

Qu'est-ce que l'Entraînement bilatéral des bras ?

L'Entraînement bilatéral des bras est un type de réadaptation qui utilise des mouvements symétriques (identiques) ou alternatifs (opposés) des deux bras. Un accident vasculaire cérébral peut perturber les messages qui sont envoyés du cerveau aux muscles, ce qui peut affecter la force et le mouvement des bras et des mains. Si vous bougez les bras pendant un Entraînement bilatéral des bras, vous risquez d'envoyer de la rétroaction aux deux côtés du cerveau (les hémisphères affectés et non affectés), ce qui pourrait augmenter l'activité cérébrale. Cela pourrait aider à reconstruire le côté du cerveau affecté par l'AVC et les voies cérébrales qui causent le mouvement dans le bras affecté.

À quoi sert l'Entraînement bilatéral des bras chez les personnes ayant subi un AVC ?

Le but de l'Entraînement bilatéral des bras est d'améliorer la force et l'utilisation du bras qui a été affecté par l'AVC.

Existe-t-il différents types de thérapies bilatérales du bras ?

Traditionnellement, l'Entraînement bilatéral des bras se faisait en reliant les deux mains afin que le bras le moins affecté aide à bouger le bras affecté.

Les variantes des entraînements comprennent :

- Entraînement isocinématique – mouvements actifs identiques des deux bras.
- Entraînement avec des dispositifs robotisés ou mécaniques – l'appareil entraîne le mouvement du bras affecté.
- Entraînement avec des indices auditifs rythmiques – de la musique ou un métronome sont utilisés pour guider les mouvements des bras.
- Entraînement avec stimulation par électromyographie (EMG) – une stimulation électrique est appliquée aux muscles du bras affecté pendant les mouvements du bras.

L'Entraînement bilatéral des bras est-il efficace en cas d'AVC ?

L'utilisation de l'Entraînement bilatéral a été examinée à l'aide de recherches de haute qualité. Il a été démontré qu'il améliore la fonction du bras chez certains patients suite à un AVC ; en particulier, les entraînements avec des indices auditifs rythmiques ont été utiles pour les patients en phase chronique de récupération post-AVC (plus de 6 mois après l'AVC) pour améliorer le mouvement, la force et la fonction du bras affecté. Il est important de noter que les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre.

À quoi puis-je m'attendre ?

Pendant un Entraînement bilatéral des bras habituel, vous pratiquerez des exercices répétitifs et intensifs des deux bras pendant 1-2 heures par jour, 2-5 fois par semaine pendant 2 semaines ou plus. De plus, votre ergothérapeute ou votre physiothérapeute peut choisir d'autres types d'entraînements (voir ci-dessus) pour aider le mouvement et pour renforcer le bras affecté. Votre thérapeute discutera avec vous du régime et du type d'entraînement qui vous conviennent le mieux.

Qui offre le traitement ?

L'Entraînement bilatéral des bras est habituellement administré par un physiothérapeute ou un ergothérapeute dans un centre de réadaptation ou dans une clinique externe.

Quelle est la durée du traitement ?

Les régimes de traitement par Entraînement bilatéral des bras varient. Les séances peuvent durer de 45 minutes à 2 heures, de 2 à 5 fois par semaine et de 1 à 6 semaines. En moyenne, il est pratiqué 1 heure, 3 fois par semaine, pendant 4 semaines.

Est-ce qu'il y a des effets secondaires et des risques ?

L'Entraînement bilatéral des bras est habituellement administré par un professionnel de la santé qualifié dans une clinique de réadaptation. Votre thérapeute surveillera de près vos réactions à cette thérapie. Il est important de

signaler toute sensation d'inconfort ou de douleur (comme une douleur à l'épaule du bras affecté). Votre thérapeute ajustera l'intensité et la durée du traitement en fonction de vos capacités, de votre endurance et de vos progrès.

Est-ce que l'Entraînement bilatéral des bras s'adresse à moi ?

L'Entraînement bilatéral des bras peut être bénéfique pour ceux qui ont perdu l'usage de leur bras à la suite d'un AVC. Des études ont examiné les avantages de l'Entraînement bilatéral des bras à différents stades de récupération post-AVC (court, moyen et long terme). Certaines recherches positives suggèrent que l'Entraînement bilatéral des bras peut être bénéfique pour les patients qui ont subi un AVC il y a six mois ou plus.

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.