

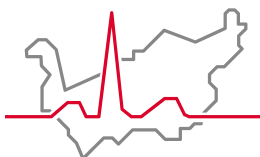
Le Programme d'imagerie motrice

EXPLICATIONS ET TRAITEMENTS



Secteur médico-thérapeutique | Ergothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

**Dans ce feuillet vous trouverez les explications
nécessaires à l'application du programme
d'imagerie motrice qui vous a été préconisé par
votre médecin ou thérapeute**



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME D'IMAGERIE MOTRICE?

L'imagerie motrice (IM) est une technique de représentation mentale d'une séquence motrice sans production concomitante du mouvement. En d'autres termes, le fait **d'imaginer réaliser un geste** permet de stimuler les aires spécifiques dans le cerveau. Cette technique permet d'entretenir la « commande » du mouvement mais facilite également la récupération motrice malgré l'immobilisation du membre.

Dans le **programme d'imagerie motrice (PIM)**, une rééducation en 3 phases est proposée.

QUAND L'UTILISER?

Il existe de nombreuses applications possibles:

- Lorsqu'une **articulation est provisoirement bloquée** pour une raison médicale (fracture, entorse, luxation,..)
- Lorsque la **mobilisation d'un membre atteint est douloureuse**
- **En complément** d'autres techniques de rééducation (thérapie manuelle, drainage,...)

PLAN DE RÉÉDUCATION

Le PIM comporte **trois phases** à effectuer dans l'ordre et se déroule en principe sur six semaines. Chaque phase dure 1 à 2 semaine(s).

CONSIGNES

- Vous devez être capable **d'imaginer la réalisation d'un mouvement** (par exemple faire le poing avec sa main saine). Si vous en êtes incapable, les phases 2 et 3 ne seront pas réalisables.
- Placez-vous dans un **endroit calme et sans distraction** pour la réalisation des exercices.
- Réalisez les exercices **pluriquotidiennement** et répartis au long de la journée sous forme d'auto-exercices.
- Le membre lésé doit être **confortablement installé**.
- En cas d'apparition ou d'augmentation d'une **douleur dans le membre lésé, arrêtez l'exercice**.

CAS SPECIFIQUES : PIM POUR LE MEMBRE SUPERIEUR

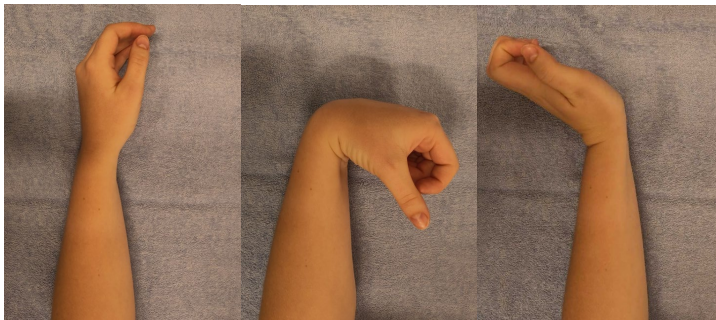
- La 1^{ère} phase se déroule sur une à deux semaine(s). **3 sessions journalières au minimum sont recommandées** :
 - Vous devez reconnaître la latéralité des mains sur les photos qui vous sont présentées. Pour cela il vous faut télécharger une application sur votre téléphone, cette application est gratuite.



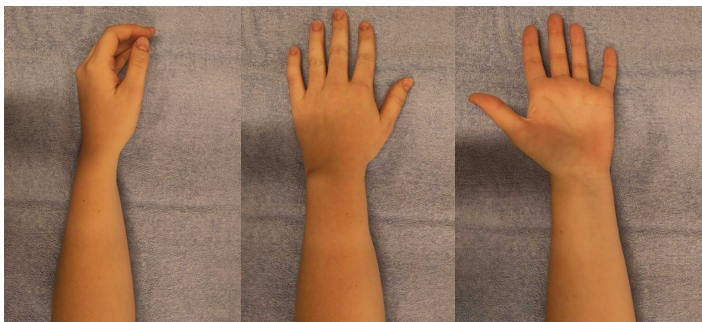
- Autre possibilité pour cette phase de reconnaissance de latéralité : <http://www.isamms.com/imageriemotrice.html>

- La 2^{ème} phase se déroule sur une à deux semaine(s). **4 sessions journalières au minimum sont recommandées** :
 - Vous devez **imaginer** que votre poignet réalise les mouvements visibles dans les photos ci-dessous.

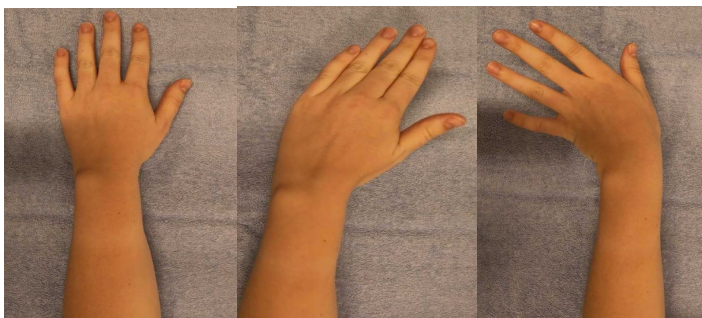
Flexion-extension de poignet



Pronation-supination de l'avant-bras



Inclinaisons radiale-ulnaire



- La phase I et II de ce programme permettent déjà de prévenir une déprogrammation motrice. Si vous souhaitez aller plus loin, la 3^{ème} phase est réalisable uniquement si vous possédez un petit miroir qui se place entre la main saine et la main atteinte (le service d'ergothérapie peut vous en proposer un en prêt). Vous devez réaliser avec la main saine les mouvements proposés à la phase 2 et observez avec attention le reflet de la main saine dans le miroir. **4 sessions journalières au minimum sont recommandées :**



Secteur médico-thérapeutique

Service d'ergothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 71 63

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 85 51

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

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 33