

Faire de la kinésithérapie à la maison en temps de confinement

Voici une petite boîte à outils à adapter selon : espace, matériel, âges et nombre de participants. A adapter également suivant les objectifs de votre enfant.

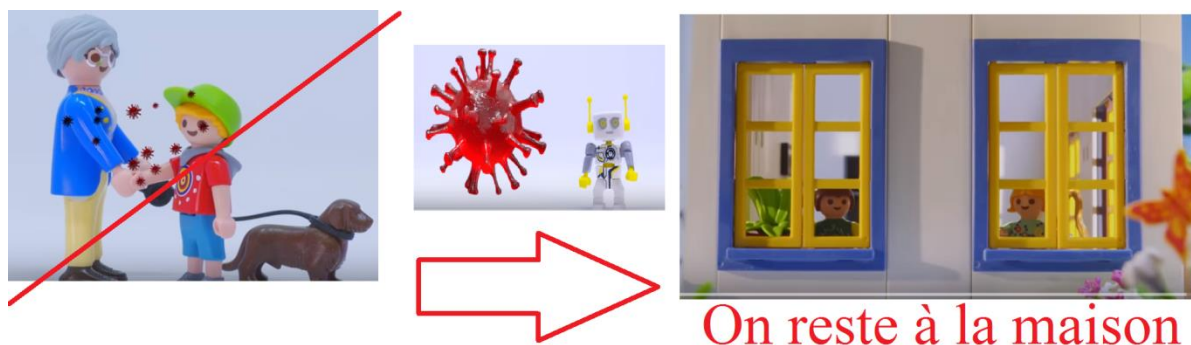
I. Conseils généraux sur le corona virus et la situation de confinement

Tout d'abord :

- Parlez de la situation actuelle à votre enfant de manière calme et avec des supports adaptés à son âge.

Robert explique le Coronavirus aux enfants / PLAYMOBIL :

<https://www.youtube.com/watch?v=yJbXEf9Tmus>



- Sensibiliser **aux règles d'hygiène** de façon ludique, de plus le lavage des mains représente **un réel outil moteur** pour travailler la coordination bimanuelle : <https://www.bloghoptoys.fr/kit-daffiches-me-lave-mains-a-telecharger>.
- Expliquer comment limiter la propagation du virus : en BD par une pédopsychiatre du Havre <https://sip.sphweb.fr/2020/03/27/pas-le-coronavirus-album-bd-diffuse-par-la-sip/> Autre site qui explique comment les microbes (matérialisés par des paillettes) se transmettent et vont s'éliminer par le lavage des mains <https://gnkra.fr/mediatheque/lexperience-des-microbes-expliquer-le-lavage-des-mains/>

Faire de la kinésithérapie à la maison en temps de confinement



Viens te laver les mains avec ...

HUGO, l'Escargot



et ses copains

CLEMENT Le Serpent



LEON Le Hérisson



HUBERT Le Pivert



BERTRAND l'Eléphant



JOJO et FREDO les crabes jumeaux

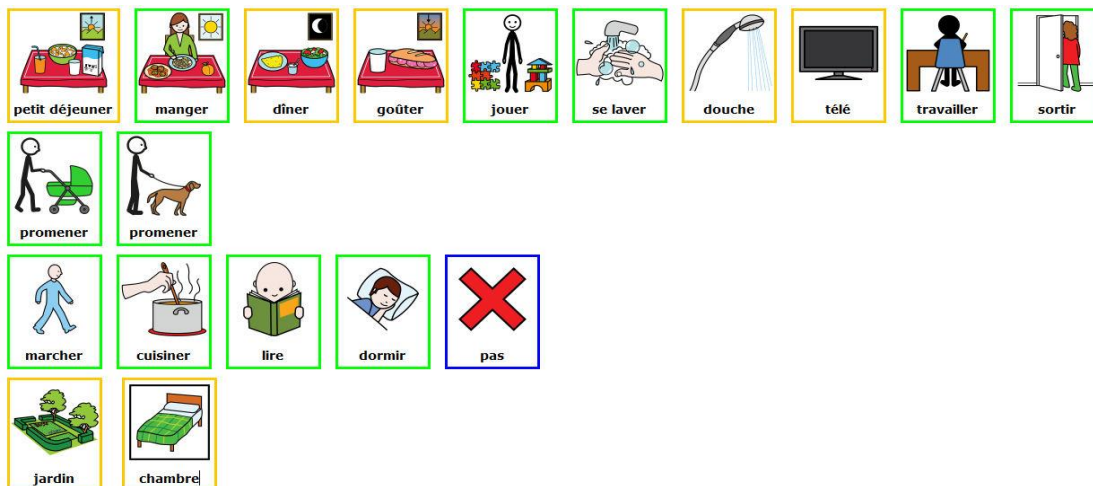


NICOLAS Le Koala



Faire de la kinésithérapie à la maison en temps de confinement

- Organisez les journées de votre enfant : Emploi du temps (support visuel) indiquant les différents temps de la journée (travail scolaire, activités physiques, kinésithérapie, temps libres, jeux de société, jeux numériques...). Voir en pièce jointe les supports ...

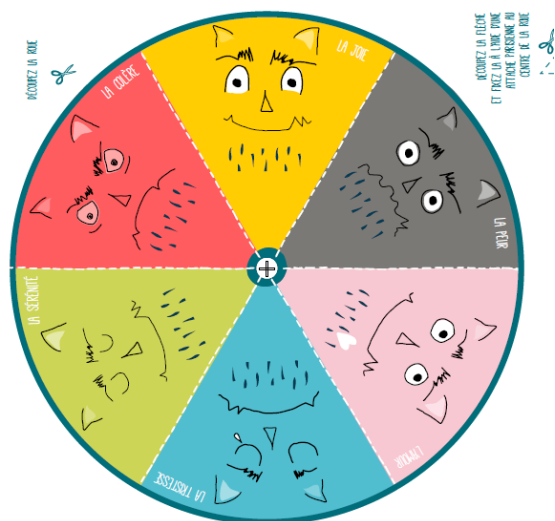


- Maintenez des heures fixes de coucher/lever en semaine.
- Maintenez une activité physique : des idées seront données en intérieur et extérieur.
- Maintenez des temps de socialisation (téléphone ou via Skype/Facetime) avec la famille, les amis, la maîtresse, les intervenants du CAMSP... Nommer les personnes qui interviennent auprès de votre enfant et rappeler lui qu'il va retrouver tout le monde dès que le confinement sera terminé.
- Organisez des travaux manuels : idées également pour développer la motricité fine, les capacités en graphisme/ écriture.
- Limitez les temps d'écran pour laisser place aux autres activités.

ENFIN il est important que vous aussi, parents, vous preniez soin de vous :

- L'état émotionnel de chaque membre de la famille impacte l'équilibre global : méditation, relaxation, yoga... Accueillir les émotions de chacun des membres de la famille (adulte compris), nommer les émotions. On peut également imaginer : jeter et piétiner l'émotion au sol. Nommer son émotion chaque fois qu'il le sera nécessaire.

Faire de la kinésithérapie à la maison en temps de confinement



Voir en annexe : <https://www.bloghoptoys.fr/le-kit-des-emotions>

- N'hésitez pas à contacter les personnes ressources pour vous ou les intervenants du CAMSP : pour rappel il y a une permanence de 9h à 17h du Lundi au Vendredi, hors de ses temps d'écoute une messagerie est mise en place.

II. Faire des séances de kinésithérapie à la maison

Tout d'abord quelques règles à respecter :



- *S'amuser tout en apprenant (les apprentissages sont multiples : SAVOIR / SAVOIR FAIRE / SAVOIR ETRE)*
- *Rire sans se moquer*
- *Se dépasser sans se blesser*
- *Prendre soin du matériel, des personnes au sein de notre habitation.*
- *Faire des jeux impliquant le tour de rôle, dire stop plutôt que non, parler en positif pour dire et rappeler les règles, tenir son cadre .*
- *0 culpabilité, chacun fait ce qu'il peut, avec le temps et les ressources qu'il a.*

Faire de la kinésithérapie à la maison en temps de confinement

1. Massage et étirements

Vous connaissez déjà plein de choses, faites-vous confiance. Ne jamais forcer et respecter les humeurs et attentes de votre enfant. S'il n'est pas en disposition pour faire la séance, reporter là à plus tard ou changer d'objectifs de séance.

Vous pouvez utiliser de la musique, la respiration, le chant, les comptines pour vous aider votre enfant à se détendre.

Vous pouvez utiliser la relaxation : Laissez le choix à votre enfant du lieu le plus apaisant pour lui et trouver une position confortable (allongé sur le dos est la position idéale pour la relaxation). Une cabane peut être également construite : aide au rassemblement, à se sécuriser.

- Inspirer/expirer lentement 3 fois de suite. Pour les plus petits faire semblant de respirer avec le nez (inspiration) la bonne odeur du gâteau et puis souffler sur les bougies (expiration). D'autres images peuvent être utilisées : bulles de savon, plumes à faire voler et virevolter.

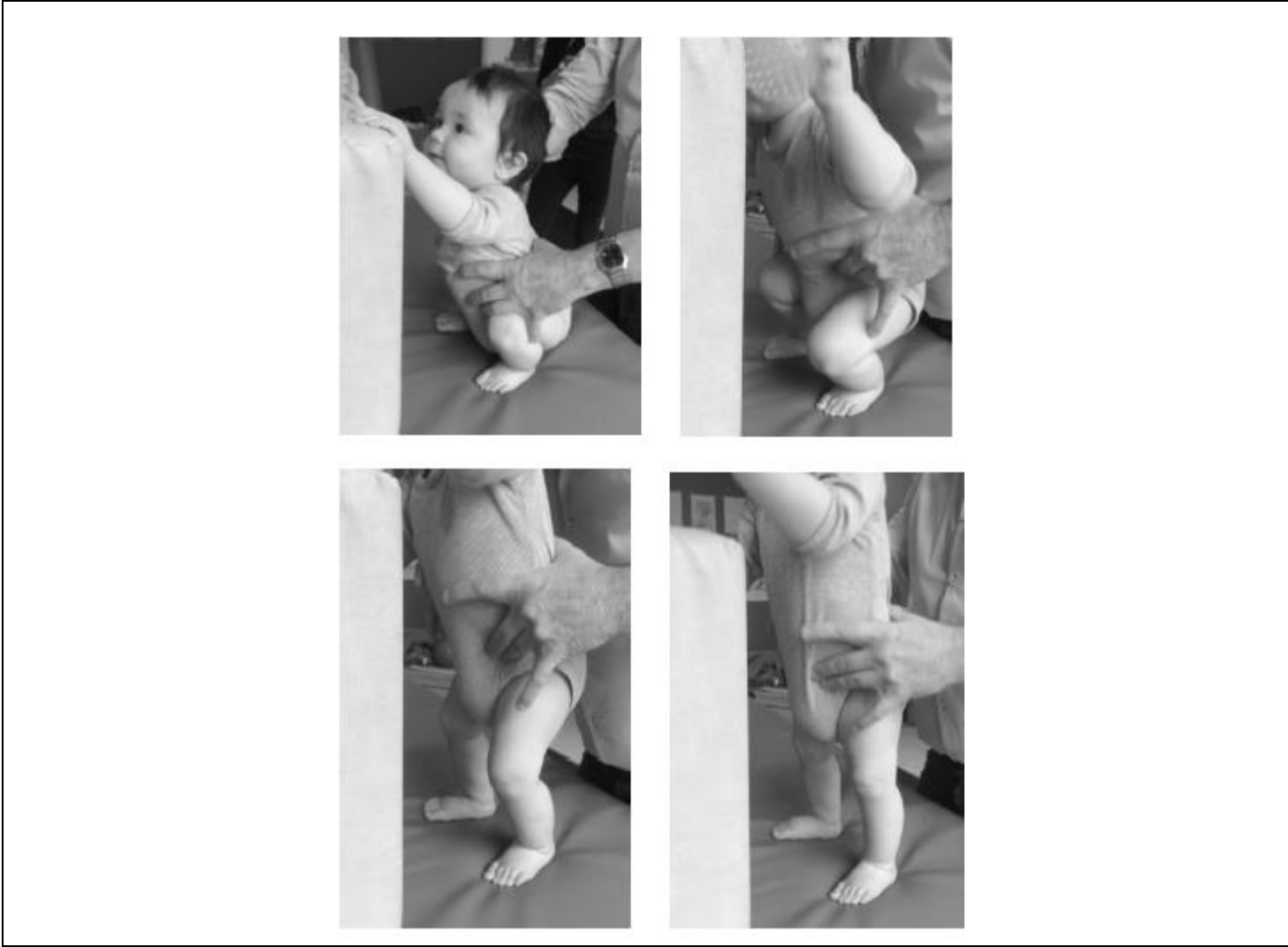
-Support audio de relaxation/médiations/yoga trouvables sur internet : « Calme et attentif comme une grenouille », « Petit bambou ».

Pour masser vous pouvez utiliser une crème ou de l'huile. Vous pouvez décider de faire que les jambes ou les bras, ou le dos ou tout le corps. Ajuster la pression selon l'envie de l'enfant et ce qu'il vous communique (tension/ douleurs / gênes ...).

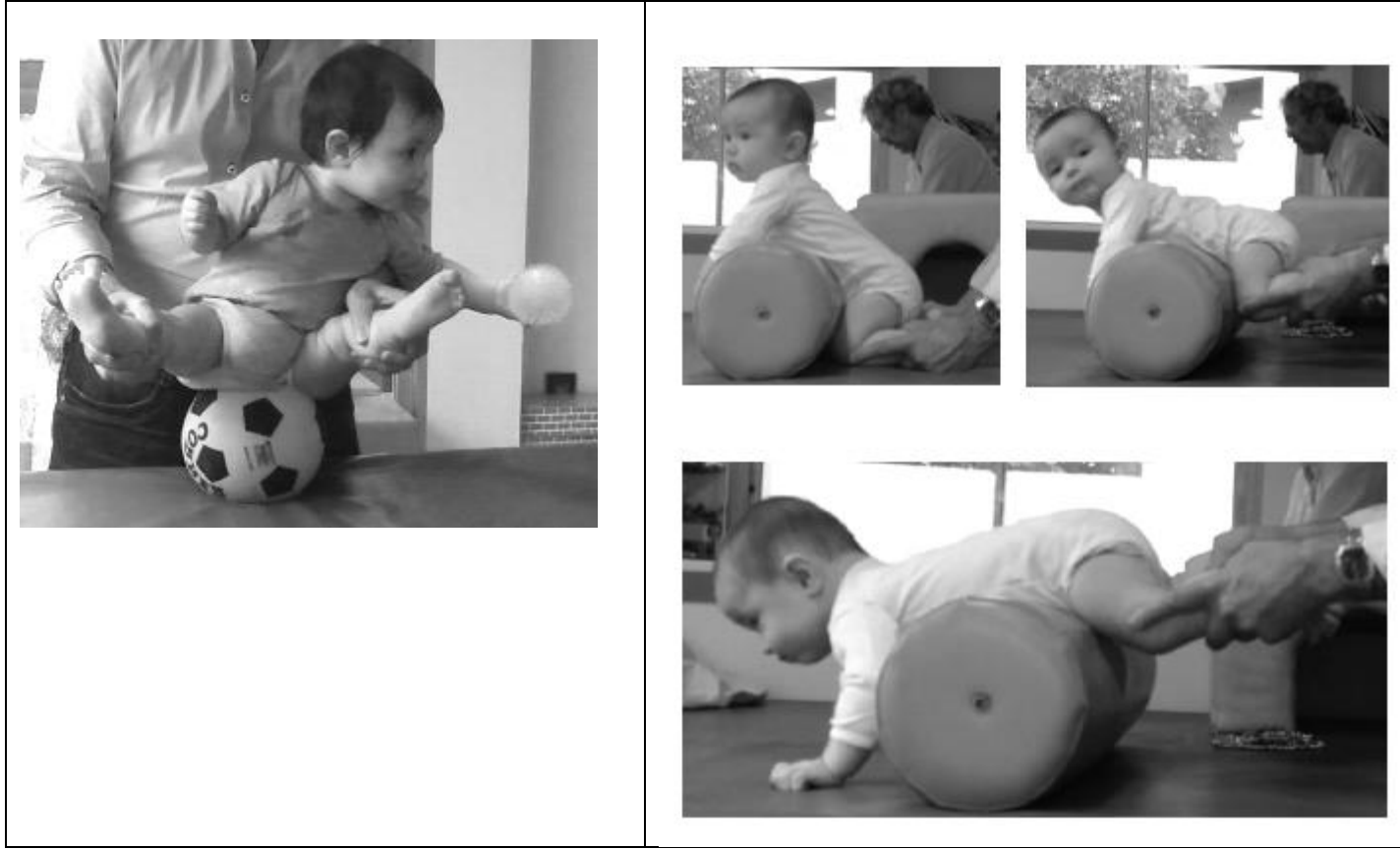
2. Activité motrices pour renforcer les muscles

- **Jeu de rythme sur différentes matière:** OOO OO par exemple : Vous le faite puis refaite le avec votre enfant : tapez donc une première séquence de 3 frappes dans les mains / puis 2 frappes. Puis reproduisez ça sur le sol, sur un coussin, sur un canapé, sur une boîte ...
- « **La gymnastique chez les petits** » : pour tout le renforcement du tout petit. Voir annexes. Je vous mets quelques images ici mais n'hésitez pas à consulter tout le document.

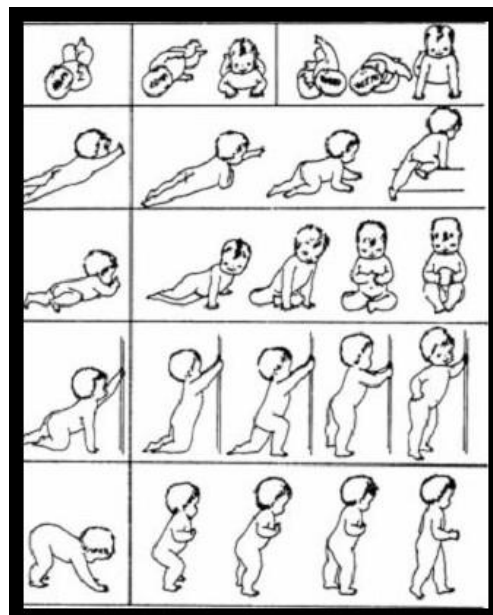
Faire de la kinésithérapie à la maison en temps de confinement



Faire de la kinésithérapie à la maison en temps de confinement



- **Travail des niveaux d'évolution motrice** : se déplacer sur le ventre, sur le dos, marche à 4 pattes, rouler, se mettre debout ... utiliser des objets que vos enfants aiment et le stimuler pour aller les chercher.



Faire de la kinésithérapie à la maison en temps de confinement

- **Parcours au sol:** Le principe est de créer un parcours au sol avec variation de niveau et de matières sur le sol que l'enfant va essayer de franchir. Tout comme on peut faire un parcours de marche là, il s'agit de le faire au sol en rampant. Ainsi l'enfant renforce tous ces muscles qui lui permettent de s'ériger. mais s. Vous pouvez utiliser des coussins, des tapis, des chaises, du fil et tous autres objets faisant obstacle.
- **Imiter l'autre en miroir :** reproduire les mêmes gestes et/ou grimaces en face à face, chacun son tour. Lever les bras, les mains, tourner la tête, lever les jambes si vous êtes au sol avec votre enfant ... etc. Exemple pour les mains : mettre en mouvement chacun des doigts (plier chaque phalange) l'un après l'autre. Fermer le poing, ouvrir tous les doigts, puis utiliser le poignet, faites les marionnettes ... et faites la même chose avec le coude, les épaules et ainsi de suite pour chaque articulations.
- **Activités manuelles et de création :** Pâte à modeler/ à sel, cuisine, gommettes, origami, mosaïque, découpage, activités avec pince à linge. Perles à souder ou à enfiler. Faire des colliers de pâquerettes ! Construction type mécano : construction avec vis et écrous / Bricolage. Labyrinthes : demandant également concentration et anticipation.
- Vidéos Youtube pour vous aider : « Auto-rééducation Neuropédiatrie – Kinésithérapie » <https://www.youtube.com/watch?v=cXWeOf0XwJc&list=PLA1kEIP9eQVJkadtgBLv2EHT5ShZ1KX-mZ&index=2>

3. Equilibre et proprioception

- **Jeux d'opposition :** Debout ou redressé sur ses genoux, se maintenir stable et statique. Résister aux poussées de son adversaire qui pousse successivement : côtés, devant, derrière. Dans un premier temps prévenir le lieu des poussées pour permettre anticipation puis accélérer le rythme sans prévenir. On peut également faire la bataille des pieds, ou dos à dos progresser dans l'espace de l'autre. Les poussées en face à face mains sur les épaules de l'autre sont également possibles.
- **La statue :** faire la statue debout sur 2 pieds ou 1 pied .
- **La statue qui bouge :** Sur 2 pieds vous pouvez augmenter la difficulté en dessinant : soit avec une table devant soi, soit avec des feuilles collées au mur, soit avec un petit tableau...). Utiliser différents outils : pinceau, glaçons colorés, coton-tige, coton épinglés, craies grasses, feutres, crayons de couleurs , stylos...
- **La brouette :** Course ou bien ramasser le plus d'objets possible en un minimum de temps

Faire de la kinésithérapie à la maison en temps de confinement

- **L'avion** : A faire en famille, sur les parents ou les grands frère et sœurs.
- **Le funambule** : avec du scotch de couleur (travaux) ou autre, tracer un parcours avec une ligne dans la maison. Marcher sur la ligne avec les pieds l'un devant l'autre en « talons-pointes ».
- **Le flamand rose** : Tenir sur une jambe ou sur la pointe des pieds le plus longtemps possible, yeux ouverts puis fermés. L'enfant peut se tenir au mur ou à une chaise dans les premiers temps (2 mains puis une main). Ceci peut également être réalisé avec un ballon : un pied au sol et un pied sur le ballon.
- **Le yoga des enfants** : posture de l'arc, de la grenouille , de la tortue, voir la vidéo suivante <https://www.youtube.com/watch?v=SkU3BeewbWA>

4. Réentraînement à l'effort et rester en forme

Tous ces exercices sont applicables en position assise ou dans le corset siège (**)

- **Football** : Avec le pied on demande à l'enfant de taper dans la balle avec le pied droit puis le pied gauche. Toute la famille peut s'y mettre. (Astuce si vous n'avez pas de ballon : utiliser une grosse boule de papier pour faire une balle et ne rien casser à l'intérieur.). (** jouer assis et utiliser un gros ballon que l'on peut taper en étant assis).
- **Basket** : viser une poubelle ou tout autre réceptacle. Apporter des variations par niveau. Ex : Commencer au plus près et se reculer petit à petit. Varier la hauteur du support ou la position. (** jouer assis en visant depuis sa chaise , ou directement sur la tablette du corset).
- **Imiter les animaux** : imiter les pas d'animaux dans un espace délimité. Marcher d'un pas lourd comme un ours. Marcher sur la pointe des pieds pour se grandir comme la girafe. Ramper lentement comme un serpent. Sauter à pieds joints comme un kangourou S'accroupir et marcher comme un canard... On peut ensuite seulement donner le nom de l'animal et l'enfant doit retrouver son déplacement. L'inverse et également possible. (** jouer assis face aux frères et sœurs)
- **Jeux sportifs avec adaptation si pas d'extérieur** : Tennis : prendre deux livres (type BD) et une balle en mousse (ou ping-pong) ou ballon de baudruche pour limiter la casse de matériel. Baskets avec boules de papiers. (** jouer assis en famille aussi).

5. Travail de la marche

- **Parcours** : Le principe est de créer un parcours de marche mais avec variation de niveau et de types de sols. Vous pouvez utiliser des coussins, des tapis, des chaises, du fil et tous autres objets faisant obstacle.

Faire de la kinésithérapie à la maison en temps de confinement

Attention celui-ci doit être structuré avec un début et une fin afin d'éviter les débordements. L'enfant peut également penser le parcours avec vous. Actions à intégrer avec vocabulaire : Passer au-dessus / en dessous, entre, sur, dans, sauter, faire un demi-tour, un tour complet, slalomer...

Amusez-vous bien ! Surtout prenez du plaisir, vous verrez que vous allez beaucoup vous amuser et que votre enfant est très créatif !

J'espère vous retrouver vite.

Bon courage,

Céline BAUR, masseur-kinésithérapeute CAMSP Martigues