

Pour améliorer sa motricité, l'élasticité musculaire, sa souplesse quotidienne... ou tout simplement pour maintenir son autonomie le plus longtemps possible, de nombreuses activités physiques peuvent s'exercer seul à la maison.

Savoir prendre SOIN de SOI et combattre le « déconditionnement »

PAR MARIE-PIERRE SERRE



Tout d'abord, il est nécessaire d'informer votre kiné ou votre médecin de votre volonté de vouloir vous prendre en charge individuellement.

En effet, il pourra ainsi vous conseiller sur les exercices adaptés à votre handicap, soit en complément d'un programme de rééducation, soit en répétition des activités effectuées en sa présence.

Sachez vous dépenser sans pousser les limites de votre fatigue et mesurez bien les efforts à fournir avant de vous engager dans de quelconques exercices.

Démarrez en souplesse, avec des étirements et des assouplissements. Ils amélioreront l'élasticité de vos muscles. Procédez à des mouvements plus rapides qui vous seront utiles pour la marche et la descente des escaliers. Vous pourrez également poursuivre par des exercices d'équilibre devant un miroir pour contrôler la coordination de vos gestes. Ces exercices peuvent être associés au choix à une barre ou un manche à balai, selon la résistance souhaitée.

Des équipements adaptés

Le manque de mouvement chez les personnes atteintes de SEP peut entraîner de nombreuses complications comme les troubles circulatoires, les jambes froides, les raideurs des articulations, les spasmes, les infections intestinales et de la vessie, les problèmes de transit... Cet ensemble de complications est parfois appelé « déconditionnement », il peut et doit être combattu. Plusieurs équipements individuels sont à votre disposition pour remédier à ces problèmes. Utilisées quotidiennement 10 à 15 minutes, ces thérapies individuelles vous apporteront très vite un mieux-être.

**Assis,
couché,
debout...
se sentir
mieux**

- Mobile France propose MOTomed Viva, un appareil thérapeutique motorisé qui entraîne les jambes, les bras et le torse soit avec l'aide du moteur, soit avec ses propres forces. Assis dans son fauteuil ou sur une chaise devant MOTomed, l'installation est très facile. La semelle s'arrête à la hauteur qui convient. Une fois les jambes calées, le mouvement commence tout en douceur. L'exercice s'effectue dans les deux sens. Pour votre sécurité, une commande détecte les spasmes les plus faibles et arrête automatiquement le moteur. Un écran intégré permet de visualiser la durée de l'exercice, la distance parcourue, la rigidité des muscles (spasmes)... MOTomed Letto est spécialement adapté pour les personnes alitées.



- R-GODom combat l'immobilisme grâce à son appareil équipé d'un dispositif de pédalage assisté. De part sa motorisation, la rééducation reste passive, sans effort, sans aucune sollicitation. L'exercice s'effectue directement de son siège, sans transfert.
- Les appareils THERA entraînent jambes et bras. Les modèles THERA-vital, THERA-live, et THERA-fit plus fonctionnent avec moteur, le THERA-aktiv et le THERA-fit sans moteur. Le modèle THERA-joy avec moteur a été conçu pour le lit.

+ d'informations

- MOTomed : Vente par correspondance Tél. 01 64 09 04 71 catherinepivin@aol.com
- R-GODom : Tél. 02 96 50 81 08 www.dco-engineering.fr
- THERA : Tél. 04 37 65 04 62 www.thera-trainer.de

REPÈRE

Avec ou sans accessoires, la remise en forme... à pratiquer avec l'accord de son médecin.