

Quelques conseils d'«autorééducation » guidée par les
parents pendant la période de confinement liée au Covid-19
pour les enfants porteurs d'un Polyhandicap



31/03/2020

Consignes générales / installation / conseils

L'installation, mais pourquoi ?

- pour faciliter l'interaction : bien installé l'enfant sera plus facilement en capacité de jouer et d'interagir
- pour le confort : un bon positionnement permet de limiter les douleurs des membres et du rachis lorsqu'il existe des raideurs ou des limitations articulaires.

Votre enfant a des installations personnalisées :

Un matelas de posture de nuit, un corset siège, un verticalisateur...

Vous pouvez continuer à l'installer régulièrement dedans selon les conseils donnés.

Vérifiez qu'il est toujours confortable, qu'il a la place nécessaire (pas de point d'appui, pas de douleur...) Si besoin vous pouvez transmettre une photo à votre kinésithérapeute, ergothérapeute pour avoir un avis !



Les bons réflexes :

- Proposer des changements de positions régulièrement. Même la position la plus confortable peut devenir désagréable ou douloureuse si elle est prolongée.

Et l'appareillage : Attelles, Corsets...

Comment savoir si un appareillage convient encore à mon enfant ?

En grandissant, votre enfant peut changer, et une adaptation qui convenait à un moment peut devenir inconfortable ou douloureuse si elle trop petite. Il est important de bien observer et écouter votre enfant.



Quelques conseils :

-Un appareillage ne doit pas être douloureux, recherchez toujours avec votre enfant la source de l'inconfort (points d'appui ou autres : transit, fièvre..).

-Vérifiez régulièrement l'état cutané.

-Lorsqu'il existe une rougeur, il est important de vérifier si la mise en place de l'appareillage était correcte dans un premier temps. Si la rougeur persiste, le port d'appareillage doit être suspendu et un avis pris auprès du professionnel

Quelques exemples d'installation au sol :

Votre enfant a des préférences. Ce sont les positions dans lesquelles vous le sentez à l'aise, joyeux, capable de jouer et d'explorer son environnement.

Allongé sur le côté



Les +

L'installation sur le côté permet de jouer avec les jeux posés devant soi avec les deux mains, sans contrainte de la pesanteur. Le regard est bien orienté vers le jeu et les choses à manipuler.

Comment faire ?

- Positionnez un long coussin (coussin d'allaitement, serviette de toilette ou couette roulée...) le long du dos de l'enfant et faites le revenir entre les cuisses (pour maintenir un espace entre les 2 genoux et soulager le dos et les hanches)
- Vous pouvez aussi ajouter un coussin sous le bras.
- Penser à alterner l'installation sur le côté droit et sur le côté gauche (1 jour /2 ou dans la journée).

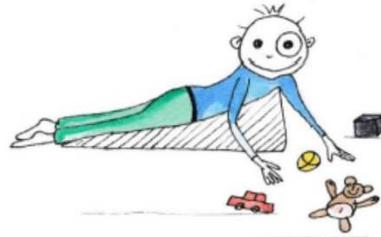
Allongé sur le ventre

Les +

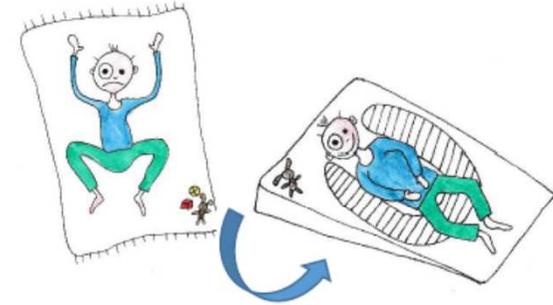
Cette position est très utile pour entretenir la mobilité des hanches et du dos.

Comment faire ?

- Placez un coussin sous la poitrine permet de soulager l'appui sur les bras et de faciliter le redressement de la tête.
- Pour les enfants avec raideurs au niveau des hanches, utiliser une serviette roulée, un traversin ou un coussin sous le bassin pour rendre la position la plus confortable possible.



Allongé sur le dos



Les +

L'installation sur le dos permet de varier les appuis. Mais les mouvements des membres peuvent être difficiles.

Comment faire ?

- Inclinez légèrement le plan, cela permet à l'enfant de voir ce qui se passe dans la pièce autour de lui.
- Utilisez un coussin (coussin d'allaitement, couette roulée...) pour faire un boudin passant sous les jambes (ainsi elles ne tombent plus sur le côté) et revenant sur le côté du corps (ainsi les mains peuvent être rassemblées sur le ventre).

Et Assis !!!

Attention, si votre enfant porte un corset, il est important de lui mettre quand vous l'installez assis.

Votre enfant à un corset siège ou siège moulé.

L'idéal est de continuer à utiliser son installation assise personnalisée.

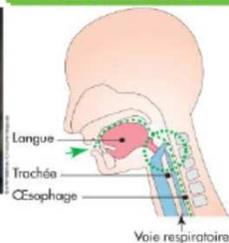
Elle a été pensée pour qu'il soit bien installé pour ses besoins orthopédiques et aussi pour sa participation aux activités quotidiennes.



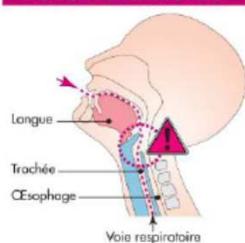
Le maintien de tête un enjeu crucial : pour regarder, jouer, se déplacer... et pour manger en toute sécurité !



FAIRE : BAISSER LA TÊTE



NE PAS FAIRE : LEVER LA TÊTE



Votre enfant à un corset siège habituellement mais vous ne l'avez pas à la maison ou votre enfant n'a pas d'installation assise personnalisée.

1- Il ne tient pas assis ou tient assis avec une aide

Peut-être avez-vous le corset siège précédent. Vous pouvez essayer s'il conviendrait encore.

Vous avez une poussette adaptée ? Un transat ? Cela peut permettre à votre enfant d'être assez bien installé tout en étant redressé.

Assis au sol :

Vous pouvez installer votre enfant calé en utilisant le coin d'une pièce, l'angle d'un canapé... En ajoutant des coussins (ou caisses de jeux) sur les côtés pour le stabiliser. Pour la tête, si votre enfant a un corset avec mentonnière, pensez à bien lui mettre. S'il n'en a pas, vous pouvez maintenir sa tête en utilisant un coussin cervical.

Assis dans une chaise haute :

Dans sa chaise haute vous pouvez ajouter des coussins, serviettes roulées, doudous sur le côté du tronc pour stabiliser votre enfant.

2- Il tient assis seul



Dans ce cas, il suffit de vérifier les principes de l'installation assise stable :

Sur sa chaise, a-t-il les pieds posés au sol ?

L'angle entre le buste et les cuisses est-il adapté pour permettre une installation confortable et un bon redressement ?

Les genoux ne sont-ils pas trop écartés ?

->Au besoin, ajustez la hauteur de la chaise, ajoutez un repose pied par exemple et/ou des coussins dans le dos, et /ou sur les côtés.

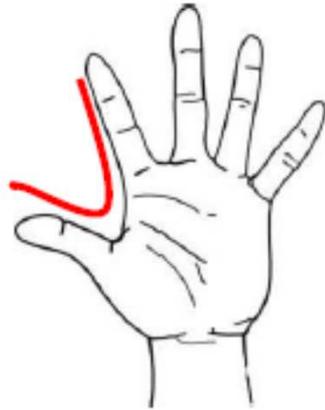
Et des astuces dans la douche ou la baignoire :

-Tapis antidérapant au fond pour éviter les glissades

-Gonfler une piscine gonflable dans le fond de la douche ou de la baignoire

Mobilisation et étirements des membres supérieurs et des mains

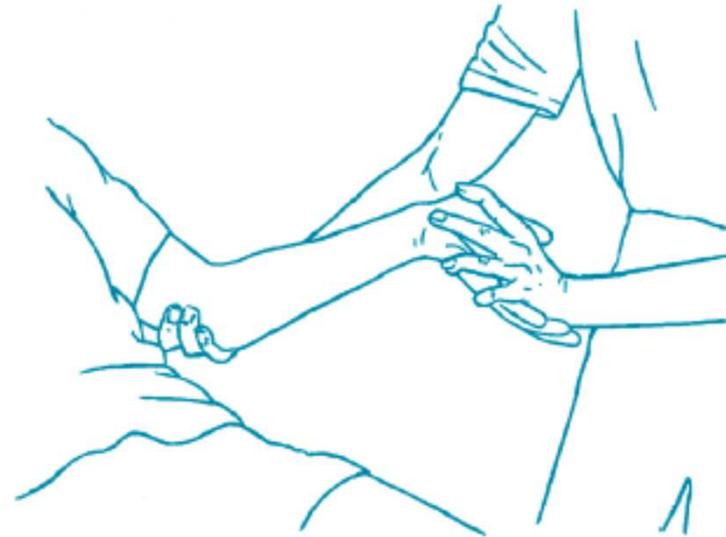
Bien insister sur l'ouverture du pouce et de l'index



De l'extension des doigts et du poignet



On peut associer le mouvement d'extension du coude + poignet + doigts + ouverture du pouce

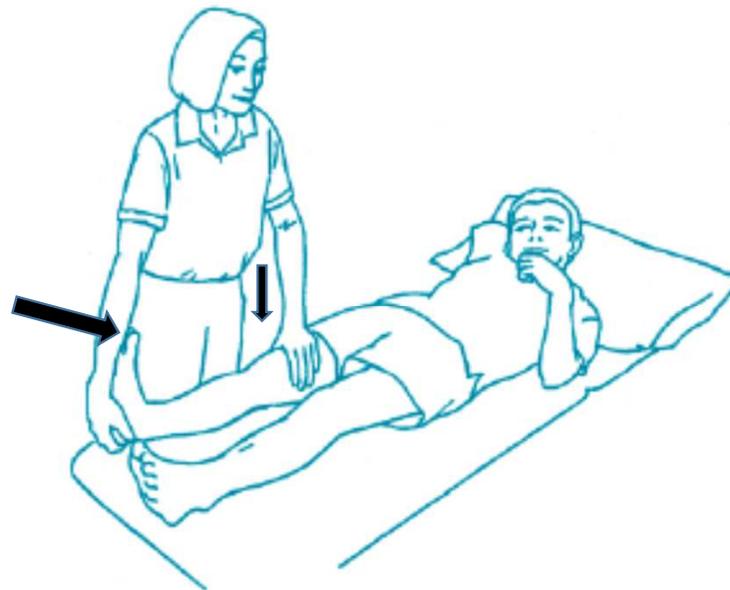


Mobilisation et étirements des membres inférieurs

➤ Exercice 1: Chevilles (muscles du mollet): pour relever au maximum la pointe des pieds

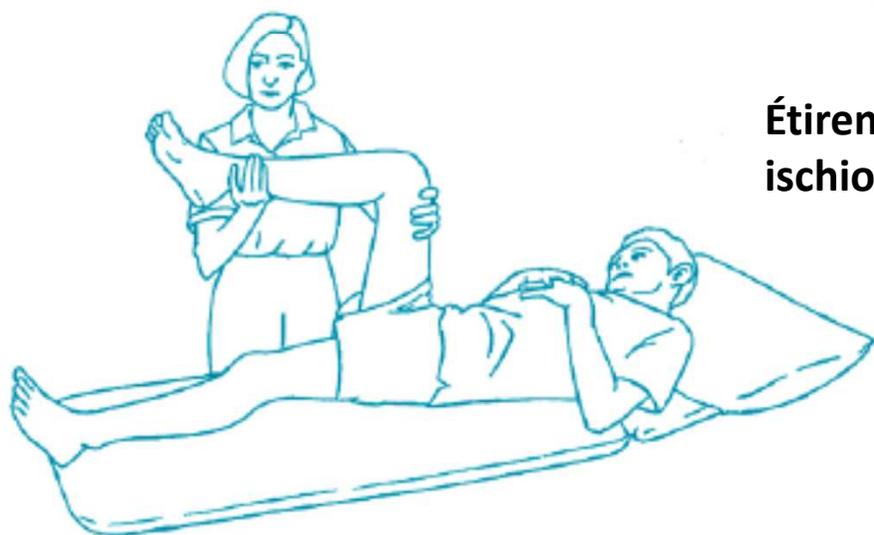
Attraper le pied par le talon, la plante du pied en appui contre votre avant-bras. L'autre main tient le genou tendu, par un appui de toute la paume de la main, juste au-dessus de la rotule (ne pas appuyer sur la rotule, cela peut faire mal !). Tirer le talon comme pour allonger la jambe, tout en ramenant la pointe du pied au maximum en direction de la tête de votre enfant. Demandez à votre enfant de vous aider en remontant ses orteils vers lui. Il s'agit d'un mouvement de la cheville, veuillez à ce que le pied soit le plus droit possible lors de la mobilisation.

Étirement du triceps sural

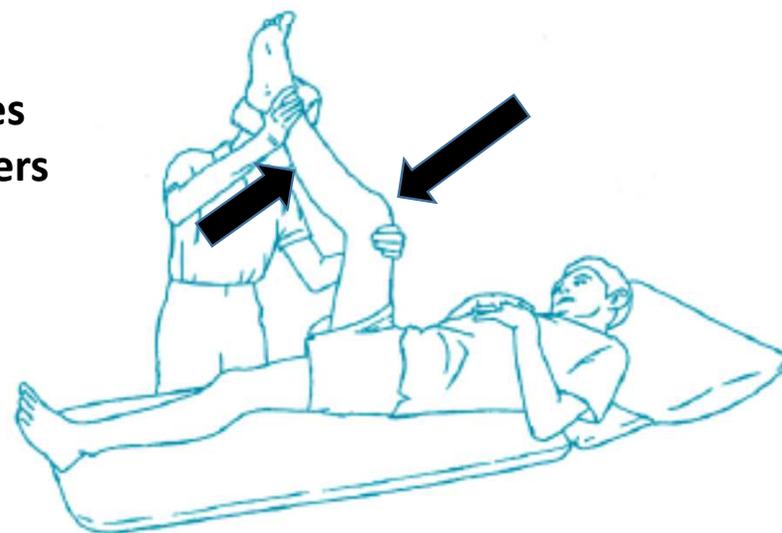


➤ **Exercice 2: Genoux (muscles derrière la cuisse): pour tendre le genou au maximum**

Allongé sur le dos, attraper la cheville de votre enfant d'une main, et tenez la cuisse juste au-dessus du genou de l'autre main. Depuis la position genou plié à angle droit, vous allez doucement pousser le pied vers le plafond en maintenant la cuisse bien droite et verticale. Arrêtez-vous juste avant l'apparition des douleurs.



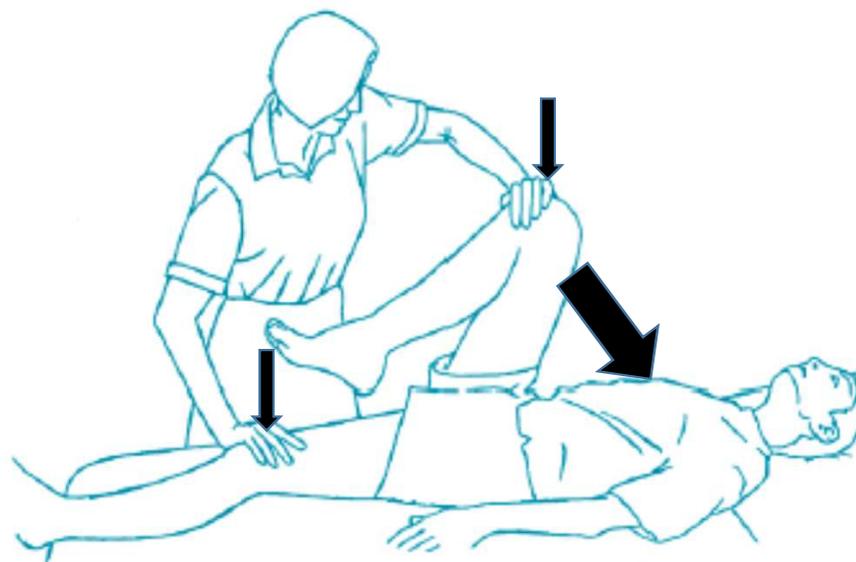
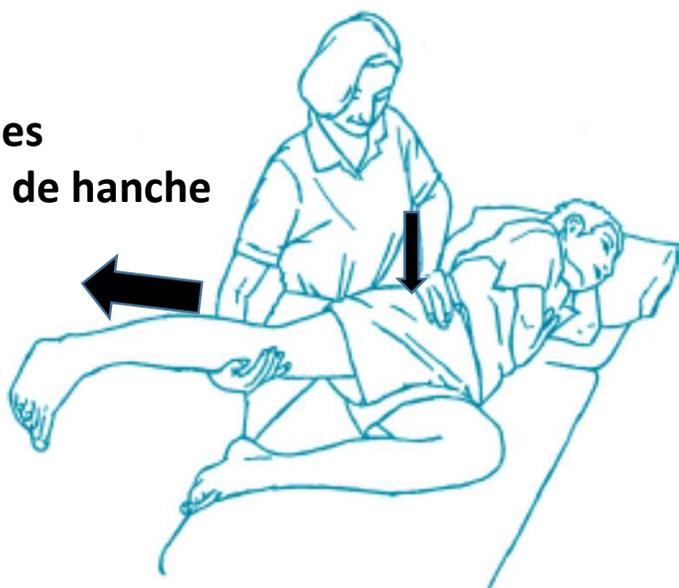
**Étirement des
ischio-jambiers**



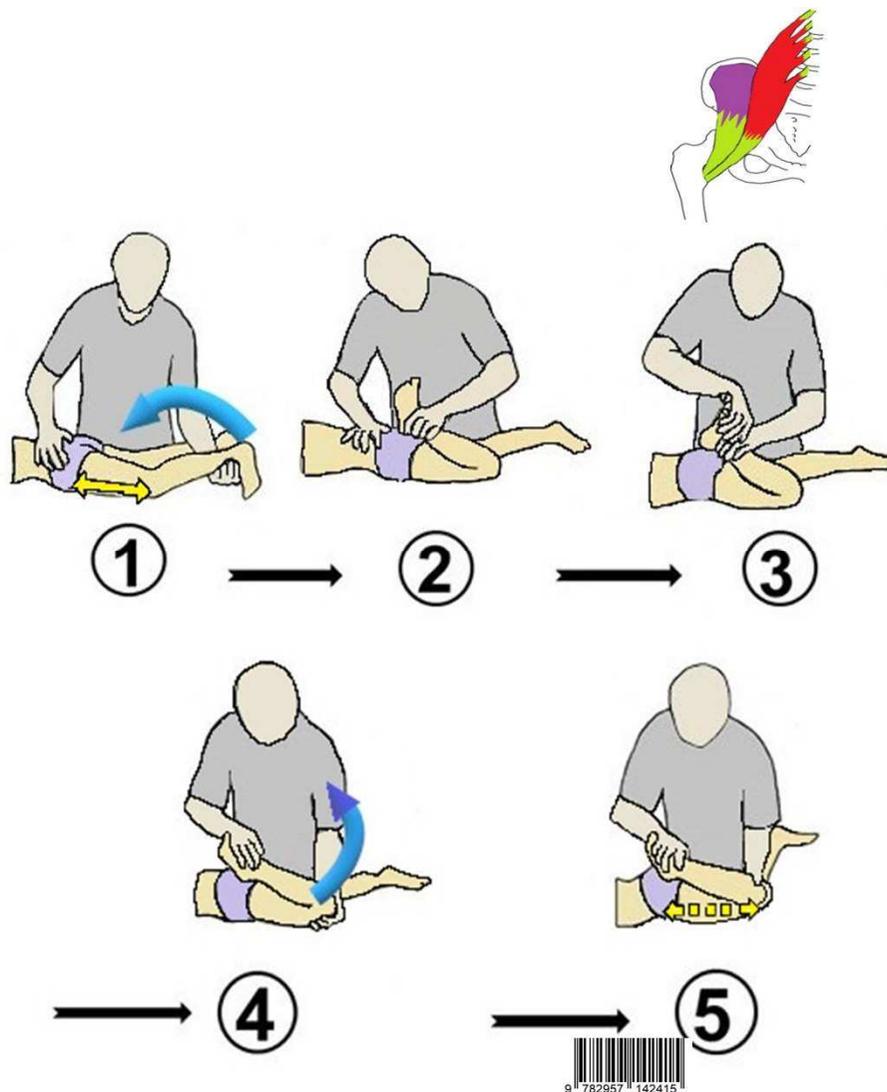
➤ **Exercice 3: Hanches: pour amener la jambe le plus en arrière possible**

- Variante n°1 : votre enfant est couché sur le côté, calez son bassin d'une main tout en amenant doucement sa cuisse vers l'arrière afin d'obtenir un mouvement du membre inférieur et non du bassin
- Variante n°2 : votre enfant est couché sur le dos, vous pliez le genou et la hanche d'un coté en ramenant son genou vers sa poitrine, tout en tenant l'autre jambe plaquée contre le lit.

Étirement des
fléchisseurs de hanche



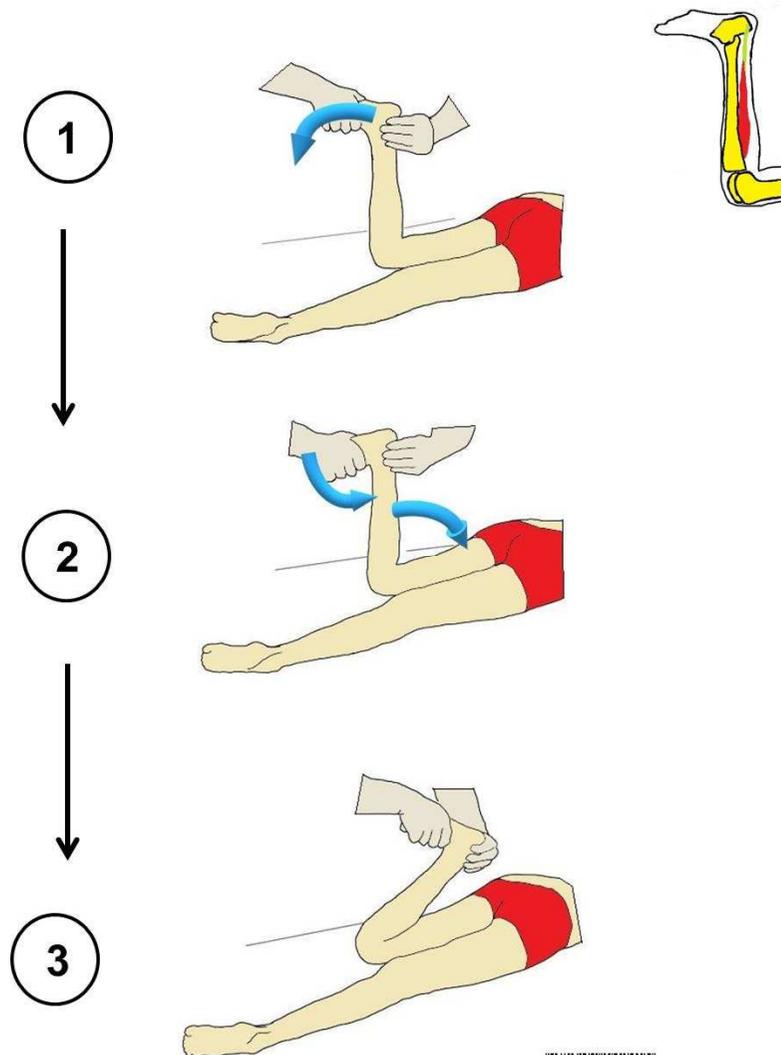
➤ Exercice 4: Etirement du fléchisseur de hanche: iliopsoas



Référence (2)



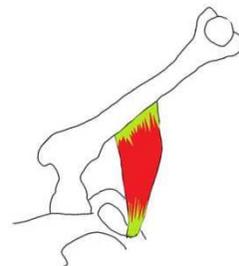
➤ Exercice 5: Etirement de la cheville: soleus



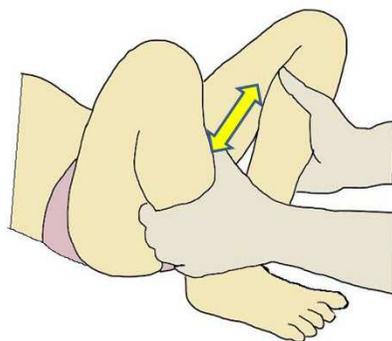
Référence (2)



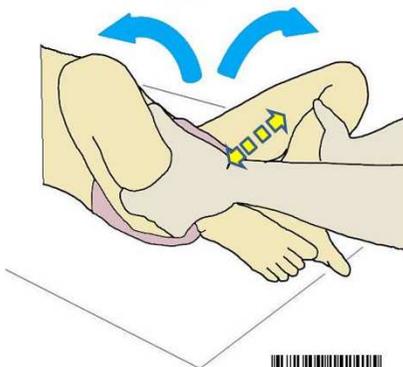
➤ Exercice 6: Etirement des adducteurs et des rotateurs internes de hanches



1



2

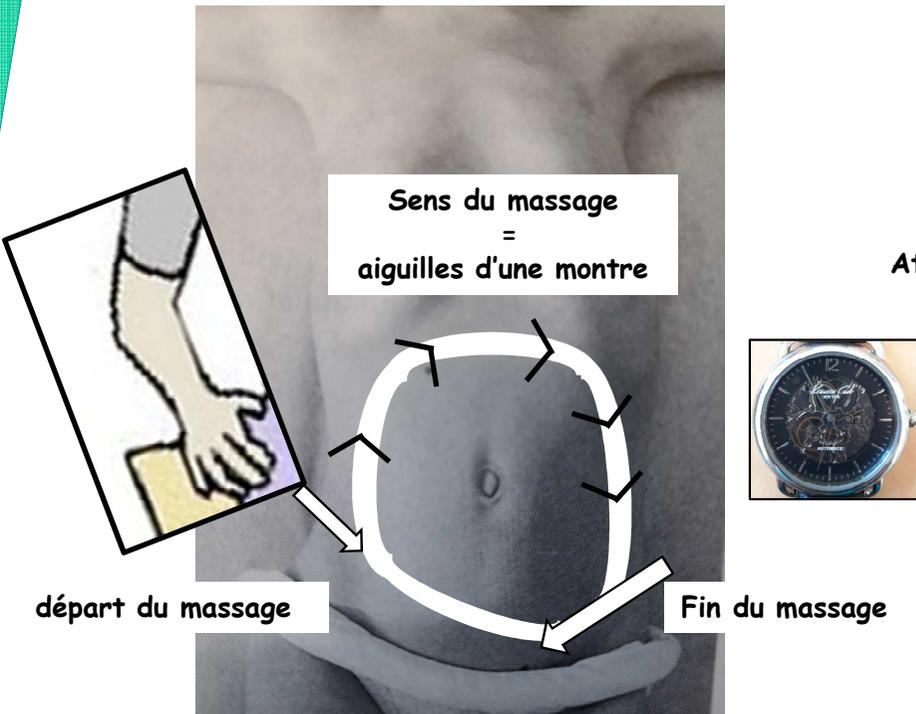


Massage abdominal pour favoriser le transit et lutter contre la constipation

Vous pouvez utiliser de l'huile de massage (argan, arnica)

Le massage doit être lent, apaisant, se répéter en boucle.....

Attention: si le massage est appuyé, il peut être douloureux en cas de constipation chronique



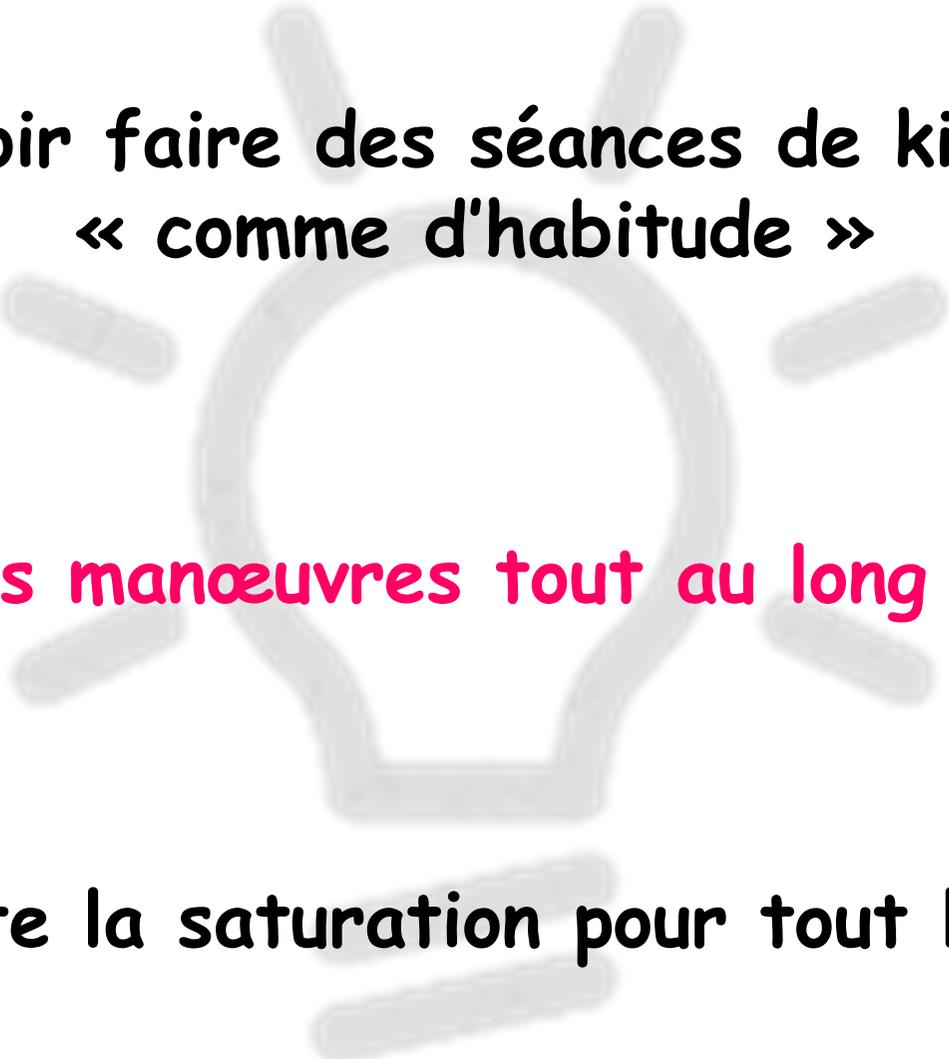


Insister sur la

répétition

de ces courtes manœuvres

au cours de la journée



**Ne pas vouloir faire des séances de kinésithérapie
« comme d'habitude »**

Mais faire ces manœuvres tout au long de la journée

Cela évite la saturation pour tout le monde

Références:

- 1) Informations et conseils pour la surveillance, l'installation et les pratiques de kinésithérapie motrice à domicile chez les enfants porteurs d'une maladie neuromusculaire pendant la période de confinement liée au Covid-19 (version 31/03/2020). Filière Neuromusculaire. (Filnemus)<http://www.filnemus.fr/menu-filiere/evenements/actualites/article/news/lauto-reeducation-a-domicile-chez-les-enfants-porteurs-dune-maladie-neuromusculaire/>
- 2) Exercices musculaires pour enfants présentant une paralysie cérébrale (Bài tập cơ cho trẻ bại não, Vietnam). Christophe Boulay et Michel Jacquemier (Children Action). EAN: 9782957142415; ISBN: 978-2-9571424-1-5
- 3) Kinésithérapie de l'enfant paralysé. Patrick Ledoux et Alain Larroque. Masson, Paris, 1994. ISBN: 2-225-84632-4

Travail proposé par :

-Pr. Chabrol Brigitte, Centre de Référence Coordonnateur des Maladies Héréditaires du Métabolisme,

-Pr. Milh Mathieu, Centre de Référence Maladie Rare « Déficience Intellectuelle de Cause rare et Polyhandicap »,

-Dr. Boulay Christophe (Médecine Physique et de Réadaptation), service neurologie pédiatrique, CHU Timone enfants