

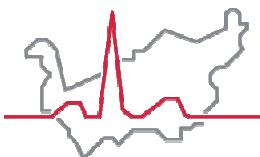
Rééducation de la sensibilité

INFORMATION AUX PATIENTS



Vous avez une zone de votre corps qui ne sent pas, qui provoque des décharges électriques ou qui est hypersensible ?

Ce feuillet vous propose des exercices à réaliser quotidiennement à domicile pour vous aider à retrouver des sensations normales.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

Référence : Spicher C. ; Quintal I. (2013): La méthode de rééducation sensitive de la douleur (2ème édition), Paris : Sauramps Medical.

EXERCICES À COCHER PAR LE THÉRAPEUTE

Thérapie du touche-à-tout

Vous avez une partie de votre corps endormie et/ou qui donne des sensations de fourmillements, votre système nerveux peut encore réapprendre à sentir correctement :

4 fois par jour, pendant 5 minutes :

- 1) Concentrez-vous
- 2) Essayez de sentir une texture avec votre côté lésé
- 3) **Vérifiez** la sensation avec l'autre côté (le côté sain)

Exemple : explorez une éponge, votre jeans, votre visage, etc. En résumé, tout ce qui vous tombe sous la main.

Vos sensations vont devenir de moins en moins bizarres.

Désensibilisation du névrome

Vous avez un ou plusieurs endroits précis qui vous lancent des décharges électriques, votre système nerveux peut réapprendre à sentir ces endroits normalement :

8-10 fois par jour :

- **Tapotez** sur cet endroit à l'aide de votre doigt ou d'un bout de crayon-gomme plat jusqu'à ce que la décharge ne se fasse plus sentir.

Contre-stimulation d'une zone douloureuse (allodynique)

Vous avez une partie de votre corps qui donne des sensations de douleur, de brûlure, votre système nerveux peut réapprendre à donner des informations non douloureuses :

5-6 fois par jour, pendant 1 minute :

- Touchez/effleurez la zone qui vous a été montrée en ergothérapie (Utilisez un pinceau, peau de lapin, soie, vos propres doigts,...).
- **Évitez autant que possible de toucher la zone douloureuse.**

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médicothérapeutique

Service d'ergothérapie

Centre Valaisan de Pneumologie (CVP)

Route de la Moubra 87, 3963 Crans-Montana | T 027 603 81 20

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 71 46

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 98 97

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 604 66 29

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 93

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais.