce confinée, les surfaces pouvant entrer en contact avec la peau doivent ensuite être nettoyées.
- Si la personne a besoin d'aide pour ces soins, il faut les limiter au strict nécessaire et l'aidant doit se protéger de façon très renforcée.

5.1 Si vous avez un Cough-Assist (aussi appelé in-exsufflateur)

- Si vous avez l'habitude de faire du cough-assist sans votre kiné :
 - Si vous n'êtes pas porteur du COVID-19, continuez.
 - Si vous êtes potentiellement porteur du COVID-19, le cough-assist multiplie les risques de propagation, donc évitez au maximum les séances en présence de personnes qui ne sont pas porteuses.
- Si c'est le kiné qui vous fait les séances de cough-assist, l'opportunité de continuer doit être évaluée par un professionnel. Demandez à votre pneumologue ou à votre centre de référence d'évaluer la conduite à tenir.

5.2 Entretien respiratoire

Faites 10 grandes respirations, inspiration maximale en gonflant le ventre et le torse puis expiration maximale.

Si vous disposez d'une VNI, vous pouvez l'utiliser pour l'exercice.

5.3 En cas d'encombrement

Inspirez à fond, puis :

- Toussez un fois ou faites ce qui s'en rapproche le plus (raclement de gorge).
- Soufflez 3 fois bouche pincée, le plus longtemps possible, comme pour des bougies d'anniversaire.
- Soufflez ensuite 3 fois, le plus longtemps possible, bouche bien ouverte, comme si vous vouliez faire de la buée sur une vitre.
- Puis 1 fois fort, bouche bien ouverte, en produisant un « Hhhhhhh ».
- Enfin, tousssez à nouveau (ou se qui s'en rapproche le plus).

Recommencez tant que les glaires montent et que vous n'êtes pas trop fatigué.

[Voir la vidéo](#)

S'il vous est difficile de produire un souffle suffisant, quelqu'un peut vous aider en appuyant l'abdomen (en ceinture), sur le sternum ou la cage thoracique (en direction du nombril), ou les deux.

Cet exercice peut aussi se faire sous VNI.

