



Chers amis et adhérents,

Nous espérons que vous avez passé un bel été, même si la météo ne nous a pas toujours été favorable.

Ces dernières semaines nous ont éblouies avec les compétitions des jeux paralympiques 2024 à Paris : une formidable démonstration de courage, de persévérance, de dépassement de soi. Pour toutes les personnes dont le quotidien est compliqué par des séquelles d'AVC, visibles ou invisibles, il faut gagner le combat et pourquoi pas intégrer un sport adapté dans sa région ?

Renseignez-vous et retrouvez l'espoir de progrès continuels. Votre entourage ne manquera pas de vous décerner une médaille, même si elle est en chocolat !

*Mme Véronique BARDEL*  
Secrétaire de France AVC NORMANDIE

## LA SPASTICITÉ – Prise en charge

La spasticité est l'une des complications pouvant apparaître après la survenue d'un AVC. Elle gêne les mouvements et freine la récupération.

### Qu'est-ce que la spasticité ?

Définition : la spasticité, hypertonie pyramidale ou hypertonie spastique se manifeste par une augmentation exagérée et permanente du tonus musculaire d'un muscle au repos ; sensation de contractures musculaires involontaires et /ou raideur.

Cause : Elle est due à une lésion du système nerveux central cérébral ou médullaire au niveau du faisceau pyramidal dont les fibres nerveuses commandent les mouvements volontaires.

Le syndrome pyramidal peut se manifester par :

- une perte partielle ou totale de la motricité volontaire
- des troubles du tonus musculaire de type hypotonie ou hypertonie
- des troubles des réflexes ostéotendineux et cutanés

La spasticité peut apparaître quelques semaines après la survenue d'un AVC et à partir du moment où elle est présente elle ne disparaît plus.

Les symptômes : spasmes, contractures, sensation de raideur, posture anormale, douleur.

A l'examen : évaluation de la résistance à l'étirement passif du muscle. Elle apparaît à partir d'un certain angle et augmente avec la vitesse d'étirement. Plusieurs échelles d'évaluation existent, l'échelle d'Aschworth modifiée est la plus utilisée. L'hypertonie est dite élastique car la résistance augmente à l'étirement du muscle et l'on observe un retour à la position initiale dès le relâchement.

Le siège : au membre supérieur, elle prédomine sur les muscles fléchisseurs (bras collé au corps, coude plié et poing fermé). Au membre inférieur, elle prédomine sur les muscles extenseurs (genou tendu avec pointe du pied vers le bas, marche en fauchant)

Les facteurs aggravants : l'anxiété et le stress chronique, la fatigue, l'effort ou l'activité physique non adaptée, les températures extrêmes, les douleurs, les infections, la fièvre etc....

Les facteurs diminuants : le repos, la relaxation, les étirements, l'activité physique régulière et adaptée, les bains chauds ou application de chaud mais variable selon les personnes, parfois le froid.

Les conséquences dans le temps si pas de prise en charge : altération du sommeil, douleurs musculaires et/ou articulaires, déformations orthopédiques, lésions cutanées.

## Prise en charge de la spasticité en kinésithérapie

### Muscles agonistes et antagonistes

Exemple de mouvement : l'extension du coude

- le muscle agoniste est le muscle qui se contracte pour effectuer un mouvement spécifique.  
Exemple : le triceps brachial se contracte et se raccourcit quand on veut allonger, étendre le coude (la main s'éloigne de l'épaule)

- le muscle antagoniste est le muscle qui fait l'action opposée au muscle agoniste et il est souvent situé de l'autre côté de l'articulation. Lors de l'extension du coude le biceps brachial s'allonge et se détend pour contrebalancer l'action du triceps.

Cette coordination, ces contractions musculaires simultanées permettent de réaliser un mouvement contrôlé, stable, fluide et harmonieux.

Selon le mouvement souhaité, un muscle peut être agoniste ou antagoniste.

Après un AVC, il y a souvent un déséquilibre entre les muscles agonistes et antagonistes.

Au membre supérieur, le déficit prédomine le plus souvent sur les muscles extenseurs et l'hypertonie prédomine sur les muscles opposés c'est à dire les muscles fléchisseurs.

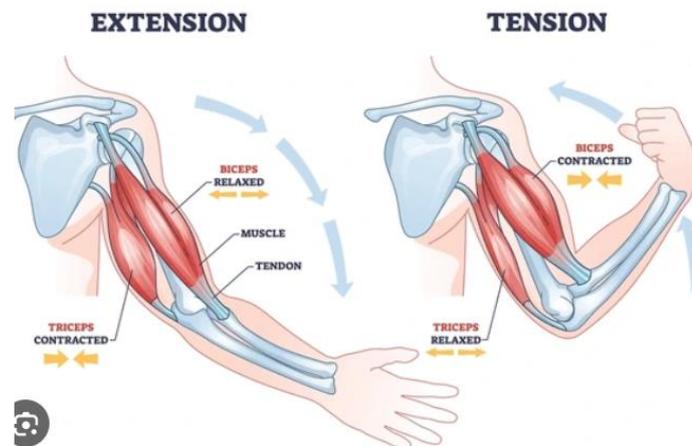
De même, pour le membre inférieur, le déficit prédomine sur les muscles fléchisseurs alors que l'hypertonie prédomine sur les muscles opposés extenseurs, créant un déséquilibre.

Pour exemple, l'extension du coude ne sera possible que

Si le triceps a assez de force pour se contracter et étendre le coude **et**

Si en même temps le biceps parvient à se relâcher et s'allonger suffisamment pour ne pas freiner ou empêcher le mouvement d'allongement.

Sinon, il peut y avoir une amorce, un début de mouvement vers l'extension du coude puis un arrêt brutal causé par une contraction, une résistance trop forte du biceps empêchant le mouvement.



### Prise en charge de la spasticité

L'hyperactivité musculaire, la contraction plus ou moins permanente favorise les rétractions musculaires (raccourcissement) qui augmentent à nouveau la spasticité puis les rétractions. C'est un cercle vicieux (spasticité, rétraction, spasticité, rétraction ...) qui peut être interrompu par des étirements (ex : biceps brachial).

A chaque séance il est nécessaire de

- Rechercher les muscles spastiques et surveiller leur évolution
- Faire des étirements, des postures prolongées
- Apprendre à la personne hémiplegique des auto-étirements à répéter si possible une fois par jour pendant au moins 10 minutes par muscle.

On doit étirer le muscle jusqu'à la sensation d'une tension sans déclencher de douleur.

Éventuellement la pose d'attelles nocturnes peut compléter les étirements.

Les exercices doivent être personnalisés en fonction des possibilités de chacun et modifiés régulièrement en fonction de l'évolution de la spasticité.

Conseil au patient pendant la journée :

Ne pas agir à la fois à toute vitesse et en force car ceci augmente la spasticité.

### Prise en charge de la parésie

La parésie est la perte partielle de capacités motrices (force) des muscles déficitaires.

2 axes de rééducation :

- renforcer les muscles déficitaires
- améliorer l'amplitude des mouvements.

Travail musculaire analytique et manuel.

Répétitions de séries de mouvements alternatifs rapides

Exercices centrés sur une tâche à améliorer

Exercices fonctionnels pour améliorer la préhension et la marche

Étirement musculaire pour maintenir la souplesse selon les besoins

La répétition et la variété dans les exercices est importante tout en tenant compte des souhaits et de l'environnement du patient.

La diminution de l'hypertonie et le gain de force musculaire réduisent le déséquilibre entre muscles agonistes et antagonistes et apporte du confort au patient.

La kinésithérapie n'est qu'une petite partie de la prise en charge de l'hypertonie.

Elle est indissociable de l'ergothérapie (exercices spécifiques, appareillage, attelles etc.) et des autres traitements.

### **Traitements médicaux et chirurgicaux**

Après une évaluation de la spasticité par un spécialiste, médecin de médecine physique et réadaptation le plus souvent.

- La spasticité est-elle gênante ? Évaluation du retentissement au repos, sur les activités quotidiennes, la vie familiale, sociale, professionnelle ... Si elle n'est pas gênante : surveillance
- Est-elle localisée à un ou plusieurs groupes musculaires, diffuse ?
- Est-ce la cause principale de la gêne ou bien une composante :  
Quel est le niveau de récupération, la sévérité du déficit, y a-t-il des complications orthopédiques.  
Recherche de causes aggravantes (douleur, plaie ...)

Le programme est établi en fonction des objectifs fixés avec la personne hémiplegique et associé à de la rééducation (kiné, ergo, appareillage, auto-rééducation). L'objectif est d'améliorer la motricité (la marche, un geste), soulager les douleurs et empêcher l'installation de la spasticité et des rétractions musculo-tendineuses.

Toxine botulique par injection, effet maximum au bout de 2 à 3 semaines puis l'effet diminue progressivement jusqu'à 3 mois ou un peu plus.

Renouvelable ; efficacité variable d'une personne à une autre

Les médicaments par voie orale : le plus souvent du baclofène ; action générale relaxante

Les interventions chirurgicales sont réservées à la spasticité invalidante et sévère

- neurochirurgie neurotomie sélective d'un nerf, pose d'une pompe de baclofène...
- chirurgie orthopédique pour corriger des déformations gênantes (section ou allongement d'un tendon, transfert tendineux, blocage d'une articulation...)

En résumé, la spasticité est l'ennemi n°1 de l'hémiplegique car elle interfère dans la rééducation et limite la récupération.

Elle peut être diminuée, contrôlée par une approche multidisciplinaire combinant plusieurs traitements et thérapies. Le traitement est personnalisé et un suivi est indispensable.

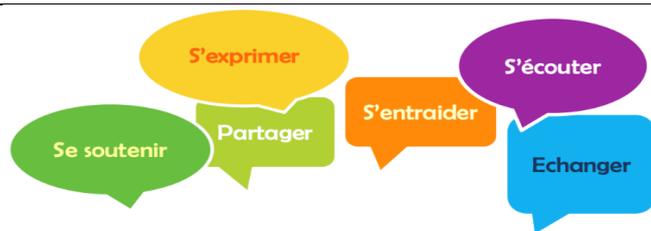
L'implication de la personne hémiplegique par la réalisation quasi quotidienne d'exercices d'auto-rééducation améliore la qualité des mouvements et le confort.

Une prise en charge précoce réduit les conséquences physiques et fonctionnelles.

Pour compléter un livret est téléchargeable [www.franceavc.com](http://www.franceavc.com) ou [www.ordremk.fr](http://www.ordremk.fr)

« Informations et programme d'exercices dans les suites d'un AVC »

# Groupes de paroles pour patient cérébrolésés et leurs aidants



**Calvados**  
**Dr Corinne Jokic,**  
**Coordination AVC Normandie**

En France, chaque année, environ 150 000 personnes sont victimes d'un accident vasculaire cérébral et autant de personnes sont hospitalisées dans les suites d'un traumatisme crânien. Les répercussions de ces lésions cérébrales acquises sont graves et diverses, et touchent tant le plan moteur que la sphère cognitive. Ces séquelles viennent impacter le quotidien de la personne mais également celui de son entourage en venant perturber les rôles familiaux établis.

Depuis 2021, à la demande des associations de patients, la Coordination AVC Normandie, a mis en place deux groupes de paroles dans le département du Calvados.

## **Pour qui ?**

Ces groupes de paroles s'adressent :

- L'un à l'attention des personnes cérébrolésées
- L'autre à l'attention des aidants adultes de ces personnes.

Toute personne qui le souhaite peut participer, quel que soit son lieu d'habitation.

## **Avec qui ?**

Ces groupes de paroles sont animés par des psychologues exerçant dans des structures inscrites dans la filière des personnes cérébrolésées. Chaque groupe est animé par un binôme de psychologues, l'un exerçant dans une structure de rééducation, l'autre dans une structure d'accompagnement médico-social.

Ainsi, le Centre Hospitalier Aunay-Bayeux, l'Institut de Médecine Physique et de Réadaptation d'Hérouville-Saint-Clair et l'association Ladapt, site de Ifs mettent à disposition leurs psychologues, afin d'animer ces groupes.

## **A quoi sert un groupe de paroles ?**

### **Pour les patients :**

Ils réunissent des personnes atteintes de pathologies cérébrales dont les séquelles sont similaires et créent un milieu **bienveillant** et **convivial** dans lequel chaque participant reçoit et apporte quelque chose aux autres, les réponses à ses interrogations, à ses doutes, des conseils et des astuces. Ils permettent l'expression **d'émotions** parfois difficilement compréhensibles ou acceptables par les personnes qui n'ont pas vécu le même parcours comme la dépression, la colère...

### **Pour les aidants :**

C'est un temps d'échange qui permet un soutien mutuel, une meilleure compréhension de la situation de son proche atteint de troubles secondaires à une lésion cérébrale ainsi qu'un ajustement progressif de son accompagnement.

Ces groupes permettent l'expression d'émotions profondes dans le but de les mettre à distance afin de mieux les contrôler.

La confidentialité est une caractéristique importante : les autres vous font confiance comme vous leur faites confiance. Tous les participants sont sur un pied d'égalité et respectueux les uns envers les autres.

## **Comment y participer ?**

Avant de s'y engager, chaque personne intéressée apprécie si elle est en mesure d'être à l'écoute, d'entendre la souffrance de l'autre et de s'inscrire dans une réflexion collective.

Ces groupes de paroles sont gratuits pour les participants, il suffit de s'inscrire quelques jours avant la date du groupe auprès de Ladapt en appelant au 02 31 35 60 80 ou en adressant un mail à l'adresse [groupeparolesaftc14@gmail.com](mailto:groupeparolesaftc14@gmail.com)

**Où ?** A la maison des associations de Caen :  
Le 1901, Maison des associations  
8 rue Germaine Tillon  
14 000 Caen

**Quand ?** Chaque année, de septembre à juin,



**Petit bilan :** Depuis 2021, la coordination AVC Normandie organise chaque année une réunion avec les psychologues des structures intervenantes afin de réaliser le bilan de ces groupes.

- Nombre de personnes ayant participé chaque année et nombre de venues :

Groupe	Janvier à juin 2021	Sept 2021 à juin 2022	Sept 2022 à juin 2023	Sept 2023 à juin 2024
Patients	8 18 présences	6 35 présences	16 43 présences	15 53 présences
Aidants	/	7 21 présences	10 42 présences	6 25 présences

Le groupe des aidants n'avait pas pu se mettre en place en 2021 en raison du couvre-feu en lien avec la pandémie de COVID 19.

- Après plusieurs années de fonctionnement de ces groupes de paroles et faisant écho aux constatations de leurs pratiques au quotidien, les psychologues font le constat que les enfants ne bénéficient pas toujours d'un espace qui leur est dédié pour évoquer la maladie de leurs parents. C'est pourquoi, un questionnaire va être diffusé afin de répondre à la question « Faut-il créer un espace d'échanges pour les enfants de personnes cérébrolésées ? ». Retrouvez et renseignez ce questionnaire sur le site [www.avc-normandie.fr](http://www.avc-normandie.fr) dès septembre 2024.

**Témoignage d'un patient :** Les avantages du groupe de paroles :

- Faire la connaissance de personnes qui ont tous des séquelles (visibles ou pas) au cerveau avec l'appui de neuropsychologues.
- Pouvoir échanger avec des personnes de tout âge et se rendre compte que l'on n'est pas seul à rencontrer les mêmes difficultés.
- Chercher à écouter et comprendre pour pouvoir aider les "collègues" à trouver des solutions ou pour déjà aller mieux.
- Permettre d'échanger sur des sujets différents comme la famille et l'entourage, l'état de fatigue, les centres d'intérêts, l'anxiété ...
- Ressortir de la réunion mensuelle avec plus de connaissances sur ce qui nous est arrivé.
- Aussi un moment convivial sans jugement.

Retrouvez le flyer, téléchargeable et imprimable gratuitement ainsi que toutes les informations sur le site de la Coordination AVC Normandie [www.avc-normandie.fr](http://www.avc-normandie.fr)

# Avec PLANETH Patient, l'éducation thérapeutique et l'activité physique, c'est automatique !

PLANETH Patient est une association couvrant les 5 départements normands. Elle s'adresse à toute personne concernée par la maladie chronique. Une maladie chronique est une maladie qui dure, et entraîne des répercussions sur la vie quotidienne : diabète, obésité, asthme, accident vasculaire cérébral... PLANETH Patient propose aux personnes touchées par la maladie chronique d'être accompagnées pour apprendre à mieux vivre avec. Le parcours peut associer éducation thérapeutique et/ou reprise d'une activité physique adaptée. Il commence par un bilan avec un professionnel spécifiquement formé. Dans le cas de l'éducation thérapeutique, le patient identifie les moments de la vie quotidienne pour lesquels la maladie a le plus de répercussion (travail, loisirs, famille, repas, vie intime ...). Des ateliers de groupes sont alors programmés afin de pouvoir travailler sur les objectifs fixés. Ces ateliers permettent de s'appuyer sur l'expérience des autres et de partager sa propre expérience. Ils sont animés par des professionnels de la thématique. Un nouveau bilan est réalisé en fin de parcours.

En 2023, plus de 2300 patients, et de nombreux aidants, ont pu bénéficier d'éducation thérapeutique grâce à l'association. Les parcours, gratuits pour les patients, sont pris en charge par l'agence régionale de santé de Normandie. Ils ont pu suivre des ateliers dédiés aux maladies du cœur et des vaisseaux, au diabète, à l'obésité, aux maladies respiratoires, aux cancers et à leurs traitements. D'autres ateliers sont ouverts à tous : fatigue, retour à l'emploi, alimentation et santé, image de soi, gestion du stress...

Les personnes concernées par d'autres maladies chroniques peuvent aussi être orientées vers des programmes plus adaptés à leur besoin.

L'association s'adresse aussi aux professionnels qui accompagnent les personnes malades chroniques, quel que soit le secteur d'activité : professionnels du soin, de l'activité physique, du social, du médico-social ... ainsi qu'aux représentants d'associations de patients. PLANETH Patient travaille avec ces professionnels afin de développer une offre la plus adaptée possible et les accompagne dans leurs pratiques éducatives.

Plus d'informations sur <https://www.planethpatient.fr/> ou au 09.74.90.50.50  
(Secrétariat régional des maisons sports santé PLANETH Patient)

## Quatre modules

### Compétences d'adaptation

- Ma vie et la maladie
- Et moi dans tout ça ?
- Mes projets de vie
- Image de soi – Regards sur mon corps
- Le stress et ma santé & Gérer mon stress au quotidien
- Je me prépare au changement & je maintiens le changement sur la durée

### Alimentation

- Alimentation et santé : ce qu'on en dit & Alimentation et santé en pratique
- Mon alimentation et moi & Mon alimentation et mes émotions
- Dénutrition : je protège mes muscles

### Autres compétences

- La place du tabac dans ma vie
- Nez en moins, l'atelier des sens
- Faire face à la fatigue
- Les droits en santé
- Ma vie intime, j'en parle
- Retour à l'emploi : je m'y prépare & j'avance avec qui ?

### Activité physique

- Bouger pour ma santé, parlons-en
- Activité physique, je me lance

## Cinq branches pathologies

### Diabète

- Le diabète, parlons-en
- Comprendre mon ordonnance
- L'autosurveillance, pour qui, pourquoi
- Le diabète de la tête aux pieds
- Prendre soin de ses pieds

### Maladies cardiovasculaires

- Les maladies cardiovasculaires, parlons-en
- L'insuffisance cardiaque, parlons-en
- Mon traitement cardiovasculaire au quotidien
- Signes d'alerte : je réagis
- Hypertension, je protège mes artères et mon cœur

### Obésité

- L'obésité, parlons-en
- La chirurgie bariatrique, c'est quoi ?
- La chirurgie bariatrique, au quotidien

### Maladies respiratoires

- Les maladies respiratoires, parlons-en
- Mon traitement respiratoire au quotidien
- Mon hygiène respiratoire
- Signes d'alerte : je réagis
- Des solutions pour mon quotidien

### Cancer

- Le traitement, je gère
- Les effets indésirables, j'assume
- J'adapte mon alimentation à ma situation
- Mes troubles digestifs
- Ma peau j'en prends soin
- La prise de sang, pourquoi et quand ?
- Vivre avec mon hormonothérapie
- Gérer mes douleurs au quotidien
- Activité physique et cancer

## Golf : La coupe Jérémie 2024



L'équipe du président (le 2<sup>ème</sup> à gauche)

Ce samedi 15 juin, les conditions climatiques ne sont guère enthousiasmantes, pour cette deuxième édition de la coupe Jérémie au golf du Home Varaville. Mais c'est sans compter sur le dynamisme de M. Christian Hue président du club assisté de toute sa famille, et sur l'entrain des golfeurs désireux de passer une bonne journée, voire de réaliser de bons scores. L'arrêt au stand « recharge des forces » est un moment de convivialité, enrichi cette année d'un jeu demandant à chaque équipe d'évaluer le poids d'un sac rempli de balles de golf et d'en déterminer le nombre. Pas si évident que cela !...



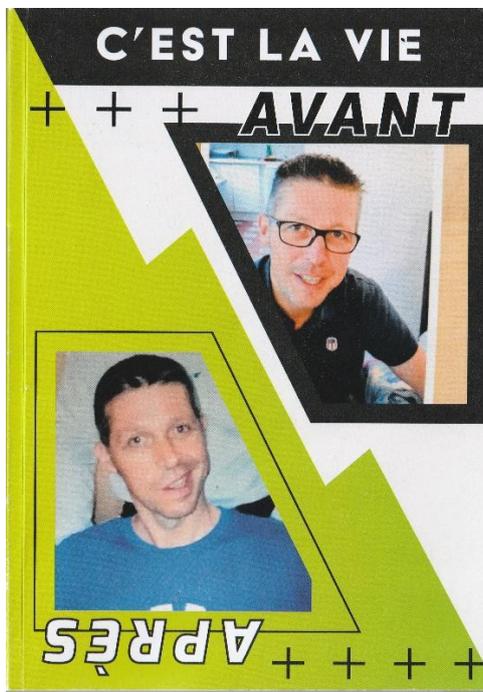
L'équipe du Professeur Touzé (2<sup>ème</sup> à droite)



L'équipe Handi-Golf, P. Ropars (1<sup>er</sup> à Gauche)

La remise des prix clôture la journée dans la bonne humeur. Le discours émouvant du président, et l'intervention du Professeur Emmanuel Touzé, permettent de recentrer l'objectif de cette compétition : soutenir la cause de l'AVC en souvenir de Jérémy et faire bénéficier la recherche de la somme récoltée, qui sera reversée à l'observatoire de l'AVC de Caen.

## C'EST LA VIE +++ AVANT ++++ APRÈS



Ce livre est le témoignage de M. Patrice ROPARS, victime d'un AVC massif le 18/6/2013 avec des séquelles majeures qui a mené un combat tenace pour récupérer sa motricité.

Il a le courage de raconter son histoire pour transmettre sa rage de vivre et prouver que l'on peut vaincre le handicap. Bien sûr des professionnels de santé l'y ont aidé et il a pu compter sur le soutien exceptionnel de ses parents.

Ce livre émouvant vous redonnera du courage si vous vivez une situation similaire...

A partir d'octobre ce livre publié par « Les 3 Colonnes Edition » sera disponible à la FNAC, Amazon, Cultura, etc...

## Manifestations prévues au second semestre 2024

- **Mardi 17 septembre 14h** conférence AVC organisée par l'AGIRC ARRCO à Briouze (61)
- **Mardi 15 octobre 14h** conférence AVC organisée par l'AGIRC ARRCO à Ceton (61)
- **Mercredi 16 octobre 14h** conférence AVC organisée par l'AGIRC ARRCO à Sées (61)
- **Jeudi 07 novembre à partir de 10h30'** journée mondiale des AVC dans le CHU de Rouen (76)
- **Mardi 12 novembre 14h** conférence AVC à Torigny (50) dans la salle de bal du château organisée par le CLIC de St Lô.
- **Mercredi 13 novembre 14h** conférence AVC organisée par « M. Comme Mutuelle » dans les locaux de l'association « AVEC » 55 Quai du Havre à Rouen (76).

Toutes ces manifestations sont ouvertes à tout public et gratuites.

**Venez-nous y rencontrer.**