

Qu'est-ce que la rééducation de l'équilibre ?

Pour être assis et marcher sans danger, il faut avoir un bon équilibre. La rééducation de l'équilibre se concentre sur la pratique et l'amélioration de la capacité du corps à exécuter des mouvements coordonnés (avec les bras et les jambes) tout en maintenant une posture équilibrée, c'est-à-dire sans tomber, trébucher ou se sentir flageolant. Ceci se fait en général par la répétition de tâches, comme la préhension d'objets tout en tenant le corps droit. La rééducation de la position assise et debout doit être instaurée dès que possible après un AVC, car ce sont des tâches de base, nécessaires dans la vie quotidienne.

Pourquoi rééduquer l'équilibre après un AVC ?

L'équilibre est une condition de base pour le mouvement actif, autonome et sans danger de notre corps dans la vie quotidienne. Avant votre AVC, vous équilibriez probablement votre corps automatiquement quand vous étiez assis et debout, sans y penser. Après un AVC, il se peut que vous ayez des problèmes d'équilibre qui vous obligent à vous concentrer énormément pour faire de petites choses, comme enfiler vos chaussettes ou vous tenir debout devant un lavabo pour vous brosser les dents. Même les gens qui ne connaissent que de petits problèmes d'équilibre ont parfois de la difficulté à marcher à l'extérieur sur un sol inégal ou en traversant la rue.

Y a-t-il différents genres de rééducation de l'équilibre ?

Oui, il y a différentes façons de rééduquer l'équilibre après un AVC.

- **Rééducation de l'équilibre fonctionnel :**

Récemment, la rééducation de l'équilibre s'est davantage concentré sur la rééducation fonctionnelle orientée vers la tâche. Dans la rééducation fonctionnelle, la personne qui a eu un AVC travaille sur des tâches typiques que les gens exécutent dans la vie quotidienne, comme prendre une tasse ou une assiette dans un placard, ou essayer de porter un sac d'épicerie.

- **Support de poids corporel :**

Après un AVC, certaines personnes sont trop faibles et ont de la difficulté à s'asseoir, à se tenir debout ou à marcher pendant la thérapie. Si c'est votre cas, le poids de votre corps peut être supporté pendant que vous êtes debout ou que vous marchez, soit par votre thérapeute, soit par un harnais pour le corps.

- **Hydrothérapie :**

Parfois, la rééducation de l'équilibre a lieu dans une piscine thérapeutique, à l'aide d'une technique appelée hydrothérapie. L'eau rend vos membres plus légers, car vous ne bougez pas contre la gravité. L'eau apporte aussi un soutien et une stimulation qui vous permettent de travailler sur votre équilibre dans un environnement sans danger. Votre thérapeute travaillera en général dans l'eau avec vous pour s'assurer que vous êtes bien soutenu(e) et ne courez aucun risque.

- **Rééducation de la proprioception :**

La rééducation de l'équilibre peut aussi comprendre la rééducation de ce qu'on appelle proprioception, qui peut vous aider à prendre conscience de la place de vos bras et de vos jambes dans l'espace. Par exemple, après un AVC, certaines personnes ont de la difficulté à savoir où se trouve leur main quand elles ont les yeux fermés. La proprioception est importante pour obtenir l'équilibre approprié et la bonne nouvelle, c'est que lorsque nous travaillons pour améliorer notre équilibre, nous rééduquons aussi la proprioception.

Voici d'autres types de rééducation de l'équilibre dont vous pourriez entendre parler :

« **Approche Bobath** » : Bobath était un physiothérapeute ayant mis au point une approche de traitement qui analyse et interprète comment vous bougez après votre AVC. Après un AVC, de nombreuses personnes bougent d'une façon différente. Votre thérapeute travaillera sur votre rééducation et sur la modification de vos mouvements pour vous aider à accomplir des tâches de la

vie quotidienne. En général, un thérapeute guidera vos bras, vos jambes ou votre tronc pour faire les mouvements corrects, ce qui vous permettra de réapprendre à faire les activités correctement.

« Feedback visuel » ou « Biofeedback pour le contrôle du tronc » : Cette technique utilise un miroir qui se trouve devant vous ou un système de caméra vidéo pour suivre votre corps, vos bras ou vos jambes pendant que vous accomplissez des activités comme attraper un ballon ou placer des objets sur une étagère. Ceci vous permet de voir comment vous bougez afin d'essayer de corriger vos mouvements.

« Rééducation sans perception visuelle » : Avec les yeux couverts, votre thérapeute vous aidera à faire des activités comme vous tenir debout sur une jambe ou sur les deux, essayer de vous asseoir sur un oreiller, ou simplement vous lever d'un fauteuil et vous y asseoir. Ceci met votre équilibre davantage au défi que quand vous avez les yeux ouverts. C'est une activité que vous devriez essayer de pratiquer dès que vous allez mieux.

« Rééducation autonome » : Vous pouvez travailler par vous-même sur votre équilibre. Par exemple, pendant votre exercice autonome, vous pourriez vous fixer le but de vous tenir debout en répartissant bien votre poids sur les deux jambes, ou essayer de vous asseoir sur les deux fesses avec une répartition égale de la pression.

NOTE : Vous ne devriez essayer cette pratique qu'une fois que votre thérapeute vous confirme qu'elle ne présente pour vous aucun danger.

« Rééducation de l'équilibre avec biofeedback » :

Après un AVC, il est typique de mettre davantage de poids sur votre « bonne » jambe quand vous vous tenez debout. Toutefois, il est important de mettre

aussi du poids sur votre jambe faible. Quand vous vous tenez debout, votre thérapeute utilisera un écran d'ordinateur avec un patron spécial qui sentira combien de pression va dans chaque pied. La quantité de poids mis sur votre jambe faible sera ensuite consignée et s'affichera sur l'écran d'ordinateur. Cette rééducation vous donne un feedback immédiat sur la qualité de l'exercice que vous faites. Au début, le but pourrait être d'augmenter la quantité de poids que vous mettez sur votre jambe faible. Ensuite, ce pourrait être de mettre une quantité égale de poids sur les deux jambes quand vous vous tenez debout. Enfin, vous pourriez essayer de mettre davantage de poids sur votre jambe faible. C'est important, car quand nous marchons, nous devons mettre le poids de notre corps sur une jambe à la fois.

« Rééducation de la perception » :

Cette technique se concentre sur la rééducation de la prise de conscience de vos bras, de vos jambes et de votre tronc dans l'espace. Par exemple, on pourrait vous demander de toucher votre genou et ensuite votre front en gardant les yeux fermés.

« Multisensorial Training »:

Following a stroke, you may become overly reliant on visual cues to help maintain your balance. Multisensorial training is a form of rehabilitation conducted while restricting the amount that you see. It focuses on the amount and intensity of your movements and exercise without placing emphasis on how well you perform them.

La rééducation de l'équilibre fonctionne-t-elle après un AVC ?

Des chercheurs ont mené des expériences pour voir si la rééducation de l'équilibre aide les personnes qui ont eu un AVC.

- **Interventions orientées vers la tâche :**

Une étude de haute qualité a exploré des interventions orientées vers la tâche

pour la marche. Les résultats ont montré que ce traitement peut améliorer la confiance d'une personne dans son équilibre.

- **Exercices perceptuels :**

Après un AVC, il est courant de ressentir un balancement plus prononcé du corps, ce qui vous rend plus instable sur vos pieds. Dans une étude de haute qualité, les résultats ont montré que des exercices perceptuels réduisaient la quantité de balancement du corps.

NOTE : Même en l'absence d'un AVC, tout le monde ressent un certain balancement normal du corps dont nous ne sommes pas conscients

- **Approche Bobath :**

Une étude de haute qualité a montré que l'approche Bobath n'améliore pas l'indépendance dans la vie quotidienne, l'équilibre en position assise, l'équilibre en position debout ou la quantité de poids mise sur la jambe faible.

- **Rééducation de la préhension orientée vers la tâche :**

Une étude de haute qualité a conclu que la préhension orientée vers la tâche n'améliore pas la répartition uniforme du poids de votre corps dans les deux fesses en position assise. Les résultats de la même étude ont montré que cette rééducation n'améliore pas la façon dont vous répartissez uniformément le poids de votre corps sur vos deux pieds en position debout.

- **Rééducation par la pratique autonome :**

Des recherches limitées découlant d'une étude de qualité acceptable ont montré que, lorsqu'on combine la pratique autonome avec la thérapie basée sur l'approche Bobath, cela n'améliore pas l'équilibre après un AVC.

- **Rééducation par feedback visuel :**

Des recherches limitées basées sur deux études de qualité acceptable suggèrent que la rééducation par feedback visuel ne donne pas lieu à des améliorations de l'équilibre. Il convient de noter qu'une étude a trouvé des gains importants dans la capacité d'exécuter des activités de soins personnels (comme se laver, aller aux toilettes, s'habiller et faire sa toilette).

- **Rééducation de l'équilibre avec biofeedback :**

Il y a des résultats contradictoires dans ce domaine. Trois études de qualité acceptable n'ont trouvé aucun gain réel de l'équilibre après l'utilisation de cette méthode de rééducation. Par contre, deux études de haute qualité sur la rééducation de l'équilibre par biofeedback ont trouvé que l'équilibre s'améliore après un AVC. Une autre étude de haute qualité a démontré que le biofeedback pour la rééducation du contrôle du tronc peut améliorer significativement l'équilibre en position debout (mais pas pendant la marche ou la préhension).

La rééducation de l'équilibre fonctionne-t-elle après un AVC ?

Des chercheurs ont mené des expériences pour voir si la rééducation de l'équilibre aide les personnes qui ont eu un AVC.

- **Interventions orientées vers la tâche :**

Une étude de haute qualité a exploré des interventions orientées vers la tâche pour la marche. Les résultats ont montré que ce traitement peut améliorer la confiance d'une personne dans son équilibre.

- **Exercices perceptuels :**

Après un AVC, il est courant de ressentir un balancement plus prononcé du corps, ce qui vous rend plus instable sur vos pieds. Dans une étude de haute qualité, les résultats ont montré que des exercices perceptuels réduisaient la quantité de balancement du corps.

NOTE : Même en l'absence d'un AVC, tout le monde ressent un certain balancement normal du corps dont nous ne sommes pas conscients.

- **Approche Bobath :**

Une étude de haute qualité a montré que l'approche Bobath n'améliore pas l'indépendance dans la vie quotidienne, l'équilibre en position assise, l'équilibre en position debout ou la quantité de poids mise sur la jambe faible.

- **Rééducation de la préhension orientée vers la tâche :**

Une étude de haute qualité a conclu que la préhension orientée vers la tâche n'améliore pas la répartition uniforme du poids de votre corps dans les deux fesses en position assise. Les résultats de la même étude ont montré que cette rééducation n'améliore pas la façon dont vous répartissez uniformément le poids de votre corps sur vos deux pieds en position debout.

- **Rééducation par la pratique autonome :**

Des recherches limitées découlant d'une étude de qualité acceptable ont montré que, lorsqu'on combine la pratique autonome avec la thérapie basée sur l'approche Bobath, cela n'améliore pas l'équilibre après un AVC.

- **Rééducation par feedback visuel :**

Des recherches limitées basées sur deux études de qualité acceptable suggèrent que la rééducation par feedback visuel ne donne pas lieu à des améliorations de l'équilibre. Il convient de noter qu'une étude a trouvé des gains importants dans la capacité d'exécuter des activités de soins personnels (comme se laver, aller aux toilettes, s'habiller et faire sa toilette).

- **Rééducation de l'équilibre avec biofeedback :**

Il y a des résultats contradictoires dans ce domaine. Trois études de qualité acceptable n'ont trouvé aucun gain réel de l'équilibre après l'utilisation de cette méthode de rééducation. Par contre, deux études de haute qualité sur la rééducation de l'équilibre par biofeedback ont trouvé que l'équilibre s'améliore après un AVC. Une autre étude de haute qualité a démontré que le biofeedback pour la rééducation du contrôle du tronc peut améliorer significativement l'équilibre en position debout (mais pas pendant la marche ou la préhension).

Effets secondaires/risques ?

L'équilibre est important pour ne pas tomber. Pendant la rééducation de l'équilibre, vous devez toujours être supervisé(e) par une personne qui sait comment pratiquer la rééducation de l'équilibre sans danger. En fin de compte, vous commencerez probablement à pratiquer des exercices d'équilibre sans votre famille ou vos amis. Auparavant, votre thérapeute devrait leur montrer des façons sans danger de travailler avec vous.

Qui offre le traitement ?

La rééducation de l'équilibre doit être effectuée ou supervisée par un professionnel de la santé ayant reçu une formation. Divers professionnels de la santé offrent la rééducation de l'équilibre dans le cadre de leur traitement, y compris les ergothérapeutes, les physiothérapeutes et les thérapeutes en réadaptation.

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.