

**Qu'est-ce que la thérapie par contrainte induite du mouvement (TCIM) ?**

Après un AVC, la récupération de l'usage de votre bras le plus faible (le côté affaibli par l'AVC) et la récupération de votre force peut être un vrai défi. La thérapie par contrainte induite du mouvement (TCIM) implique un entraînement intensif du bras faible tout en contraignant l'utilisation du bras fort, dans une écharpe pour la plus grande partie de la journée. L'idée est d'encourager l'utilisation de la main la plus affectée pour faire les activités de la vie quotidienne. Ces traitements ont été étudiés par des études de haute qualité et il a été démontré que cela pouvait être bénéfique pour le bras chez certains patients – plus spécifiquement ceux qui utilisaient déjà leur bras et leur main.



L'utilisation d'une écharpe lors de l'entraînement à la marche. L'écharpe rend impossible l'utilisation du bras le moins

atteint. La personne DOIT utiliser le bras le plus faible pour se tenir.



Utilisation d'une mitaine pendant une activité d'écriture. La mitaine rend impossible l'utilisation du bras le moins atteint. Cette personne est forcée d'utiliser sa main la plus faible pour écrire.

**Quelles sont les différentes sortes de thérapies par contrainte induite du mouvement ?**

Le terme « thérapie par contrainte induite du mouvement » est utilisé pour décrire une nouvelle technique basée sur d'anciennes techniques qui forcent les patients à utiliser leur bras le plus affecté. Ces anciennes techniques sont appelées « thérapies par usage forcé ». L'objectif est d'entraîner le bras affecté de façon intensive pour exécuter des activités de la vie quotidienne comme préparer à manger, des activités de loisir comme lancer une balle ou des activités plus fines comme l'écriture. Plus récemment, les recherches ont examiné les bénéfices de la thérapie par contrainte induite du mouvement modifiée, basée sur les mêmes principes que la TCIM mais avec moins de temps de contrainte et moins d'exercices par jour.

### **Pourquoi est-ce utilisé chez des personnes ayant eu un AVC ?**

Le but de la TCIM est d'aider à regagner la force et la fonction du côté le plus faible du corps, habituellement le côté affecté par l'AVC. La TCIM est employée dans divers buts. Ici nous décrivons son utilisation pour le traitement du bras et de la main.

### **Cela fonctionne-t-il pour les AVC ?**

Certains experts suggèrent que la TCIM réorganise le cerveau en élargissant les régions contrôlant le bras atteint. Bien que les chercheurs ne soient pas exactement certains de la façon dont cela fonctionne, les études déjà entreprises ont permis de fournir des preuves attestant que cette thérapie aide à améliorer le fonctionnement chez certains patients après un AVC. Par exemple, d'après les études, les patients qui bénéficient de la TCIM ont un meilleur contrôle de leur bras plus faible et une meilleure capacité à exécuter les activités de la vie quotidienne comme faire la cuisine ou s'habiller. Comme mentionné plus haut, ces traitements ont été examinés par des recherches de haute qualité qui en ont démontré le bénéfice pour la fonction du bras chez certains patients, particulièrement ceux qui avaient déjà un certain usage de leur bras et de leur main.

### **Que puis-je espérer ?**

Votre thérapeute décidera avec vous mais habituellement un programme de TCIM exige que vous portiez une mitaine ou une écharpe pour votre bras le plus fort, plusieurs heures par jour, sept jours par semaine, pendant environ deux semaines ou plus. La mitaine ou l'écharpe sont portées pour vous encourager à utiliser votre bras et main plus faibles pour exécuter des tâches journalières. De plus,

l'ergothérapeute ou le physiothérapeute qui vous propose le traitement vous fera faire des exercices et vous en donnera à faire par vous-même ou avec un membre de votre famille ou un(e) ami(e). Les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre, mais des preuves scientifiques attestent que beaucoup de gens qui bénéficient de ces traitements améliorent l'usage de leur bras le plus faible.

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

Il n'y a pas d'effets secondaires connus. Cependant, quelques patients nous disent que l'utilisation de l'écharpe ou de la mitaine est parfois frustrant et que cela les ralentit pour faire des activités habituelles.

### **Le traitement dure combien de temps ?**

Un entraînement répétitif et condensé du bras affecté est habituellement exigé 90 % du temps d'éveil (environ 13 h par jour) pendant une période de deux semaines. Cet entraînement peut avoir lieu à la clinique, à la maison ou partout où il est possible de pratiquer en toute sécurité.

Une autre forme de TCIM – la TCIM modifiée – se pratique pendant moins d'heures par jour, mais peut-être pendant un plus grand nombre de semaines. Consultez votre thérapeute ou votre médecin qui vous aidera à décider ce qui vous convient le mieux – la TCIM ou la TCIM modifiée.

Ce programme de traitement exige beaucoup d'autodiscipline et d'engagement. Les personnes qui ont été victimes d'un AVC nous confient à quel point c'est difficile ! Il a été démontré que les personnes qui passent beaucoup de temps avec le dispositif de contrainte (écharpe ou mitaine) obtiennent des améliorations importantes.

### **Qui offre ce traitement ?**

La TCIM est habituellement exécutée par un physiothérapeute ou un ergothérapeute au sein d'un centre de réadaptation ou en clinique externe. Certains des exercices peuvent être faits en dehors des séances de traitement. Les membres de votre famille et vos amis peuvent être très importants pour vous aider à faire ces exercices. Demandez à votre thérapeute de vous donner, ainsi qu'à votre famille/vos amis, des informations spécifiques sur les exercices.

**Est-ce que la thérapie par contrainte induite du mouvement s'adresse à moi ?**

La TCIM peut être bénéfique pour les personnes qui ont des pertes de fonction et ont diminué l'utilisation d'un membre supérieur suite à un AVC. Les études ont examiné les bénéfices pour les individus qui avaient eu un AVC récemment, durant les derniers mois, et ceux qui avaient eu un AVC six mois ou plus auparavant. Certaines études sont positives et suggèrent que la TCIM peut être bénéfique pour certains patients dans ces différentes situations.

*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.*