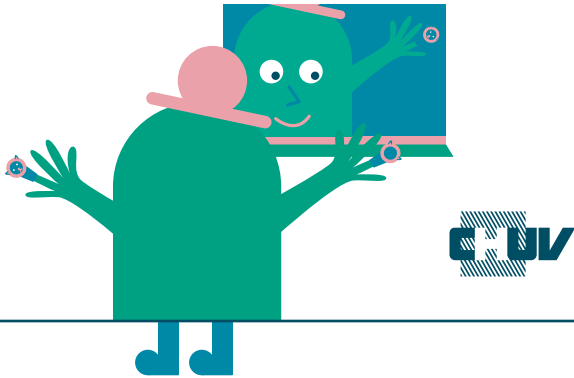


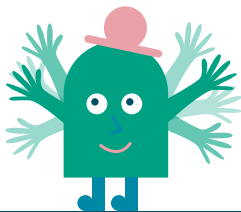
Exercices bi-manuels avec miroir



Les exercices que nous te proposons de faire vont t'aider à développer la force et la mobilité de ton bras qui fonctionne moins bien (ton bras «parétique»). Pour que tu puisses les pratiquer seul-e à la maison, nous avons réalisé une vidéo de démonstration, que tu trouveras sur internet à la page suivante : www.chuv.ch/therapie-miroir-pediatrie

Avant de commencer les exercices, lis attentivement les conseils qui suivent. Ils t'aideront à bien te préparer. Et si tu as besoin d'informations complémentaires, n'hésite pas à demander conseil à ton thérapeute !

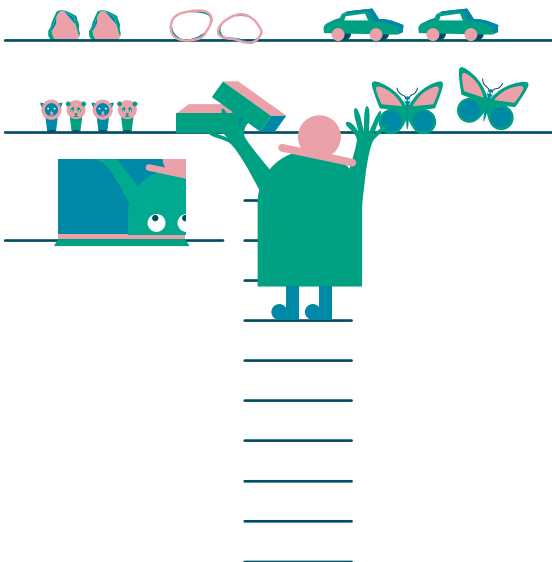
Pendant combien de temps et à quelle fréquence faut-il faire les exercices ?



L'entraînement aux exercices bi-manuels (avec les deux mains en même temps) dure 15-20 minutes. Il doit être répété 5 jours par semaine, répartis comme tu le souhaites du lundi au dimanche. La durée totale de l'entraînement est de 5 semaines.

S'il est trop difficile pour toi de faire tous les exercices en une seule fois, il est aussi possible de diviser l'entraînement en deux : faire la moitié des exercices à un moment de la journée, et l'autre moitié à un autre moment.

Que faut-il préparer pour réaliser les exercices ?



Choisis un endroit calme: il est important que tu puisses bien te concentrer.

Tu auras besoin d'une table, qui arrive plus ou moins à la hauteur de ton nombril, et d'une chaise. Pour que tu aies bien de la place, enlève de la table tous les objets qui ne sont pas nécessaires aux exercices. Dans l'idéal, il ne faudrait pas que tu voies dans le miroir d'autres objets que ceux que tu utilises pour les exercices. Enlève tous les accessoires que tu portes aux poignets, mains ou avant-bras (bijoux, attelles, etc).

Avec l'aide de tes parents, réunis le matériel nécessaire et garde-le à portée de main.



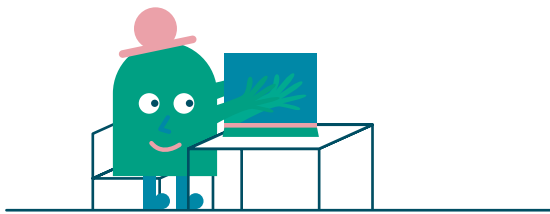
Il te faudra :

- 1 miroir sur pied
- 2 cubes en mousse
- 2 papillons en papier
- 4 marionnettes à doigts
- 1 boule de pâte à modeler divisée en 2 parties égales
- 2 élastiques
- 2 petites voitures

Ce matériel peut t'être fourni par ton thérapeute ou fabriqué à la maison, selon les indications que tu trouveras sur la page www.chuv.ch/therapie-miroir.

Comment m'installer ?

Assieds-toi sur la chaise, le/la plus droit-e possible. Tes pieds doivent toucher le sol et tes avant-bras reposer sur la table. Rapproche-toi de la table de sorte à la toucher, ou presque, avec ton ventre.



Positionne le miroir sur la table, entre tes deux bras. Il faut que ton bras parétique soit caché derrière le miroir et que le miroir soit tourné du côté du bras qui va bien. Si nécessaire, décale légèrement ta tête pour voir le reflet de ton bras qui va bien dans le miroir. Il faut que tu aies l'impression que le reflet dans le miroir «remplace» ton bras parétique.

C'est parti !

Une fois bien installé-e, tu peux commencer les exercices. Répète-les selon les explications de la vidéo. Pour chaque exercice, il est important que tu fasses toutes les séries recommandées.

Pendant toute la durée de l'entraînement, veille à bien rester concentré-e et à fixer ton regard sur le reflet dans le miroir. Essaie de faire les mouvements en même temps avec tes deux bras, même si le bras caché derrière le miroir (le bras parétique) bouge moins bien. Fais au mieux avec ton bras qui bouge plus difficilement.

Pour te reposer, fais une pause entre chaque série d'exercices en comptant jusqu'à 5.

Durant l'entraînement, si tu ne parviens pas à mettre en place le matériel (enfiler les marionnettes au bout des doigts, placer l'élastique, etc.), demande de l'aide à tes parents.

