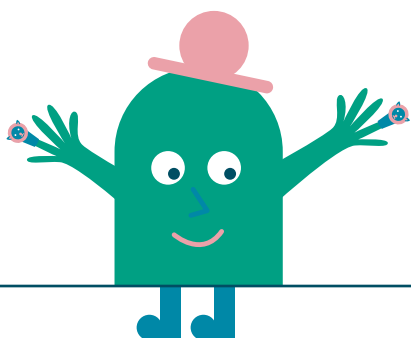


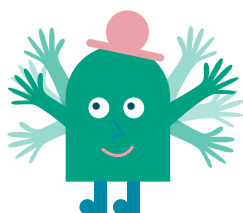
Exercices bi-manuels sans miroir



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.

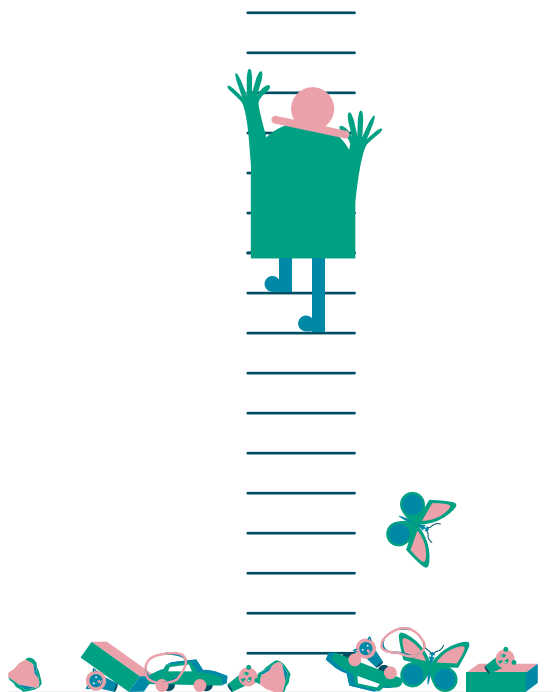
Que faut-il préparer pour réaliser les exercices ?



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. Si tu portes des attelles aux bras ou mains, retire-les.

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



Il te faudra :

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

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.

Assieds-toi ensuite 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.

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 sur ton bras parétique, en ne le quittant si possible pas des yeux. Essaie de faire les mouvements en même temps avec tes deux bras, même si 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.

