

Programme d'imagerie motrice

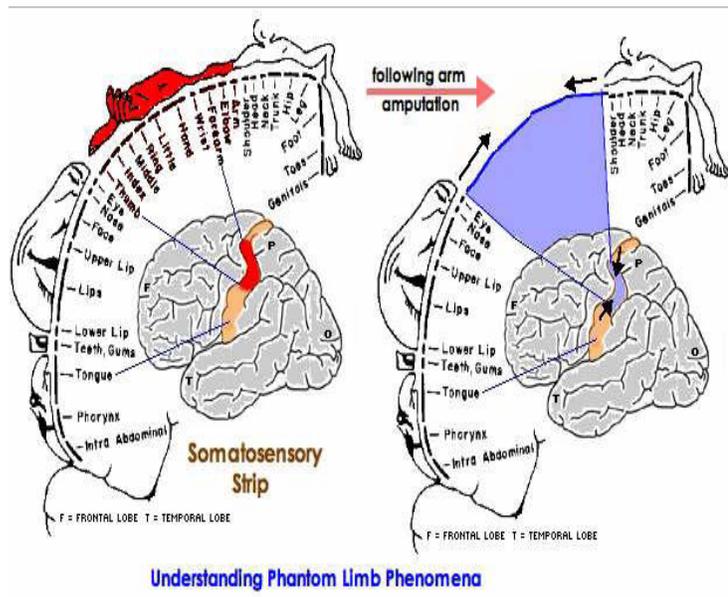
Définition du Programme d'imagerie motrice (ou thérapie par miroir)

Le **programme d'imagerie motrice** consiste en une progression de mouvements réalisés à une région corporelle affectée par de la douleur et de l'incapacité. L'utilisation de divers mouvements imaginés ou réels, avec ou sans la rétroaction visuelle provenant d'un miroir, permet de rétablir une organisation normale dans le cerveau de la représentation corticale des aires motrice et sensitive du membre atteint.

Cette désorganisation cérébrale se produit particulièrement chez les patients souffrant de :

- **Douleur fantôme**
- **Douleur chronique** (tendinites chroniques, problèmes articulaires et musculaires chroniques)
- **SRDC** (syndrome régional douloureux complexe ou algodystrophie)

Les raisons de cette désorganisation ne sont pas connues, mais les études avec résonance magnétique ont clairement démontré cette désorganisation cérébrale réversible dans plusieurs cas.



À qui s'adresse ce programme

Ce programme s'adresse principalement à des conditions qui perdurent depuis plus de trois mois et dont les tentatives de traitements conventionnels de physiothérapie et de médecine n'ont pas apporté les effets désirés.

Pré-requis à ce programme :

Il est préférable d'avoir un bon diagnostic afin que soit éliminé les causes organiques qui pourraient expliquer la persistance des symptômes et incapacités.

Les étapes du programme

Ce programme est d'une durée de 6 à 8 semaines. Il y a quatre étapes d'une durée d'environ deux semaines chacune. Tous les exercices sont faits sans augmenter la douleur et doivent être faits trois fois par jour et d'une durée de 10 minutes à chaque fois.

1. La latéralisation

L'identification du côté droit ou gauche d'un membre sur des images provenant d'une série de cartes ou sur un écran d'ordinateur devient le point de départ du programme. Cette capacité perturbée, dans la plupart des cas, doit être améliorée en premier lieu.

Pour le membre inférieur



2. L'imagerie mentale et rétroaction par le miroir (sans mouvement actif)

En regardant dans le miroir le reflet du membre sain, imaginer une série de mouvements et de positions du membre sain, en utilisant des images sur ordinateur ou sur des cartes.

3. Imagerie motrice avec rétroaction par le miroir (mouvements actifs du côté sain)

En regardant dans le miroir le reflet du membre sain, faire une série de mouvements et de positions sans mouvement du membre atteint.

Pour le membre supérieur



4. Imagerie motrice avec rétroaction par le miroir (mouvements actifs des deux membres)

Mêmes directives que la troisième étape sauf qu'on peut bouger simultanément le côté gauche et droit.

Déroulement des traitements :

Évaluation

Consiste en deux rencontres de une heure chacune. La première heure permet de faire une histoire complète du problème actuel et des problèmes antérieurs, de prendre les mesures importantes qui permettront de suivre l'amélioration. La deuxième heure permet de compléter l'évaluation, d'expliquer et d'expérimenter sur place le programme.

Exercices à la maison

La grande partie du programme est réalisée à domicile. Pour cela le patient aura reçu tout le matériel nécessaire lors de l'évaluation. Il y aura un journal de bord à remplir quotidiennement.

Rencontres avec le physiothérapeute

Une rencontre avec le physiothérapeute est prévue à la fin de chaque étape. Cette rencontre ne sera que de 30 minutes et permettra de mesurer les changements et de pratiquer la prochaine étape. Le journal de bord sera regardé.

En tout temps

Il sera possible de communiquer avec le physiothérapeute pour des questions et précisions concernant le programme.

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à
communiquer avec nous !