

AUTO-RÉÉDUCATION APRÈS L'AVC ET PROGRESSER DANS TOUTES LES ACTIVITES QUOTIDIENNES

Auto-rééducation : qu'est ce que c'est ?

- ◆ Des exercices de rééducation ciblés sur **des objectifs précis** et recommandés par un professionnel : kinésithérapeute, ergothérapeute, orthophoniste, ...
- ◆ Des exercices compris, maîtrisés, **réalisés en sécurité chez soi**.
- ◆ Des exercices effectués par le patient de façon régulière en dehors du programme de rééducation prescrit pour atteindre une **quantité suffisante de répétitions et optimiser la progression**.



Auto-rééducation : pour qui ?

- ◆ Pour tous les patients qui décident à tous moments après leur AVC d'augmenter leur temps de rééducation en dehors des séances réalisées à l'hôpital ou en libéral.
- ◆ Pour tous les patients qui souhaitent s'entraîner au moyen d'exercices simples, sécurisés et adaptés à leurs capacités.

Auto-rééducation : pour quoi faire ?

Améliorer ou maintenir les performances motrices et fonctionnelles, en étant accompagné par un rééducateur référent : kinésithérapeute, orthophoniste, ergothérapeute....

- ◆ Votre **élocution**
- ◆ Votre **mobilité** : se lever, s'asseoir, se retourner
- ◆ Votre **équilibre**
- ◆ Votre **marche** : marcher plus, marcher mieux, marcher plus vite
- ◆ Votre **dextérité** : manipulation d'objets, coordination des gestes
- ◆ Vos activités journalières

Mieux gérer votre énergie, en étant attentif à votre fatigue.

Poursuivre votre rééducation en toute autonomie.

Témoigner de vos progrès : tenir un registre de votre programme d'auto-rééducation.





**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

Caisse régionale
Île-de-France



S'ORGANISER POUR RÉUSSIR À S'ENGAGER DANS UNE PRATIQUE RÉGULIÈRE ET AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE

Auto-rééducation : comment faire ?

- ◆ **Poursuivre chez vous** étirements, renforcements ciblés, mouvements répétés, exercices choisis et appris en fonction de vos objectifs
- ◆ Être attentif à d'éventuelles douleurs et les gérer selon les conseils de vos professionnels
- ◆ S'engager à **pratiquer régulièrement** en respectant des pauses régulières et une bonne hydratation
- ◆ Organiser un espace propice à la répétition de ces exercices, **seul ou avec votre aidant**
- ◆ **Fixer des plages horaires** d'exercice en tenant compte des activités de la journée et de la fatigue.
- ◆ **Se faire accompagner**, coacher par son rééducateur : pour tenir dans le temps et passer à des exercices supérieurs en fonction des progrès accomplis.



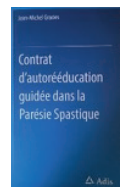
Auto-rééducation : c'est aussi ...

- ◆ **Utiliser votre membre atteint au maximum** pour des tâches simples au quotidien
- ◆ **Marcher** ... : seul/ seule, ensemble, à deux : avec un professionnel, un proche aidant, ou rejoindre un groupe de marche.
- ◆ **Ajouter du ré entraînement à l'effort**, de l'exercice physique voire la reprise d'un sport (cf fiche « Sport, exercice physique et AVC »).

Pour choisir des exercices avec votre rééducateur :



- ◆ Livret d'auto-rééducation pour les personnes hémiplegiques. Fondation Garches.
- ◆ Contrat d'auto -rééducation guidée dans la parésie spastique. Pr JM Gracies.



- ◆ Livret d'informations et programme d'exercices dans les suites d'un AVC. Ordre des Masseurs-Kinésithérapeutes, France AVC.

France AVC IdF

Association d'aide aux personnes victimes d'AVC

Aidez-nous et soutenez nos actions par votre adhésion et vos dons :

<https://franceavc-idf.fr>, france-avc.idf@wanadoo.fr, 07 87 07 40 69

Pour chaque adhésion ou don, vous recevrez un reçu fiscal donnant droit à une déduction de 66% de votre impôt sur le revenu (à hauteur de 20% du revenu net imposable)

