

Université de Badji Mokhtar de Annaba
Faculté de médecine de Annaba

Module de Neurologie Médicale : 4° année Médecine

L'enseignant : Dr TOUMI Noureddine

Service de Médecine Physique et Réadaptation de l'EHS Séraïdi

Intitulé du cours: « Techniques Et Moyens Utilisés En MPR »



-PLAN-

I- Définition:

II- Les techniques de base

- 1- Le Massage**
- 2- Mobilisations**
- 3- Immobilisations**
- 4- Renforcement musculaire:**
- 5- Gymnastique Médicale**
- 6- Sport Thérapeutique**
- 7- Mécanothérapie**
- 8- Exercices Fonctionnels**
- 9- Réentraînement à l'effort**
- 10- Réadaptation**

III- Adjuvants et Annexes de la Kinésithérapie

- 1- Hydrothérapie:**
- 2- Thermothérapie**
- 3- Cryothérapie**
- 4- Electrothérapie**
- 5- Ergothérapie**
- 6- Appareillage**



Les différentes techniques utilisées en MPR

I- Définition: La Kinésithérapie: L'art de guérir / les techniques du mouvement

II- Les techniques de base:

1- Le Massage: manipulation des tissus mous dans un but:

- thérapeutique, hygiénique , sportif

1-1- Il existe + ieurs techniques

1-2- Les effets Physiologiques:

- amélioration de la circulation VX

- élimination des déchets

- relâchement et détente musculaire, action défibrosante,.....

1-3- Les indications et les CI sont multiples

-2- Mobilisations:

+ieurs buts:

- prévention de la raideur
- action sur les contractures et l'élasticité musculaire
- la restitution des images motrices,....

+ ieurs types :

- mobilisations actives et passives
- postures



-3- Immobilisations:

- à visée préventive
- lutte contre les attitudes vicieuses

-4- Renforcement musculaire:

- RM Actif avec ou sans résistance selon la cotation
- CO Dynamique ou Isotonique
- CO Statique ou Isométrique

-5- Gymnastique Médicale: équilibre musculaire entre antagonistes/agonistes

-6- Sport Thérapeutique: Sortir de la Kinésithérapie classique



-7- Mécanothérapie: L'Emploi d'appareillage divers

-8- Exercices Fonctionnels: réintégration progressive au quotidien
- en développant: coordination, adresse et force/ gestes.

-9- Réentraînement à l'effort: selon un programme de travail
- récupération de la F MAX
- résistance à la fatigue
- perfection + efficacité du mouvement

-10- Réadaptation: apprendre à s'adapter à la nouvelle situation

AUTONOMIE



III- Adjuvants et Annexes de la Kinésithérapie

-1- Hydrothérapie:

- Indications et contre indications
- plusieurs types:
 - Thalassothérapie
 - Crénothérapie
 - Balnéothérapie

-2- Thermothérapie: thérapies / chaleur

- Indications et contre indications
- Effets: - circulatoire, antalgique et détente



-3- Cryothérapie: Thérapie / le froid

- Indications et contre indication
- Effets: antalgique, anti inflammatoire, détente, conduction N

-4- Electrothérapie: Électricité / But Thérapeutique

- Indications et contre indication
- Les différents types:
 - UV, courants continus, sinusoïdaux et périodique
 - vibrothérapie(infrasons, ultrasons)
- Effets: antalgique, anti inflammatoire, détente, excito mot,...
- Danger: **Brûlures**



-5- Ergothérapie: activités constructives pour la réadaptation

- l'Ergothérapie Rééducative
- l'Ergothérapie Opérationnelle

-6- Appareillage:

- Prothèses: pallient une carence Anatomique:
endo et exoprothèses
- Orthèses: pallient une carence Fonctionnelle
orthèses de repos, correctrices et de fonction
- Contentions souples (bandages, attelles,...)
- Aides à la marche et à la verticalisation
- Aides techniques

