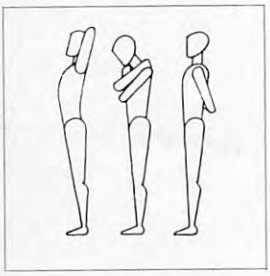
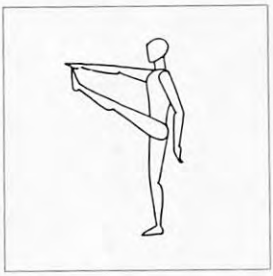
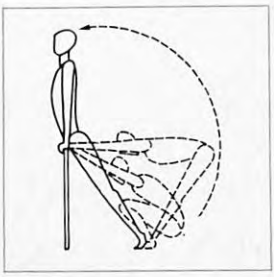
Fascicule d'exercices pour le parkinsonien





Fascicule d'exercices pour le parkinsonien

par Dorothea Linde-Rössing
ex-directrice du département kinésithérapie
de la Clinique Elena, Kassel
et par le docteur Gert Völler
médecin directeur de la Clinique Elena, Kassel

Préface

Cher lecteur,

Le présent fascicule est destiné à tous ceux qu'intéressent des exercices conçus pour des malades parkinsoniens et pratiqués dans notre clinique depuis de nombreuses années. Le choix est si grand que chacun peut aisément composer un programme personnel.

La kinésithérapie est très importante pour tous les parkinsoniens. Elle devra être pratiquée de façon régulière et avec logique. Chaque patient devra tester ses propres limites. L'excès comme le manque d'exercices sont également nocifs. Si vous doutez de vos capacités physiques, n'hésitez pas à vous faire conseiller par votre médecin traitant.

Ce cahier d'exercices sera tout d'abord un "pense-bête" pour les anciens patients de notre clinique. Il leur remettra en mémoire tous les exercices qu'ils y ont appris.

Les auteurs espèrent que ce petit cahier contribuera à vous faire considérer votre programme d'exercices non comme un supplice mais comme une véritable joie. Très vite, vous remarquerez qu'en pratiquant régulièrement les exercices, vous vous sentirez bien plus en forme qu'auparavant, lorsque vous demeuriez physiquement inactif. Même une longue promenade ne pourrait remplacer un bon programme d'exercices; tout au plus peut-elle être considérée comme un exercice complémentaire.

Nous souhaitons que ce cahier d'exercices reçoive un accueil favorable auprès de tous ceux qui y feront appel.

Kassel, printemps 1977

Dr Gert Völler *Dorothea Linde-Rössing*

La valeur d'un homme
ne se mesure pas
par ses efforts exceptionnels
mais
par ses actes habituels.

(Pascal)

Les exercices décrits dans cette brochure vous donnent une vue d'ensemble de toutes les possibilités offertes ainsi que des conseils pratiques pour réaliser ces exercices.

Avant de passer à notre gymnastique spécialement conçue pour le parkinsonien, nous désirons tout d'abord répondre à quelques questions fondamentales:

1. Quand faire cette gymnastique?
2. Comment l'exécuter?
3. Quels exercices choisir dans l'éventail offert?

1. Quand allons-nous faire nos exercices? Bien entendu, absolument chaque jour, le matin, le midi ou le soir; cela dépend de chacun et en particulier des nécessités de la vie professionnelle.

2. Choisissez un endroit vaste où vous pourrez vous mouvoir en toute liberté. Les vêtements étriqués sont à proscrire. Vous travaillerez fenêtres ouvertes ou fermées selon les conditions atmosphériques mais jamais dans un courant d'air. En été, si vous faites vos exercices en plein air, veillez à éviter les rayons directs du soleil. Le port des sandales ouvertes (sans empeigne) est déconseillé; utilisez plutôt des sandales de gymnastique ou bien encore des chaussures ''sport'' pourvues de semelles antidérapantes et, dans la mesure du possible, sans talons.

Quelques respirations profondes précèderont toujours vos exercices. Tout d'abord, bien expirer, à fond et de manière audible. Ensuite, le corps bien d'aplomb, lever latéralement les deux bras en inspirant. Les bras levés, retenez un moment votre respiration; expirez enfin tout en ramenant les bras le long du corps.

Après chaque expiration, épelez mentalement le mot P—O—S—E, avant d'effectuer l'inspiration suivante.

Viennent ensuite les exercices qui peuvent, si vous le désirez, s'accompagner de musique. C'est plus amusant et cela contribue à maintenir un rythme précis.

3. Les exercices ont été classés par chapitres; dans chacun d'entre-eux, vous pourrez effectuer votre choix. Dirigez ce choix vers les exercices que requiert votre cas particulier et répétez-les chaque jour.

Dans ''votre programme'', conçu en fonction de vos points faibles, vous devrez également inclure d'autres exercices. Ceci est très important si vous désirez améliorer et conserver mobilité, dextérité et équilibre. Les exercices impliquant la force ne sont nullement nécessaires étant donné que tout travail musculaire non seulement ''dérouille'' mais aussi fortifie.

Dans le programme d'entraînement, l'accent a été mis sur les trois plus grands handicaps rencontrés au stade avancé de la maladie de Parkinson, à savoir:

1. Tourner en station debout
2. S'asseoir
3. Se retourner dans son lit

1. En vous retournant, rappelez-vous que la pointe du nez et la pointe des pieds doivent toujours se déplacer de concert. Ne tournez donc pas déjà la tête dans la direction désirée si vos pieds n'ont pas encore quitté le sol; mais, déplacez le poids du corps d'un pied sur l'autre, en même temps soulever le pied du sol et se tourner alors dans la direction souhaitée.

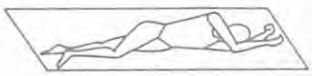
2. Ne vous asseyez pas sur une chaise en vous y laissant tomber, à demi tourné; mais, avancez tout près de la chaise et retournez-vous complètement jusqu'à ce que le creux de vos genoux rencontre le bord de la chaise. Ce contact procure un sentiment de sécurité. Penchez-vous alors en avant, fléchissez les genoux et asseyez-vous enfin. Il en va de même pour se lever: penchez le buste en avant afin de ramener le centre de gravité du corps au-dessus des pieds. Alors seulement, vous pourrez vous redresser.

3. Un problème particulièrement difficile se pose pour beaucoup de parkinsoniens, à savoir: se retourner dans son lit. Pendant le changement de position, il est important de décontracter les différents groupes de muscles impliqués dans le mouvement.

Pour l'apprentissage du retournement, exercez-vous sur une natte ou sur un lit pas trop moëlleux.

Imaginez-vous étendu sur le dos et désirant vous étendre sur le côté gauche. Pour ce faire, commencez par poser les pieds à plat. Vos genoux sont donc fléchis. De cette façon vous pouvez soulever le postérieur et le déplacer sur la droite. Vous étendrez alors la jambe

gauche; pour éviter, lors de ce mouvement, de coincer le bras gauche en-dessous du corps, de la main gauche emparez-vous fermement du bord supérieur de l'oreiller. Maintenant, la jambe droite fléchie doit être roulée vers la gauche, avec la hanche. Simultanément, portez le bras droit vers la gauche, la main saisissant l'oreiller. Vous vous trouvez à présent dans une position bien stable.

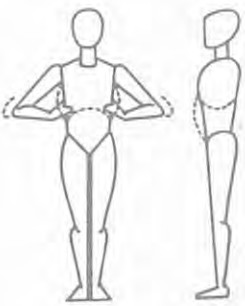


Exercices respiratoires

On inspire par le nez, on expire par la bouche (en produisant le son ''ffff...'', ''chchch...'' ou ''ssss...'').

Voici quelques ''tuyaux'' concernant votre gymnastique respiratoire. Nous distinguons quatre sortes de respiration:

a) la respiration diaphragmatique (basale)
b) la respiration des flancs
c) la respiration costale ou thoracique
d) la respiration complète



a) La respiration diaphragmatique

1. Allongé sur le dos à même la natte, décontractez-vous totalement. Les genoux sont fléchis. Les bras pendent le long du corps. Les muscles abdominaux sont bien rélâchés. Inspirez en soulevant seulement l'abdomen (les côtes doivent rester immobiles). Pour expirer, relâchez l'abdomen.

2. Dans la même position, recommencez l'exercice décrit au point 1. Ensuite, inspirer lentement, soulever l'abdomen, le contracter et enfin expirer aussi profondément que possible, comme si vous vouliez attirer votre nombril vers la colonne vertébrale. Laissez ensuite revenir l'abdomen et inspirez à nouveau.

3. Vous restez dans la position adoptée au point 1. Inspirez et expirez à présent quelques fois par le nez, à petits coups rapides. Le diaphragme et l'abdomen travaillent ainsi par saccades.

b) La respiration des flancs

Vous êtes toujours étendu sur le dos. Posez les mains de part et d'autre des côtes inférieures. A présent, inspirez jusqu'à ce que vos flancs se bombent (l'abdomen doit rester immobile) et que se modifie l'intervalle entre les deux mains.

c) La respiration costale ou thoracique



1. Allongez-vous sur le dos, les bras tendus derrière la tête. Expirez en ramenant les bras le long du corps. Reportez les bras derrière la tête et inspirez. Répétez cet exercice plusieurs fois.

2. Debout, les bras pliés à hauteur d'épaules. Relevez et ramenez les coudes en inspirant simultanément. Posez ensuite bras et coudes latéralement, en arrière sous les côtes et, en les comprimant, expulsez l'air inspiré. Relevez les coudes vers l'avant et haut, inspirez et expirez à nouveau. Répétez quatre à cinq fois cet exercice.

3. Station debout. Les bras pendent le long du corps. En inspirant profondément, levez latéralement les bras jusqu'à extension. Laissez retomber les bras; accroupissez-vous et expirez. A présent, redressez-vous tout en inspirant et en levant les bras jusqu'à extension puis laissez retomber les bras en expirant. Cet exercice est également à répéter plusieurs fois.

d) La respiration complète

Etendez-vous à nouveau sur le dos. Les genoux sont fléchis. Inspirez en soulevant tout d'abord le ventre et ensuite la cage thoracique. Pour expirer, relâchez d'abord le ventre, ensuite la cage thoracique. Inspirez en soulevant le ventre puis la cage thoracique; expirez en relâchant le ventre et la cage thoracique. Cet exercice évolue comme un mouvement ondulatoire.

L'exercice suivant peut être effectué aussi bien assis que debout. Dans cet exercice, l'inspiration et l'expiration se font par le nez, et plus précisément par une seule narine.

Fermez une narine avec le pouce et inspirez lentement et profondément par la narine restée libre. Ensuite colmatez cette narine avec le majeur de la même main et expirez tout aussi lentement et profondément par la narine devenue libre. Ensuite, inspirez encore une fois par cette même narine, lentement et profondément et expirez par l'autre narine. Un cycle respiratoire complet (une inspiration et une expiration) s'effectue donc toujours via la même narine.

Classification des exercices

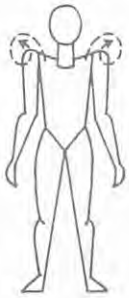
La classification concerne les domaines suivants:
I. Epaule, bras, main, doigts
II. Hanche, jambe, pied, orteils

III. Mouvements du tronc et exercices de maintien
IV. Exercices d'équilibre et d'adresse
V. Exercices à la chaise
VI. Exercices à la rampe ou à la balustrade, éventuellement à l'échelle
VII. Exercices avec objet (bâton, ballon, massue)
VIII. Exercices au mur
IX. Exercices de mimique et éléments de diction.

Chapitre I

1. Debout, les bras le long du corps, faites rouler vos épaules de haut en bas et d'avant en arrière, et à nouveau de haut en bas et d'avant en arrière. Répétez plusieurs fois ce mouvement et ensuite, changez de sens: de bas en haut et d'arrière en avant. A répéter également plusieurs fois.

Mouvements d'épaules



2. Joignez les mains derrière le dos et, les bras tendus, tirez sur les omoplates. Laissez retomber les épaules vers l'avant et tirez-les ensuite à nouveau fortement en arrière.

Essayez à présent, avec vos mains jointes, de tracer un grand cercle de bas en haut et de droite à gauche; à plusieurs reprises dans le même sens, puis dans l'autre sens.

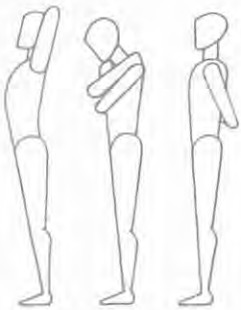
3. Les jambes écartées, les mains jointes derrière le dos. Essayez de soulever les bras aussi haut que possible, tout en fléchissant le torse vers l'avant. Ensuite, revenir en position pieds joints, les bras le long du corps.



Comme dans le mouvement du ''crawl'', lancez le bras gauche vers l'avant et faites-lui accomplir une rotation complète sur l'axe de l'épaule; enchaîner avec le bras droit: d'avant en arrière et de haut en bas. Puis, repartir avec le bras gauche et ainsi de suite. Après avoir exécuté ce mouvement quelques fois, changez de sens. Ensuite, relâchez les bras et les épaules en laissant aller tout le tronc vers l'avant.

Posez la main droite sur l'épaule gauche et la main gauche sur l'épaule droite et tirez le plus possible vos épaules vers l'avant.

Ensuite, placez vos bras derrière le dos et essayez avec la main



droite de saisir le coude gauche et avec la main gauche, le coude droit.

Par après, levez les deux bras au-dessus de la tête et essayez également d'arriver, avec la main droite, à l'articulation du coude gauche et, avec la main gauche, à celle du coude droit.
En alternance: une fois par devant, une fois par derrière et une fois par-dessus la tête.

4. Appliquer le dos de la main droite contre le dos, les extrémités des doigts le plus haut possible. En passant la main gauche par-dessus l'épaule gauche, efforcez-vous d'aggripper le bout des doigts de la main droite. Essayez de réaliser le même exercice avec l'autre main. Si vous n'y réussissez pas, vous pouvez vous aider d'une serviette tenue en diagonale sur le dos.



Pour varier, portez une série de coups. Les jambes légèrement écartées, le tronc quelque peu penché vers l'avant, les bras légèrement pliés, serrez les poings. Projetez les poings avec force en direction du sol, alternativement le poing gauche et le poing droit. Vous répéterez cet exercice 5 à 10 fois.

Ensuite, vous ''cognez'' vers l'avant, tout comme si vous boxiez votre ombre.

Portez les bras à hauteur des épaules et de là, projetez vigoureusement les poings en l'air.

Comme dernier exercice, projetez avec force les bras à gauche et à droite. Le bras gauche: à gauche, devant soi et à droite; et le bras droit: à droite, devant et à gauche. A répéter également plusieurs fois.

Enchaînement entre mouvements d'épaules et mouvements de bras

1. Station debout. Les bras ouverts, tendus à hauteur d'épaules, paumes vers le haut. Effectuez une rotation des bras, depuis la main jusqu'à l'articulation de l'épaule, vers l'avant, puis vers l'arrière: les paumes des mains tournent d'environ 360 degrés. Cet exercice est à répéter plusieurs fois.

Pour élargir les exercices, faites un pas en avant, les bras le long du corps. Portez les bras loin devant vous, à hauteur d'épaules, le poids du corps se portant en avant. Ramenez les bras le long du corps et continuez le mouvement jusqu'à extension des bras au-

dessus de la tête. Ceci s'accompagne d'un déplacement du poids du corps sur la jambe arrière. Répétez l'exercice plusieurs fois avec rythme et allant. Ensuite, secouez bien les bras et ce depuis l'épaule.

2. Reprenez la position de départ. Pliez les coudes et placez les extrémités des doigts sur l'épaule correspondante. Extension des bras, paumes des mains vers le haut. Pliez, tendez, pliez, tendez et relâchez les bras.

3. Station debout. Les pieds parallèles mais non joints. Joignez les mains et croisez les doigts; tournez les mains vers vous, ensuite faites-les pivoter en sens inverse, rotation dans un sens puis dans l'autre; portez ensuite les mains toujours jointes au-dessus de la tête, en tendant les bras. A présent, détachez les doigts, laissez retomber brusquement les bras le long du corps et laissez-les osciller librement. Répétition: doigts croisés, rotation des mains, extension des bras, détacher les mains et relâcher les bras.

4. Station debout. Les bras pliés devant le corps, les paumes des mains l'une contre l'autre, essayez de dessiner un angle droit avec les mains et les avant-bras, les extrémités des doigts pointant vers le haut. Tournez alors les extrémités des doigts tout d'abord dans votre direction, ensuite en direction opposée, à nouveau vers vous, puis dans l'autre sens. Relâchez les mains, secouez-les et recommencez l'exercice.

5. Cette fois, les mains sont dos à dos et pendent devant vous. Les mouvements de rotation vont s'effectuer comme dans l'exercice précédent, à savoir tantôt dans votre direction, tantôt en sens inverse. Après avoir exécuté quelques fois l'exercice, relâchez les bras et secouez-les.

Les doigts

Leur mobilité constitue souvent un de nos principaux soucis. Aussi, allons-nous y prêter une attention toute particulière.

1. Tout d'abord, frictionnez-vous les mains tout comme si vous les laviez. Attention! Une main ne peut effectuer à elle toute seule le travail, car une main lave l'autre! A présent, essorez-vous les mains en les secouant comme si vous vouliez vous débarasser de gouttes d'eau.

2. Un exercice plus élaboré, à présent: écartez bien vos doigts.

Placez bout à bout leurs extrémités. Par pression et contre-pression, essayez de tendre les doigts.

3. A présent, paume contre paume, les bouts des doigts dirigés vers le haut. Tandis que les doigts restent en contact, vous écartez les paumes. Alternativement, réunir puis écarter les paumes.

4. Serrez le poing. Ouvrez subitement la main en écartant simultanément les doigts. Exercez-vous à serrer lentement les poings et à les ouvrir brusquement.

5. Les poings sont à nouveau fermés. L'un après l'autre, tendez le pouce, l'index, le médius, l'annulaire et l'auriculaire. Refermez le poing et recommencez. Vous pouvez aussi commencer par le petit doigt.

6. Main tendue, doigts écartés. Chaque doigt s'incline vers le pouce, l'un après l'autre, et le touche. Puis, chaque doigt se retend, l'un après l'autre, en comptant. Partant de la même position, les doigts se posent sur le pouce, avec la phalangette, et se redressent ensuite très rapidement.

7. Main décontractée. Le pouce décrit un cercle autour de chaque phalangette. Le pouce décrit ensuite un cercle autour des quatre doigts réunis.

8. Même position détendue. Posez les extrémités des doigts sur l'éminence thénar (base musclée du pouce); faites glisser les doigts le long de la paume jusqu'à ce que la première phalange se redresse; alors seulement, soulevez le bout des doigts et tendez les doigts. Ensuite, secouez vigoureusement les mains, comme si vous vouliez vous débarasser de gouttes d'eau.

Chapitre II

Mouvements des hanches, des jambes, des pieds, des orteils.

Exercices de la hanche

1. Debout, les jambes écartées d'avant en arrière. Répartir correctement le poids du corps sur les deux pieds. Fléchissez le genou gauche et touchez le sol des deux mains, la jambe droite restant tendue. Redressez-vous et faites le même exercice du côté droit.

Variante de l'exercice: Après avoir fléchi le genou gauche, ne pas

se redresser mais, à même hauteur, faire pivoter le tronc à droite. Faites plusieurs fois ce mouvement d'un côté puis de l'autre. Se relever, et bien secouer chacune des jambes.



2. Station debout. Accroupissez-vous, le tronc légèrement penché en avant et posez les mains au sol. Tendez la jambe gauche vers l'arrière et redressez légèrement le buste. Ramenez la jambe et tendez la jambe droite vers l'arrière. Recommencez quelques fois en alternant; se relever et secouer les jambes.

Variante: Déplacer la jambe gauche, de l'arrière vers le côté gauche; ramener la jambe. Répéter cinq fois et ensuite s'exercer avec la jambe droite.



3. Jambes légèrement écartées. Prenez appui sur la jambe gauche. Balancez la jambe droite haut en avant et essayez d'atteindre votre main gauche tendue devant vous. Ensuite, appui sur la jambe droite et du pied gauche, toucher la main droite.

Possibilité ultérieure: en cours d'exercice, augmentez l'amplitude du mouvement en amenant à hauteur d'épaule le bras initialement tendu à hauteur de la hanche.

4. Station debout. Faites pivoter le pied gauche vers la gauche, le plus loin possible (au moins jusqu'à former un angle droit) tout en laissant le talon sur place; ramenez le pied dans sa position initiale. Ensuite, faites le même exercice avec le pied droit; environ 8 à 10 fois chaque pied.

Variante: Rotation du pied gauche vers la gauche, le laisser dans cette position puis, rotation du pied droit vers la droite, le laisser dans cette position. Dans un mouvement de bascule, revenir en position pieds joints. A présent, en souplesse, faites pivoter simultanément les deux pieds (8 à 10 fois).

5. Station debout (avec, si nécessaire, appui latéral). Balancez vigoureusement une jambe, d'avant en arrière, à partir de la hanche. Veillez à vous tenir bien droit en lançant la jambe vers l'arrière et veillez également à ce que la cuisse revienne plus loin que la jambe d'appui. 5 à 8 fois avec la jambe droite, ensuite changer.



Variante: En appui sur la jambe gauche, le bras droit tendu en avant, la jambe droite en arrière (le pied ne peut pas toucher le sol).

Laissez retomber bras et jambe simultanément, la jambe droite vers l'avant, le bras droit vers l'arrière. Balancer, reprendre la position de départ; balancer, reprendre la position de départ; plusieurs fois. Ensuite pivoter et refaire l'exercice du côté gauche.

6. Dos au mur. Posez la cuisse gauche dans vos deux mains jointes et laissez le bas de la jambe osciller doucement d'avant en arrière puis de droite à gauche. Faites ensuite des ''ronds de jambe'' en laissant pendre librement la pointe du pied. Refaites le même exercice avec la jambe droite.

7. Sans se tenir (bien entendu, si c'est nécessaire prendre appui sur les mains). Essayez de porter la jambe droite en arrière vers le haut jusqu'à toucher le bassin du talon. Jambes droite et gauche alternativement. Ensuite pliez vigoureusement le genou vers le haut, le gauche et le droit, alternativement.

Donnez un violent coup de pied à un adversaire imaginaire: levez haut la cuisse et projetez avec force la jambe vers l'avant.

Exercices du pied

Il serait souhaitable d'exécuter ces exercices pieds nus, soit sur le sable, soit sur un gazon sec. Si cela s'avère impossible, utilisez un tapis. Ne faites jamais les exercices pieds nus sur un dallage froid ou sur un sol en ciment. Pour pouvoir travailler, les muscles et les tendons doivent être souples. Des muscles froids amènent souvent des courbatures. Cette règle vaut par ailleurs pour tous les autres muscles.

1. Dans votre chambre (ou dehors), marchez sur la tranche interne du pied (les gros orteils dirigés vers l'intérieur). En alternance avec ce mouvement, faites quelques pas sur la plante des pieds.

2. Station debout. Soulevez et abaissez les talons, d'abord ensemble, ensuite le droit puis le gauche alternativement, tandis que tout le corps suit le même mouvement. A présent, vous soulevez l'avant du pied — d'abord les deux pieds ensemble, ensuite individuellement le gauche puis le droit. Par la suite, soulevez et abaissez tour à tour, les talons puis les pointes des pieds. Essayez de soulever simultanément les orteils du pied gauche et le talon droit; ensuite changez. Petit à petit et avec un peu de concentration, ce mouvement deviendra fluide et coulant.

3. Station debout. Portez le poids du corps sur les talons: ainsi les pointes des pieds sont libres. Faites-les pivoter alternativement à gauche et à droite. Portez ensuite le poids du corps sur les pointes des pieds; faites accomplir aux talons le même mouvement de va-et-vient, de gauche à droite. Ceux qui ont déjà un peu de pratique peuvent alors tourner alternativement les talons et les pointes dans la même direction. 5 à 8 fois dans les deux sens.

Exercices pour les orteils

1. Asseyez-vous sur une chaise ou bien encore à terre sur un coussin. Remuez les orteils, vers le haut et vers le bas. Si vous éprouvez des difficultés, prenez vos orteils en mains. Remuez chaque orteil séparément et essayez de les écarter un à un; alternativement les écarter et les rapprocher.

2. Posez à terre une serviette, un mouchoir ou un journal et essayez de vous en saisir à l'aide des orteils. Persévérez et vous y parviendrez.

3. Soulevez l'avant du pied puis rabaissez-le; soulever, abaisser alternativement; ensuite, de gauche à droite. Enfin, décrivez un cercle avec le pied, dans un sens puis dans l'autre.

4. Vous vous tenez à présent debout sur la tranche externe du pied. Tournez les genoux vers l'extérieur; pliez les orteils vers l'intérieur de manière à accentuer davantage la voûte plantaire. Afin d'éviter les crampes ne gardez pas trop longtemps cette position. Reprenez une position normale et dressez-vous sur la pointe des pieds. Il est préférable de répéter l'exercice une fois de plus que de rester trop longtemps dans la même position.

5. Sur la pointe des pieds. Partant de la cheville, faites mouvoir le milieu du pied, énergiquement vers l'intérieur et l'extérieur. Alternez bien le mouvement, afin de faire subir un massage intensif aux premières phalanges des orteils (qui se trouvent encore situées dans le pied).

6. A genoux, les pointes des pieds à plat sur le sol. Asseyez-vous sur les talons puis reprenez la position initiale. Maintenant, ramenez vers vous les orteils afin de bien les dresser sur le sol. En prenant appui sur les mains placées à côté des genoux, déportez le centre de gravité (bassin) vers l'arrière, puis reprenez votre position initiale.

Répétez cet exercice plusieurs fois; essayez ensuite de vous redresser ainsi. Répétez quelques fois l'exercice en déroulant bien tout le pied.

Chapitre III

Exercices pour l'obtention d'une plus grande mobilité du tronc et d'un meilleur maintien.

Exercices en station debout, jambes écartées



1. Joignez les mains derrière la tête, tête bien droite, coudes en arrière. Faites alternativement pivoter le tronc vers la gauche et vers la droite.

2. Flexion latérale du tronc à gauche (sans le faire pivoter), se redresser et flexion à droite. Répéter plusieurs fois.

3. Les jambes légèrement écartées, fléchissez le torse vers l'avant et laissez pendre vos bras; les genoux restent tendus. En souplesse, faites pivoter le tronc vers la gauche puis vers la droite.

4. Le buste décrit à présent un grand cercle. Les bras accompagnent le mouvement du tronc: de bas en haut à gauche et de haut en bas à droite. Ensuite, changez de sens. Veillez à ce que la tête reste logée entre les deux bras.

5. Le tronc bien droit, jambes écartées. Bras tendus vers le haut, insistez en tirant les bras en arrière. Rabaissez les bras et insistez encore deux à trois fois en tirant les bras vers l'arrière. Recommencez.

6. Les pieds parallèles légèrement écartés, les genoux tendus, bassin et colonne vertébrale bien droits. Tirez les omoplates en arrière; laissez pendre les bras le long du corps. Corrigez votre port de tête, regardez droit devant vous. Le centre de gravité se trouve juste au-dessus des pieds. Contractez à présent les muscles du ventre et du bassin et laissez aller le corps vers l'avant tandis que les pieds restent sur place. Vous devez sentir que la pression sur vos pieds se modifie au cours du basculement. Vos orteils devront contrecarrer ce changement avec force afin que le corps ne culbute pas en avant. Revenez ensuite en arrière et décontractez la musculature. Accomplissez quelques fois cet exercice.

Variante: Synchronisez la respiration et l'exercice. Pendant que le poids du corps bascule vers l'avant, inspirez; retour à la position de départ en expirant.

Autre version: pendant le basculement et l'inspiration, levez latéralement les bras et tendez-les. Baissez les bras pendant l'expiration.

Mobilité du tronc
(travailler sur une natte)

1. Etendez-vous sur le dos. Tirez vers vous les deux jambes jointes et tendez-les verticalement; abaissez-les lentement vers le sol. Associez la respiration à l'exercice: en inspirant, lever les jambes; en expirant, laisser retomber les jambes. Si vous le pouvez, effectuez cet exercice sur le rythme normal de la respiration. Toutefois, si l'exercice exige trop d'effort, intercalez une respiration supplémentaire entre chaque mouvement: levez les jambes tendues en inspirant; expirez en reposant les jambes sur le sol. Inspirez et expirez. Recommencez l'exercice.

2. Etendu sur le dos, les genoux fléchis, les pieds à plat sur le sol. Laissez tomber les deux genoux alternativement vers la gauche puis vers la droite, au maximum de vos possibilités. Les épaules ne peuvent quitter le sol.

Variante: Laissez tomber les genoux pliés à gauche, étendez les jambes sur le sol, repliez les genoux et tirez-les vers le haut à droite, au-dessus du corps. Laissez retomber les genoux pliés à gauche et recommencez. Faites quelques fois l'exercice dans un sens puis dans l'autre.

3. Reprenez la même position; à présent, en inspirant, soulevez le bassin le plus haut possible. Les genoux bien joints, revenir au sol, se décontracter et expirer.



Variante: redéposer le bassin une fois bien à droite, une fois bien à gauche de l'alignement général du corps. Cet exercice prépare au retournement dans le lit.

4. Etendu sur le dos. Soulevez seulement la tête et la nuque. Tendez le menton vers la poitrine de façon à voir vos talons; en même temps expirez. Ensuite recouchez-vous et inspirez.



Variante: Pour augmenter la difficulté de l'exercice, tendez en même temps vers vous la pointe des pieds: ainsi pieds et tête se dressent l'un vers l'autre et, en même temps, vous faites travailler la

musculature abdominale. Répéter quelques fois cet exercice.



5. Exercice contraire. Même position que dans l'exercice précédent: les bras le long du corps, les jambes tendues, les talons au sol. Soulevez la colonne vertébrale (arquez le dos); seuls les talons, les bras et les épaules restent au sol.

6. Détente: couché sur le dos, respirez profondément.

A plat ventre, les bras étendus en avant, la tête reposant sur le front.

a) soulevez alternativement les bras droit et gauche, si possible tendus.

b) soulevez simultanément les deux bras (bras à hauteur des oreilles), en même temps inspirez; ensuite relâchement et expiration.

c) mains jointes dans la nuque, le front au sol; soulevez énergiquement les deux coudes, puis le buste et regarder en même temps vers le sol.



d) à plat ventre, posez les mains sur le postérieur et tirez les omoplates vers l'arrière; ensuite relâchez les épaules.

Variante: Tirez les omoplates vers l'arrière et soulevez simultanément le torse en regardant le sol; se détendre et laisser retomber les épaules au sol.

7. A plat ventre (exercice en diagonale). Les jambes sont écartées, les bras ouverts et tendus en avant. Soulever et rabaisser conjointement le bras droit et la jambe gauche; ensuite le bras gauche et la jambe droite. Inspirer lors de l'élévation, expirer lors du relâchement.



8. Position ventrale (bien détendu). La tête repose sur le côté droit, le bras gauche est légèrement plié en avant; fléchissez la jambe gauche et déplacez-la vers le bras gauche. Le bras droit reste étendu le long du corps; de même, la jambe droite reste bien tendue; s'étendre ensuite de l'autre côté.

Variante: Même position de départ. Détacher le genou gauche du sol. La pointe du pied reste au sol, le bassin se soulève légèrement. S'exercer quelques fois de ce côté puis changer de côté.

9. S'asseoir en tailleur. Posez les mains sur les genoux. Inspirez

et redressez le dos. En expirant, relâchez-vous complètement comme si vous vous écrouliez de fatigue. Alternativement; se redresser et inspirer, se détendre et expirer.



10. A quatre pattes. Posez les mains au sol à largeur d'épaules. Redressez la tête et creusez profondément le dos (dos concave). Ensuite, laissez retomber la tête et bombez le dos (faire le gros dos). Les bras restent bien tendus.



Variante: Redressez la tête et tendez en même temps bien haut la jambe droite; ensuite ramener tête et genou sous le corps jusqu'à ce qu'ils se touchent. Cet exercice renforce la mobilité de la colonne vertébrale. Après quelques mouvements avec la jambe droite, exercez la jambe gauche.



11. A quatre pattes, dos bombé. Les orteils bien à plat, les bras tendus à largeur d'épaules et bien vers l'avant; asseyez-vous sur vos talons sans déplacer les mains. Faites glisser le buste vers l'avant, la tête frôlant le sol (d'abord le front, ensuite le nez et enfin le menton), les mains et le torse venant à même hauteur. Redressez-vous alors sur vos bras et reprenez la position assise sur les talons, le dos restant rond. Recommencez l'exercice: inspirez en glissant vers l'avant; expirez en revenant vous asseoir sur vos talons.



12. Assis sur les talons. Main et genou gauches sont l'un à côté de l'autre. La main droite est en avant, la jambe droite est tendue vers l'arrière sur le sol; simultanément, faites passer la jambe droite sous le corps vers la main droite et avancez bien loin la main gauche. En accomplissant le même mouvement successivement du côté droit et du côté gauche, vous vous déplacerez vers l'avant.

13. Asseyez-vous sur la natte et étendez les jambes. Pliez les genoux devant le buste et encerclez-les de vos deux bras. Les pieds ne peuvent toucher le sol. Dans cette position, élevez et tendez alternativement jambes et bras. Reprendre la position de départ et répéter.



Variante: Essayez de lever simultanément bras et jambes et de rester un bref moment dans cette position; ensuite, écarter et refermer les jambes tendues.



Exercices d'équilibre en station debout

Chapitre IV

Exercices d'équilibre et d'adresse.

1. A genoux. Dépliez le genou droit vers l'avant et tendez la jambe jusqu'à ce que la pointe du pied touche le sol. Fléchissez le tronc vers l'avant et des deux mains efforcez-vous de toucher la pointe du pied et de rapprocher la tête du genou. Faites l'exercice lentement et maintenez quelques instants cette position. Redressez alors le tronc et ramenez la jambe; ensuite changez.

2. A genoux. Tendez la jambe droite en avant. Efforcez-vous de faire exécuter à la jambe un demi-cercle latéral vers l'arrière. Ramenez la jambe par le même chemin. Essayez de réaliser l'exercice sans prendre appui sur les mains. Réitérer l'exercice avec la jambe gauche. Essayez à présent, en décrivant le demi-cercle, de ne pas toucher le sol avec le pied.

1. Debout, jambes écartées. En appui sur la jambe gauche, pointez le pied droit vers le sol successivement en avant, latéralement, en arrière et à nouveau: côté, devant, côté, arrière et ainsi de suite. Changement de pied; en appui sur la jambe droite, faites travailler la jambe gauche.

2. Même position de départ (jambes écartées). En appui sur la jambe gauche, balancez la jambe droite, de droite à gauche devant le corps et pointez à gauche. Ramenez la jambe sur le côté en lui faisant décrire un demi-cercle et relancez la jambe à gauche. Recommencez! Ensuite, en appui sur la jambe droite, faites travailler la jambe gauche.



Variante: En appui sur la jambe gauche, balancez la jambe droite devant le corps à gauche, balancez-la à droite et faites ensuite pivoter la jambe derrière le corps de manière à pointer le pied le plus loin possible à gauche. Recommencez à l'avant après être revenu dans la position de départ.

3. Jambes écartées. Pesez sur la jambe gauche. Faites glisser la plante du pied droit le long de la jambe gauche, jusqu'à hauteur de genou. Essayez de rester ainsi quelques secondes, puis revenez à la position de départ. A présent, appuyez-vous sur la jambe droite et

faites glisser le pied gauche le long de la jambe droite; restez dans cette position quelques instants; efforcez-vous d'écarter la cuisse au maximum.

Chapitre V

Exercices sur chaise ou tabouret.



1. Assis bien droit, c'est-à-dire: les articulations des pieds et des genoux forment un angle droit; les pieds sont bien à plat sur le sol; le dos bien droit, les omoplates rentrées, le regard dirigé droit devant. Inspirez dans cette position. Lors de l'expiration, relâchez la colonne vertébrale et les épaules, laissez pendre la tête; les avant-bras reposent nonchalamment sur les cuisses.
Recommencez: redressement = inspiration; relâchement = expiration.

Variante: Même position de départ. Inspirez. Essayez à présent, en étirant la colonne vertébrale, de regarder par-dessus votre épaule droite jusqu'à ce que vous puissiez apercevoir votre fesse droite, ensuite expirez. Refaites le même exercice du côté gauche.

2. Vous êtes assis, la colonne vertébrale bien souple. Déposez la cheville gauche sur la cuisse droite, un peu en arrière du genou. La main gauche pousse le genou gauche vers l'extérieur et vers le bas tandis que la main droite maintient la cheville gauche et la tire légèrement vers le corps. Appuyez quelques fois sur le genou, en insistant puis répétez l'exercice en travaillant avec la jambe droite.

Pendant qu'une jambe repose sur l'autre, remuez la cheville en soulevant et abaissant successivement le pied. Après quelques mouvements, remuez le pied de gauche à droite et finalement faites-lui accomplir quelques circumductions sur l'axe de la cheville.

3. Prenez la position adoptée dans l'exercice précédent. Saisissez-vous de la jambe à deux mains et tirez-la vers le corps, le plus près possible puis laissez-la à nouveau glisser vers le genou. Répétez. Ensuite, efforcez-vous de rapprocher le nez de la pointe du pied. Y réussissez-vous?

4. Assis, bien droit. Déposez sur le bord de la chaise, en alternant rapidement, une fois le pied droit, une fois le pied gauche. Laissez



ensuite le pied droit posé sur la chaise et essayez d'atteindre le genou avec le menton, puis le nez, et enfin le front. Répétez cet exercice plusieurs fois. L'exercice se fera ensuite avec l'autre jambe.

5. Même position assise, la colonne vertébrale souple, mais vous devez, cette fois, écarter et tendre les jambes. En levant la jambe gauche frappez dans vos mains sous la jambe puis au-dessus de la tête. Frappez ensuite sous la jambe droite tendue et par-dessus la tête et ainsi de suite. Faites également l'essai de frapper dans les mains sous les deux jambes levées et tendues.

6. Pédaler. Vous êtes à nouveau assis, la colonne vertébrale bien souple. Essayez de pédaler à grands coups de pédale; en marche avant et en marche arrière. Ensuite, les deux jambes pédalent ensemble, dans le même sens: quelques fois vers l'avant, quelques fois vers l'arrière; ensuite bien se décontracter, inspirer et expirer profondément.

Chapitre VI

Exercices à la rampe ou à la balustrade, éventuellement à l'échelle.

Tout le monde ne possède pas un cadre ou une échelle fixe. Nous devons donc nous trouver une solution de rechange. Vous disposez sûrement dans votre demeure d'une rampe (environ à hauteur de hanches) devant laquelle vous pourrez éxécuter les exercices en toute sécurité. Pour quelques exercices, une table bien stable peut suffire; ces exercices sont malheureusement peu nombreux.

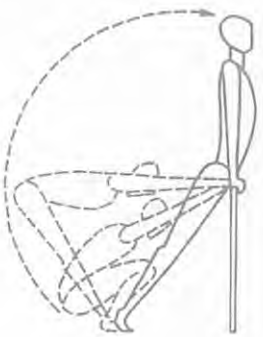
1. Tenez-vous face à la table et appuyez-vous des deux mains. Redressez-vous sur vos orteils, tendez-vous au maximum, ensuite revenez sur la plante des pieds. Après un peu d'entraînement, essayez de réaliser l'exercice sans appui sur les mains. Bien secouer les pieds après l'exercice.

2. Posez sur le bord de la table, un genou puis l'autre. Essayez de soutenir une cadence régulière: 1 — 2 — 3 — 4.

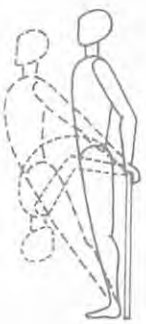
Variante: Soulever le genou droit et pointer le pied vers le sol à l'arrière; lever le genou, pointer le pied... (5 à 8 fois). Changement de jambe. Songez à déporter la cuisse suffisamment loin en arrière.

3. Essayez, en vous aidant des mains, de vous accroupir. Si vous y parvenez, faites successivement quelques flexions de genoux.

Pour exécuter les exercices qui suivent, vous aurez besoin d'un appui plus stable auquel les doigts pourront s'agripper.



4. Debout devant la rampe, les deux pieds au sol, agrippez fermement la rampe des deux mains. Tirez le bassin le plus possible vers l'arrière, accroupissez-vous profondément et redressez-vous les jambes bien tendues. Portez le bassin contre la rampe, fléchissez les coudes puis tendez-les. Repartir en arrière, flexion des genoux, redressement et appui contre la rampe... Répétez quelques fois cet exercice.



5. Tenez-vous à présent, dos à la rampe. Saisissez-vous de la rampe. Les genoux restant tendus, fléchissez au maximum le tronc vers l'avant comme si la tête voulait atteindre les genoux. Redressez-vous ensuite et tendez tout le corps vers l'avant. Alternativement: flexion du tronc et extension. Si la rampe est trop haute, en partant de la même position de départ, accroupissez-vous quelques fois. Ensuite, bien secouer bras et jambes.

6. La rampe se trouve à votre droite; la main droite l'agrippe à hauteur de hanche. Levez le bras gauche jusqu'à extension complète du corps. Déhanchez-vous du côté gauche et insistez en tirant les hanches vers la gauche. Retour à la position de départ et recommencer. Ensuite changer de côté.

Exercices au cadre ou à l'échelle fixe

1. Grimpez à l'échelle et suspendez-vous à un barreau auquel vous vous agrippez fermement; posez les pieds sur l'échelon correspondant à la longueur du corps en extension. L'une après l'autre, tendez la jambe en arrière, le plus loin possible. Tendez les deux jambes jointes, restez un instant dans cette position puis reposez les pieds sur l'échelon.



2. En suspension; relâchez les épaules et toute la musculature dorsale, de manière à sentir votre corps s'étirer, s'allonger, se détendre. Le poids du bassin et des jambes tire sur les muscles. Ensuite, tendez à nouveau tous les muscles et revenez à la position de départ. Répéter 2 à 3 fois.

Faites ensuite balancer le bas du corps comme un pendule, à partir

de la taille.

3. Les mains placées à hauteur de la tête, les pieds posés sur l'échelon inférieur. Ecartez le plus possible le corps de l'échelle en tendant les genoux. Redressez le corps contre les barreaux; portez les mains un échelon plus bas et recommencez le même exercice. En descendant ainsi progressivement d'un échelon, vous arriverez à hauteur des hanches. A ce niveau, pliez et tendez les genoux sans revenir en position (3 à 5 fois).

4. Les pieds à terre, saisissez-vous de l'échelon situé à hauteur d'épaules. Posez le pied droit sur le premier échelon puis reposez le pied à terre; ensuite sur le deuxième, le troisième, le quatrième etc... échelon, au maximum de vos possibilités. Mais, entre chaque échelon, déposez toujours le pied à terre. Ainsi, la colonne vertébrale est tour à tour fléchie et tendue. Exécutez ensuite le même exercice avec la jambe gauche.

5. Les mains se saisissent de l'échelon situé à hauteur de la tête. Posez les pieds sur le premier échelon puis reposez-les au sol. Ensuite montez sur le deuxième échelon et redescendez; grimpez ainsi aussi haut que vous pouvez. Cet exercice augmente la longueur du pas.

6. Saisissez l'échelon à hauteur d'épaules et posez le pied droit sur l'échelon à hauteur du genou. La jambe de soutien (gauche) s'écarte de l'échelle de manière à ce que le centre de gravité (le bassin) puisse s'y reposer, même lorsque la jambe droite est tendue. Pliez et tendez successivement la jambe droite (5 fois de suite) puis changez de jambe, c'est-à-dire, prenez appui sur la jambe droite. Tachez de réaliser l'exercice sans prendre appui sur les mains.

7. Installez-vous à présent dos à l'échelle, à un pied de distance environ. Avec la main droite, vous saisissez l'échelon situé juste au-dessus de la tête. Glissez la hanche droite vers la droite, sans bouger les pieds ou la main. La musculature du bras et de l'épaule doit être totalement détendue; ainsi la hanche pourra se courber davantage. Exécutez ensuite le même exercice du côté gauche.

8. Dos à l'échelle, écartez-vous en d'un peu plus d'une longueur de pied. Penchez-vous légèrement en avant et saisissez l'échelon situé juste derrière-vous à hauteur de hanches. Redressez à présent

le tronc, rentrez les omoplates, tendez les bras et entraînez le bassin vers l'avant; insistez. Déplacez le bassin alternativement vers l'avant et l'arrière, c'est-à-dire tendre et fléchir. Augmentez la difficulté de l'exercice en plaçant les mains sur les échelons supérieurs. Ensuite, bien secouer les bras.

Chapitre VII

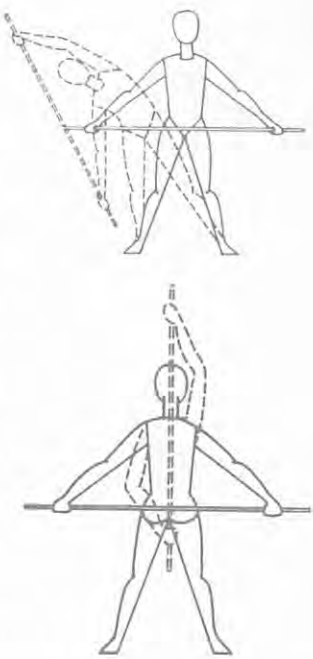
Exercices avec objet (bâton, ballon, massue).

Pour tous les exercices mettant en œuvre un objet, la même règle est valable: au cours du mouvement, le centre de gravité accompagne toujours l'objet.

Le bâton et la massue conviennent fort bien pour améliorer la souplesse; le ballon réveille l'habileté.

1. Tenez le bâton horizontalement; l'intervalle entre les mains correspondant à la largeur des hanches. Portez vivement le bâton au-dessus de la tête, tirez deux fois en arrière et ramenez ensuite le bâton devant le corps. Après quelques extensions, écartez davantage les mains et essayez d'amener graduellement le bâton derrière la tête, voire même derrière le corps; ramenez d'un seul coup le bâton devant le corps.

Bâton



2. Jambes écartées. Saisissez le bâton en le tenant devant vous, les deux mains bien écartées. Basculez le bras gauche par-dessus la tête (c'est-à-dire, par-dessus l'oreille gauche) tandis que le bras droit glisse le long de la hanche droite. Reprenez la position initiale. Dix fois de ce côté; faites ensuite pivoter le bras droit.

Variante: au lieu de revenir à la position de départ, le bras droit pivote derrière le dos. De là, le bras gauche ramène le bâton vers l'avant et le bras droit prend le relais etc...

3. Le bâton derrière le dos, les mains s'en saisissent par le dessus. Faites balancer le bâton de droite à gauche; tirez bien vos omoplates vers l'arrière de manière à pouvoir lever très haut les bras. Tentez à présent, en relevant le bras droit, d'amener le bâton à la verticale derrière le dos; insistez trois fois vers la gauche. De même avec le bras gauche: levez ce bras et insistez vers la droite.

4. Exercice de décontraction. Même position que précédemment. Balancez bras et bâton autour du corps selon un mouvement semi-circulaire. Tour à tour, bras droit et bras gauche pivotent vers l'avant. Accomplissez ainsi quelques oscillations.



5. Exercice d'habileté. Posez le bâton à terre et saisissez-le entre le pouce et l'index. Faites-le rouler quelques fois d'avant en arrière. Réalisez le même exercice, successivement à l'aide du pouce et du médius, du pouce et de l'annulaire, du pouce et de l'auriculaire. Secouez la main et exercez-vous ensuite avec l'autre.

6. Faites rouler le bâton d'avant en arrière, sur vos paumes tendues. Faites le même exercice en utilisant le dos des mains. Essayez à présent de récupérer le bâton après l'avoir lancé légèrement en l'air. En alternance, lancez d'une main, rattrapez de l'autre.

Ballon



1. Jetez le ballon en l'air et rattrapez-le des deux mains. Essayez de reprendre le ballon en tendant les mains le plus haut possible. Exercez-vous ensuite avec une seule main.

2. Avec le ballon, décrivez quelques cercles tout autour de vous. Lancez-le ensuite, d'arrière en avant par-dessus la tête et essayez de le rattraper au vol.

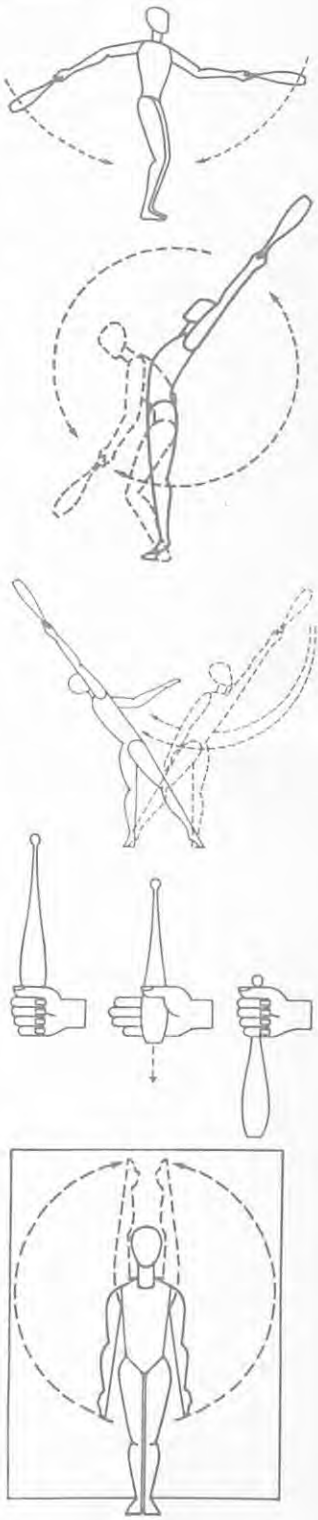
3. Faites rebondir le ballon, tantôt à l'aide de la main droite, tantôt à l'aide de la main gauche. Efforcez-vous de faire varier la hauteur des rebonds.

Variante: Faites rebondir le ballon tout autour de vous: le faire rebondir tout d'abord devant soi avec la main droite; la main gauche prend le relais et fait rebondir le ballon le plus loin possible en arrière et la main droite le rattrape au rebond etc...



4. Posez le ballon dans la paume de la main et faites-le progresser vers les extrémités des doigts qui lui procurent une assise circulaire (la plus petite possible). Laissez retomber la balle dans le creux de la main et répétez le mouvement plusieurs fois.

5. Le ballon repose dans la main droite. Mettez-le contre le bras droit puis à l'aide des doigts faites-le glisser par-dessus l'épaule et le cou, jusqu'à ce que la main gauche puisse récupérer le ballon et le fasse rouler par-dessus l'épaule gauche, le long du bras puis dans la main. Répétez cet exercice en partant de la gauche etc.



1. Station debout. Balancez simultanément les deux bras en avant, en arrière. Imprimez-leur ensuite un mouvement alternatif pendulaire, c'est-à-dire, un bras en avant, l'autre en arrière, balancez les bras à contre-sens.

2. Elargissez le mouvement pendulaire du bras et faites-lui accomplir une giration complète. Travaillez d'abord avec un seul bras: avant, arrière, avant, arrière et rotation du bras. Ensuite, le mouvement inverse: arrière, avant, arrière, avant et rotation. Tendez bien le bras et le tronc au cours de chaque mouvement pendulaire ou giratoire. Exercez-vous par la suite en balançant conjointement les deux bras.

3. Jambes écartées; les deux massues dans la main droite. Faites-les balancer tour à tour devant le corps et derrière le corps. Réalisez le même exercice de la main gauche. Veillez à bien tirer le bras et l'épaule en arrière pendant le balancement en arrière.

Variante: dans la même position, décrivez à présent un large huit en traçant un cercle devant le corps, l'autre cercle derrière le dos.

4. Ouvrir et fermer rapidement les mains. Posez la massue sur le poing droit fermé, l'assise étant formée par le pouce et l'index. Ouvrez rapidement la main; la massue chute verticalement. Refermez aussi vite la main afin de rattraper la massue dans sa chute. Repoussez ensuite rapidement la massue à travers la main ouverte. Efforcez-vous d'intercepter au vol, sa base renflée. Effectuez quelques fois l'exercice; exercez-vous ensuite du côté gauche.

5. Entre le pouce et l'index, saisissez par son extrémité fine la massue dirigée tête en bas. Remontez vers l'extrémité renflée de la massue en la faisant tourner, les doigts d'un côté et le pouce de l'autre.

Chapitre VIII

Exercices au mur.

1. Afin de contrôler votre maintien, adossez-vous au mur. Les talons, les mollets, l'entièreté du dos y compris les épaules s'appuient au mur; les bras pendent le long du corps. Tournez le dos de la main, le bras et l'épaule vers l'extérieur et essayez, en levant

les bras, de ne pas détacher du mur le dos de la main. De la même façon, ramenez les bras le long du corps.

2. Station debout; le mur est à votre droite. Balancez le bras droit et en agrandissant progressivement le mouvement, faites-lui finalement accomplir une rotation complète. Quelques circumductions vers l'avant, puis vers l'arrière. Recommencez l'exercice du bras gauche.



3. Placez-vous face au mur, à une longueur de bras. A hauteur et largeur d'épaules, posez les mains à plat sur le mur, tournées l'une vers l'autre. Le corps bien droit, laissez-vous aller vers le mur en vous arc-boutant sur les mains (les talons ne quittent pas le sol). Par la succession des mouvements de flexion et d'extension des bras, les muscles des épaules travaillent à fond.

Variante: Après chaque flexion-extension, laissez retomber les bras. Reprenez ensuite la position de départ afin de répéter l'exercice: fléchir, tendre et laisser retomber les bras. Exécutez plusieurs fois cet exercice.

Chapitre IX

Exercices de mimique et éléments de diction.

Mimique

1. Les deux mains massent le front: du milieu du front vers les tempes. La main droite masse le front: de la tempe gauche à la tempe droite. La main gauche masse le front: de la tempe droite à la tempe gauche. Appliquez fermement le bout de vos doigts sur le front et faites aller et venir la peau sur l'os frontal. Fermez les yeux et dans un mouvement circulaire, massez légèrement autour des yeux: du milieu du front vers les tempes puis vers le nez et retour au front.

2. Plissez le front. Haussez les sourcils, laissez-les retomber et froncez-les d'un air méchant. Puis lissez le front en le massant et relâchez les mains.

3. Ouvrez et fermez les yeux, d'abord lentement, ensuite un peu plus rapidement. Faites un clin d'œil, l'un et l'autre œil en alternance. Portez à présent le regard loin vers la gauche, puis à droite et finalement tout autour de vous. Attention! Seuls les yeux bougent et non la tête.

4. Massez-vous le nez; depuis l'arête nasale vers les ailes. Faites

aller et venir la peau et froncez ensuite le nez. Essayez de faire bouger les ailes du nez.

5. Pincez-vous les joues entre le pouce et l'index. Tapotez du bout des doigts tout autour de la joue.

6. Gonflez vos joues: tantôt la droite, tantôt la gauche, tantôt les deux. Creusez les joues en les aspirant dans la bouche puis gonflez-les à nouveau.

7. Pincez les lèvres entre les dents, poussez-les ensuite en avant.

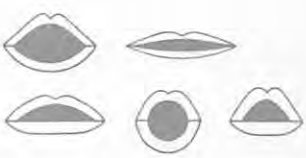
8. Relâchez la mâchoire inférieure; faites-la bouger d'avant en arrière, puis en rond (comme un ruminant).

9. Tirez fortement la langue; tentez d'atteindre avec la langue, le menton et le bout du nez. Pointez la langue dans le creux d'une joue, ensuite dans l'autre. Faites-lui enfin accomplir des mouvements circulaires entre les lèvres closes et les dents.

Les exercices de mimique sont d'importants exercices préparatoires à une bonne articulation des mots. Asseyez-vous devant une table, sans vous appuyer, face à un miroir. Les pieds reposent bien à plat sur le sol, les bras sur la table. Inspirez profondément par le nez (c'est-à-dire respiration diaphragmatique). Retenez un instant votre respiration puis expirez lentement: ''chchch...''. Expirez à fond et recommencez. Sifflez au lieu de produire le son ''chchch...''. Pour émettre les voyelles ''o'' et ''u'' vous devez contracter les lèvres.

Observez-vous dans le miroir et articulez avec force et en prenant conscience du son émis, les cinq voyelles dans l'ordre suivant: a, e, i, o, u. Avec le son ''a'', la bouche présente la plus grande ouverture; le son ''u'' donne lieu à l'ouverture la plus faible.

Afin d'exercer les lèvres, associez les voyelles aux consonnes ''b'', ''p'' et ''m''



ex.: ba - be - bi - bo - bu,
pa - pe - pi - po - pu.

Le ''p'' est plus sonore que le ''b''. Ces deux consonnes débutent lèvres closes. Avec le ''m'', les lèvres restent closes. Insistez sur la longueur du son ''m'': ma - me - mi - mo - mu.

Les consonnes linguales requièrent une langue mobile. Exercez la vôtre par des mouvements rapides. Par exemple, tirez la langue et rentrez-la bien en arrière, à la manière d'un escargot qui se rétracte dans sa coquille.

Les consonnes ''d'' et ''t'' commencent de la même façon: le bout de la langue vient buter contre les incisives supérieures. Associez les voyelles a - e - i - o - u aux consonnes ''d'' et ''t''. Ici, c'est la consonne ''t'' qui présente la plus forte sonorité. Très vite, l'un après l'autre: ta - ta - ta - ta..., da - da - da - da...

Associez aux voyelles les deux consonnes dentales, à savoir ''l'' et ''n''.

Si l'on veut parler de façon à la fois perceptible et compréhensible, on doit:

1) avoir suffisamment de souffle
2) articuler correctement.

N'oubliez jamais: d'abord penser, ensuite respirer, enfin parler.

Exercices:

— Entraînement de la langue

nu - nu - nu - nu
nun - nun - nun
te - de - te - de - te - de
jel - jel - jel - jel - jel

— Entraînement des lèvres

ma - ma - ma - ma - ma...
meng - ming - mong - mung...
jim - jim - jim - jim...
pe - te - ke - pe - te - ke

— Langue et lèvres

beu - mu - do - sa - beu - mu - do - sa...
be - de - gue - be - de - gue...
bla - ble - bli - blo - blu...

— Entraînement de la mâchoire

na - nu - na - nu - na - nu - na...
neuf fois neuf, neuf fois neuf, neuf fois neuf...

«PROLOPA» ®ROCHE

Thérapeutique de substitution de la maladie de Parkinson.

Prolopa 125, capsules:
Levodop. 100 mg, Benserazid. (sub forma chlorid.) 25 mg, Cellulos. microcrist., Talc., Polyvidon., Magnes. stearas, Ferri oxyd. rubr., Titan. oxyd., Natr. indigotinodisulfonas, pro caps. gelatin. una.

Prolopa 250, capsules:
Levodop. 200 mg, Benserazid. (sub forma chlorid.) 50 mg, Cellulos. microcrist., Talc., Polyvidon., Magnes stearas, Ferri oxyd. rubr., Ferri oxyd. flav., Titan. oxyd., Natr. indigotinodisulfonas, pro caps. gelatin. una.

COMPOSITION
Le Prolopa est une association de lévodopa [3-(3,4-dihydroxyphényl)-L-alanine] et d'un inhibiteur de la décarboxylase, le bensérazide [1-di-séryl-2-(2,3,4-trihydroxybenzyl)-hydrazine] dans la proportion 4:1.

PROPRIETES
Dans les noyaux de la base du cerveau, la dopamine agit comme un neurotransmetteur dont la concentration est réduite dans la maladie de Parkinson. Une thérapeutique de substitution est réalisée par l'administration de lévodopa, précurseur immédiat de la dopamine, cette dernière ne franchissant pas la barrière hémato-encéphalique. Cependant la lévodopa est rapidement décarboxylée en dopamine dans les tissus extracérébraux ce qui a pour conséquence non seulement un important gaspillage de lévodopa mais aussi la survenue d'effets indésirés. Un avantage substantiel résulte du blocage de la décarboxylation extracérébrale par l'association à la lévodopa d'un inhibiteur de la décarboxylase.

INDICATIONS
Maladie de Parkinson. Parkinsonisme d'origine postencéphalitique, artérioscléreux, toxique, à l'exception du parkinsonisme médicamenteux.

CONTRE-INDICATIONS ET PRECAUTIONS
Un âge inférieur à 25 ans et la grossesse constituent des contre-indications absolues.
Le Prolopa est contre-indiqué dans les dérèglements graves des systèmes cardiaque, rénal, hépatique et endocrinien ainsi qu'en cas de psychoses et de névroses sévères.
Les inhibiteurs de la monoamine-oxydase ne seront pas associés au Prolopa, ainsi que la réserpine. L'administration d'antihypertensifs est autorisée sous stricte surveillance. La prudence s'impose également lors de l'administration simultanée de sympathicomimétiques.
La posologie des autres antiparkinsoniens sera éventuellement adaptée selon la situation clinique. Une surveillance attentive sera pratiquée en cas d'antécédents cardiaques et osseux graves. d'antécédents hépatiques et rénaux, d'ulcus et de glaucome. Sauf intervention urgente, il est préférable d'interrompre l'administration de Prolopa 2 ou 3 jours avant une intervention chirurgicale requérant une anesthésie générale. Après l'opération, le traitement pourra être repris en accroissant progressivement le dosage pour atteindre le niveau administré prédédemment. En cas d'urgence chirurgicale, il est déconseillé d'utiliser le cyclopropane ou l'halothane pour l'anesthésie.

POSOLOGIE
Une distinction doit être opérée selon qu'il s'agit de patients en cours de traitement avec la lévodopa ou non.

A. **Pas de traitement en cours avec le lévodopa:**
L'ascension posologique suivante est indiquée.

	Repas du matin	Repas du midi	Repas du soir
1ère semaine	1 caps. à 250 mg	—	—
2ème semaine	1 caps. à 250 mg	—	1 caps. à 250 mg
3ème semaine	1 caps. à 250 mg	1 caps. à 250 mg	1 caps. à 250 mg

Pour la majorité des cas, la dose journalière de 3 capsules à 250 mg (pendant ou après chaque repas) procure une amélioration très notable pour une bonne tolérance clinique.
Cette posologie quotidienne peut être accrue hebdomadairement de 1 capsule à 250 mg. Cette hausse posologique accroît le risque de réactions indésirées. De ce fait, il est conseillé d'attendre quelques semaines avant de dépasser la dose de 3 capsules à 250 mg par jour, car l'effet bénéfique peut augmenter à long terme sans accroissement de la posologie. La dose maximale ne dépassera pas 8 comprimés de Prolopa ''250'' par jour.
Les capsules ''125'' seront utilisées pour les ajustements posologiques de la dose d'entretien et chez les patients particulièrement sensibles.

B. **Traitement en cours de la lévodopa:**
En règle générale, 1 capsule de Prolopa à 250 mg remplace 1 g de lévodopa. La substitution peut se faire de 2 façons:
a. arrêter la lévodopa et remplacer la dose journalière de lévodopa par une dose équivalente de Prolopa;
b. arrêter la lévodopa et recommencer le traitement de façon progressive avec le Prolopa, selon le schéma indiqué sous A.

Cette dernière méthode est à préférer lorsque des mouvements involontaires sous lévodopa imposent son abandon au profit du Prolopa dont l'ascension posologique se doit alors d'être particulièrement prudente.
L'administration de Prolopa doit être ininterrompue et se poursuivre durant au moins 6 mois avant de conclure à un échec.

TOLERANCE
Les effets secondaires intéressant le système digestif, le système cardio-vasculaire et survenant sous lévodopa, apparaissent sensiblement réduits, voire éliminés avec le Prolopa.
Des mouvements involontaires peuvent se manifester, par exemple choréiques ou athétosiques. De l'agitation, de l'insomnie, parfois même des réactions psychotiques ont été observées. Ces manifestations sont en relation avec la posologie et imposent une réduction de la dose.

PRESENTATION
Capsules (bleu-rose) à 125 mg (100 mg lévodopa + 25 mg bensérazide)
PROLOPA ''125'': boîtes de 30 et 100 capsules.
Capsules (bleu-brun) à 250 mg (200 mg lévodopa + 50 mg bensérazide)
PROLOPA ''250'': boîtes de 30 et 100 capsules.
Valable 3 ans.

Produits Roche s.a.
Avenue du Roi 157 - 1060 Bruxelles
Tél. (02) 537 94 25 - R.C.B. 884
Br 5253/Prolopa: Trade Mark
D/1979/0692/29