

### Qu'est-ce que l'imagerie motrice ?



L'imagerie motrice est une forme de traitement qui peut être utilisée pour renforcer le bras, la main, le pied et la jambe qui ont parfois été affaiblis par un AVC. Dans l'imagerie motrice, nous répétons mentalement le mouvement des parties du corps affectées, sans tenter d'exécuter le mouvement. Autrement dit, vous imaginez mentalement que vous faites le mouvement. Par exemple, vous pouvez imaginer que vous frappez une balle de golf ou que vous buvez une tasse de thé.

Les chercheurs ont montré que cette « répétition mentale » fonctionne en réalité, car elle stimule les régions du cerveau responsables de faire bouger le bras ou la jambe affaibli. (Courtesy of Dr. Stephen Page and his team at Drake Center and University of Cincinnati)

### Dans quel but l'imagerie motrice est-elle utilisée ?

Elle a été utilisée pour améliorer la force, augmenter les mouvements de la hanche et améliorer le contrôle postural chez les personnes âgées, ainsi que pour traiter les gens qui ont des problèmes de santé, y compris une lésion de la moelle épinière, la maladie de Parkinson ou une fibromyalgie (douleur musculaire générale). Elle est surtout utile pour les personnes qui ont des problèmes avec le bras, la jambe et la main.

### Existe-t-il différentes sortes d'imagerie motrice ?

Il existe deux sortes distinctes d'imagerie motrice :

- **L'imagerie motrice kinesthésique** – imaginer la sensation associée avec l'exécution d'un mouvement.
- **L'imagerie visuomotrice** – imaginer le mouvement même.

### Que puis-je attendre d'une séance d'imagerie motrice ?

Une séance d'imagerie motrice pour une personne ayant un bras affaibli peut comprendre :

- 5 minutes d'écoute d'une bande enregistrée de techniques de relaxation
- 20 minutes d'exercices liés à l'imagerie motrice. La semaine un, l'entraînement à l'imagerie motrice consiste en l'utilisation d'images et de films sur ordinateur pour analyser les étapes et les séquences nécessaires permettant de mener à bien une tâche, par ex. atteindre une tasse ou tourner la page d'un livre. La semaine deux, les patients sont entraînés à identifier des problèmes qu'ils rencontrent pour exécuter les tâches, et à les corriger en recourant à l'imagerie mentale. La semaine trois, ils pratiquent les tâches corrigées mentalement et ils exécutent les tâches réelles.
- La séance se termine par une période de temps accordée à la personne pour qu'elle se recentre sur la pièce où elle se trouve.

### **Est-ce que cela fonctionne suite à un AVC ?**

Les experts ont effectué des comparaisons entre l'imagerie mentale et d'autres formes de traitement pour voir si l'imagerie mentale aide les personnes qui ont subi un AVC.

**Chez les individus en phase aiguë de récupération (un mois après l'AVC) ;** une étude de haute qualité et une étude de qualité acceptable ont noté que l'imagerie mentale :

- Est plus efficace que les traitements habituels seuls pour améliorer les habiletés face aux soins personnels (ex. l'habillage et le faire les courses) ;
- Est aussi efficace que les autres traitements pour améliorer les habiletés de la pensée (ex. l'attention) et la fonction motrice des bras et des jambes.

**Chez les individus en phase subaiguë de récupération (d'un à 6 mois après l'AVC) ;** deux études de haute qualité et une étude de qualité acceptable ont noté que l'imagerie mentale :

- Est plus efficace que les traitements habituels seuls pour améliorer la vitesse de marche ;

- Est aussi efficace que les autres traitements pour améliorer les habiletés face aux soins personnels (ex. l'habillage) et les habiletés physiques des bras et des jambes, incluant la mobilité, la dextérité et la force de préhension.

**Chez les individus en phase chronique de récupération (plus de 6 mois après l'AVC)** ; dix études de haute qualité, six études de qualité acceptable et une étude de faible qualité ont noté que l'imagerie mentale :

- Est plus efficace que les traitements habituels seuls pour améliorer l'équilibre, la vitesse de marche et la fonction motrice des bras et des jambes ;
- Est aussi efficace que les autres traitements pour améliorer les habiletés face aux soins personnels (ex. l'habillage et le faire les courses) et pour réduire la spasticité.

### **Quand l'imagerie motrice peut-elle être utilisée après un AVC ?**

Les techniques d'imagerie motrice peuvent être commencées à n'importe quel moment après un AVC. Cependant, on croit que les traitements seraient particulièrement utiles dans les 6 à 18 premiers mois suivant l'AVC, moment où la majeure partie de la récupération post-AVC se produit.

### **Y a-t-il des risques pour moi ?**

La participation à l'imagerie motrice ne comporte aucun risque spécifique. Elle est en réalité très facile à pratiquer chez soi et de nombreuses personnes trouvent que c'est une façon amusante et relaxante d'effectuer un traitement supplémentaire.

### **Comment faire pour commencer ?**

Votre thérapeute devrait pouvoir vous fournir un programme répondant à vos besoins individuels. Il/elle peut vous guider en ce qui concerne :

- le nombre de fois par semaine que vous devez faire les exercices d'imagerie motrice,
- les activités et les mouvements spécifiques que vous devez faire,
- les activités que vous ne devez pas faire,
- la durée de chaque séance d'imagerie motrice,

- la façon de changer les activités à mesure que vous vous améliorez.

**Combien cela coûte-t-il ? Ai-je besoin d'un équipement spécial ?**

L'imagerie motrice est peu coûteuse et accessible. Les assurances couvriront les services que vous recevrez à l'hôpital ou au centre de réadaptation. Une fois rentré chez vous, vous pourrez continuer ce traitement par vous-même. Aucun équipement spécial n'est nécessaire.

*L'information contenue dans ce site Web est fournie à titre informatif seulement et ne saurait se substituer à un avis médical professionnel. Si vous avez ou croyez avoir un problème d'ordre médical, veuillez communiquer sans tarder avec un professionnel de la santé.*