



Institut de réadaptation
en déficience physique
de Québec
Institut universitaire

Banque d'activités en ergothérapie

par

*les ergothérapeutes de l'IRDPO
clientèle enfants-adolescents*

Juin 2006

© *Institut de réadaptation en déficience
physique de Québec, 2003*



Préambule

L'équipe d'ergothérapeutes travaillant auprès de la clientèle des enfants et des adolescents de l'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRD PQ) a développé, depuis plusieurs années, un outil de travail qui leur permet de créer des **programmes d'activités personnalisés** à l'intention des parents et des éducateurs.

Il s'agit d'une banque qui recueille un très grand nombre d'activités classées selon différentes catégories en fonction des objectifs à atteindre avec nos clients (*voir l'**index des catégories** du Manuel d'utilisation ci-joint*). Ces activités stimulent le développement psychomoteur et diverses habiletés essentielles à la réalisation des habitudes de vie des enfants. En la consultant, vous remarquerez que certaines activités se retrouvent dans plusieurs catégories, puisqu'elles peuvent travailler différents aspects simultanément.

Bien qu'il existe de nombreux livres et sites Internet sur le sujet, aucun, à notre connaissance, ne permet de créer rapidement et facilement des programmes d'activités en ergothérapie. Pour votre bénéfice, nous avons répertorié des **sites Internet** riches de renseignements utiles pour votre travail au quotidien (*consulter la partie 2 sous le titre « Activités de la vie quotidienne — AVQ »*). Évidemment, cet outil fera l'objet de mises à jour occasionnelles. **Vos suggestions ou commentaires pour améliorer et bonifier cette banque d'activités seront très appréciés. Nous vous invitons à nous les transmettre par courrier électronique à l'adresse suivante : BAE@irdpq.gc.ca.**

Nous **remercions** tous nos précieux collaborateurs de ce projet d'envergure. Soulignons la participation exceptionnelle des ergothérapeutes des programmes à l'enfance de l'IRD PQ, l'appui exemplaire de M^me Hélène Roussel du service informatique, et le soutien de la Direction des services à la clientèle des enfants et adolescents, de la Direction de l'enseignement et du soutien scientifique et du Service des communications et relations publiques.

Marie-Josée Duval

Ergothérapeute et conseillère professionnelle

Pour information :

Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRD PQ)

525, boulevard Wilfrid-Hamel
Québec (Québec) G1M 2S8
Téléphone : 418 529-9141

Site Web : www.irdpq.gc.ca

ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE (AVQ)

HABILLAGE DE L'ENFANT

Principes généraux

- 1) Assurez-vous que l'enfant soit détendu au moment où vous l'habiliez. Les endroits calmes et dépourvus de distractions environnementales faciliteront l'activité.
- 2) Choisissez des vêtements simples, amples et faciles à mettre et à enlever.
- 3) Au moment de l'habillage, il faut toujours passer les vêtements en commençant par le membre atteint. Inversement, on commence par le membre sain au moment du déshabillage.
- 4) Étendez toujours le membre supérieur avant d'enfiler les manches du vêtement. N'essayez jamais d'enfiler le membre si vous sentez une forte résistance à l'extension du coude.
- 5) Vous pouvez étendre le membre supérieur en le manipulant au niveau du coude mais sans jamais le tirer en tenant les doigts, car ce geste entraîne automatiquement une flexion du coude.



- 6) Plus les hanches de l'enfant sont fléchies, plus les épaules iront facilement vers l'avant. Il vous sera donc plus facile, les hanches fléchies, de passer le membre supérieur dans le trou de la manche.
- 7) Fléchissez toujours les membres inférieurs (hanche, genou, cheville) avant d'enfiler les bas et les chaussures. Lorsque le membre inférieur est en extension, la cheville et le pied sont plus raides et les orteils ont tendance à se fléchir.

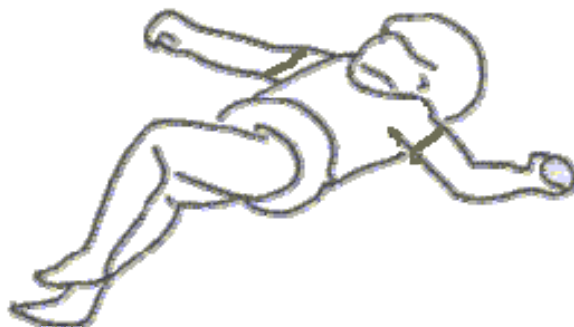


ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE (AVQ)

HABILLAGE DE L'ENFANT

Principes généraux

- 8) Si l'enfant tourne la tête d'un côté, les membres du même côté seront plus difficiles à fléchir. Les membres de l'autre côté seront davantage fléchis, ce qui rendra plus difficile l'extension du membre. La main sera également difficile à ouvrir. C'est pourquoi il est primordial que l'enfant soit positionné de façon symétrique afin d'éviter ce problème.



- 9) Lorsque vous enflez un pantalon à l'enfant, glissez un oreiller sous sa tête et ses hanches, cela devrait faciliter la flexion des hanches et des genoux et l'abduction des cuisses (écartement).
- 10) Ne manquez jamais une occasion d'encourager l'enfant à collaborer à son habillage. De cette façon, il pourra développer son autonomie le plus tôt possible.

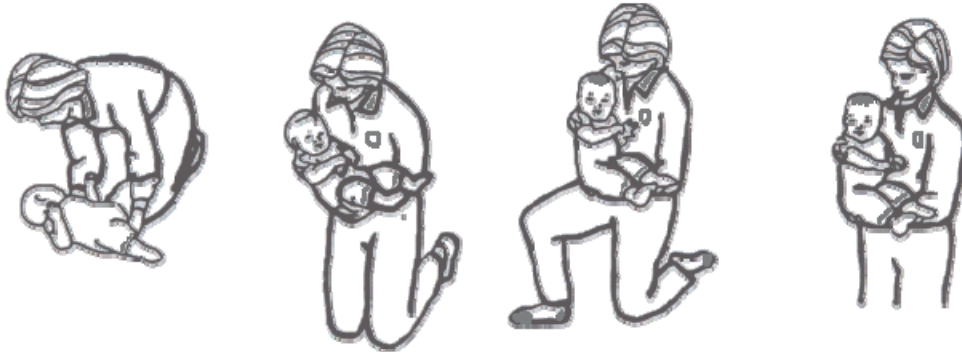
Positions favorables à l'habillage

- 1) Couché à plat ventre sur vos genoux : cette position favorise la relaxation musculaire puisqu'aucune stimulation n'est appliquée sur le dos. L'enfant est symétrique, sa tête, ses épaules et ses hanches sont fléchies légèrement.
- 2) Couché sur le côté : cette position permet à l'enfant d'observer le processus d'habillage et sa participation est donc davantage sollicitée. Les jambes fléchies, il vous sera plus facile d'amener la tête et les épaules vers l'avant. Lorsque vous habillez l'enfant, vous pouvez le rouler d'un côté à l'autre; ainsi, il ne sera pas longtemps couché sur le dos, ce qui minimisera une augmentation de tonus.
- 3) Assis sur vos genoux ou au sol : cette position permet à l'enfant de voir l'activité qui se déroule et par conséquent de stimuler sa collaboration. Asseyez l'enfant sur vos genoux, dos à votre poitrine, ou au sol devant vous. Penchez son tronc vers l'avant, gardez ses jambes pliées et écartées afin d'éviter la raideur dans les muscles.

ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE (AVQ)

TRANSPORT DE L'ENFANT

1) Voici une technique pour soulever votre enfant du sol :



2) Transportez l'enfant en le plaçant à califourchon sur votre hanche et en le maintenant au tronc. Cette position permettra à l'enfant de travailler les muscles de son dos et lui laissera les mains libres pour manipuler un jouet ou pour vous montrer ce qu'il veut.



3) Lorsque vous tenez l'enfant dans vos bras, faites-lui placer son membre sain autour de votre tronc et encouragez-le à utiliser son membre atteint pour toucher ce qui l'entoure (ex. : interrupteurs de lumière, plante, toutou, etc.).



ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE (AVQ)

TRANSPORT DE L'ENFANT

- 4) *Transportez votre enfant en mettant ses jambes autour de votre hanche. Vous pouvez corriger la position de ses hanches en le bougeant autour de vous. Vous pouvez également le stimuler à regarder votre visage et à vous tenir autour du cou.*
- 5) *Vous pouvez transporter votre enfant en le maintenant dos à vous et placer une main sous ses fesses. Placez l'autre bras sous les aisselles de l'enfant afin de dégager ses membres supérieurs et de supporter son tronc.*



- 6) *Transportez l'enfant en position ventrale en plaçant un avant-bras sous ses aisselles et en utilisant l'autre bras pour soutenir son ventre. Prenez soin de passer votre avant-bras entre ses jambes.*



ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE (AVQ)

TRANSPORT DE L'ENFANT

- 7) *Transportez votre enfant en plaçant ses bras sur votre épaule. Il devra ainsi redresser la tête et le dos. Les jambes devront être séparées si elles ont tendance à se raidir.*



- 8) *Transportez l'enfant dans vos bras en fléchissant ses hanches et ses genoux. Appuyez ses fesses sur votre hanche et maintenez ses jambes fléchies avec votre bras. Utilisez votre corps et votre bras pour maintenir son dos et sa tête droite.*



ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE (AVQ)

ENTRAÎNEMENT PROPRETÉ

Facteurs facilitants

- 1) *Un milieu exempt de distractions : le meilleur choix est la cuisine. On donne toute notre attention à l'enfant; ainsi, on ne répond ni au téléphone ni à la porte.*

Recommandation : S'il y a eu des expériences négatives avec la mère, il serait bon que l'entraînement soit fait par une autre personne.

- 2) *Faites boire beaucoup l'enfant : 1 tasse par heure. On utilise des liquides variés comme renforçateur, par exemple :*

- ✓ *Renforçateurs immédiats matériels : des friandises au goût de l'enfant, des liquides.*
- ✓ *Renforçateurs immédiats sociaux : applaudissements, caresses, approbations.*

- 3) *Entraînement social : faites la liste des personnes que l'enfant aime.*

Particularités

- 1) *Rendez l'enfant autonome. Il fait seul toutes les étapes.*
- 2) *L'enfant doit ressentir que ce jour est très plaisant.*
- 3) *Ancienne méthode : c'est l'autorité qui décide de ses besoins. L'entraînement est plus long, car c'est l'adulte qui discrimine le moment.*

Préentraînement

Cette méthode vise l'autonomie complète de l'enfant. Il y a trois tests à faire passer afin de déterminer si l'enfant est prêt.

- 1) *Contrôle de la vessie :*
 - ✓ *Urine-t-il plusieurs fois par jour ou moins souvent et plus longtemps?*
 - ✓ *Reste-t-il sec pendant plusieurs heures?*
 - ✓ *Est-ce qu'il manifeste gestuellement qu'il a envie?*
- 2) *Coordination motrice :*
 - ✓ *Est-il à l'aise pour bien prendre les objets (pots)?*
 - ✓ *Marche-t-il d'une pièce à l'autre (pour se rendre aux toilettes)?*
 - ✓ *S'assied-il seul sur une chaise?*
 - ✓ *Se lève-t-il seul de la chaise?*
 - ✓ *Peut-il descendre et monter ses culottes?*

ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE (AVQ)

ENTRAÎNEMENT PROPRETÉ

Préentraînement

3) Est-il prêt à suivre des directives (compréhension verbale)?

✓ Peut-il montrer son nez, ses yeux, sa bouche, ses cheveux?

✓ Peut-il imiter quelque chose que l'on fait?

S'il obtient un pointage de 8/10 : il est prêt. On peut faire un préentraînement à chacune des étapes.

✓ On peut lui apprendre à descendre et monter ses culottes.

✓ On peut lui montrer les mots reliés aux toilettes : pot, pipi, caca.

✓ On peut lui apprendre à coopérer à des directives verbales.

Procédure

1) Modelage avec la poupée

On se sert d'une poupée qui urine. En présence de l'enfant, nous enseignons à la poupée à aller aux toilettes. On enlève la couche de la poupée, on lui met une petite culotte d'entraînement. La poupée devient une grande fille ou un grand garçon. Le temps des couches est fini.

On fait boire la poupée. On amène le point qu'elle a peut-être envie. On se dirige vers le pot. On décrit tous les comportements exécutés. On félicite la poupée et on lui donne un renforçateur.

✓ Demandez à l'enfant s'il veut faire la même chose. Si oui, donnez-lui le renforçateur. Mettez-lui la petite culotte comme celle de la poupée. Portez ensuite le pot avec l'enfant et versez le pipi dans la cuvette.

✓ Demandez à l'enfant si la poupée est sèche. L'enfant touche afin de connaître la différence entre sec et mouillé; par la suite, il se touche. Si l'enfant est sec, on lui donne un renforçateur.

✓ Un accident arrive à la poupée. Il faut qu'elle pratique, elle n'est pas allée assez vite. On part de l'endroit où elle a fait pipi pour se rendre jusqu'au pot et on décrit toutes les étapes. On finit avec la poupée quand l'enfant comprend la procédure.

ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE (AVQ)

ENTRAÎNEMENT PROPRETÉ

Procédure

2) *Modelage avec l'enfant :*

- ✓ *On invite l'enfant à aller aux toilettes. On lui répète les consignes (descend les culottes). On ne le laisse pas assis plus de 5 minutes.*
- ✓ *S'il n'a pas fait pipi, on recommence aux 15 minutes.*
- ✓ *Aux 5 minutes, on lui demande de vérifier s'il est sec. Si oui, on donne un renforçateur matériel et social.*
- ✓ *Consignes verbales : au début, soyez très directif et systématique durant les deux ou trois premiers essais. Puis, suggérez : veux-tu aller aux toilettes? Ne faites par la suite que rappeler à l'enfant : où vas-tu faire pipi? On ne lui demande que si sa culotte est sèche.*
- ✓ *Quand un accident arrive à l'enfant, on désapprouve. On lui demande de se changer seul et de nettoyer son pipi par terre. Ensuite, on recommande cinq pratiques.*

Postentraînement

- 1) *Continuez à demander à l'enfant s'il a des culottes sèches. Donnez des renforçateurs sociaux.*
- 2) *Faites des suggestions indirectes.*
- 3) *Si l'accident recommence, pratiquez avec lui. On ne remet jamais la couche le jour.*

DÉGLUTITION

ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE

Que votre enfant apprenne à reconnaître qu'on va lui donner à manger

- 1) *Installez l'enfant près de vous pour qu'il vous observe préparer le repas.*
- 2) *En termes simples, décrivez ce que vous faites lors de la préparation du repas.*
- 3) *Mettez en place un petit rituel que vous répétez à chaque repas pour aider votre enfant à comprendre la situation, par exemple : s'il aime la musique, faites-lui jouer sa pièce favorite ou chanter chaque fois la même comptine. Gardez toujours la même séquence dans le déroulement du repas. Utilisez de la vaisselle, des bavettes colorées et amusantes, etc.*
- 4) *Dites-lui ce qu'il mange; faites-le participer en lui demandant d'ouvrir et de fermer la bouche. Faites des commentaires sur les aliments présentés.*

Que votre enfant démontre plus d'intérêt par rapport à la nourriture et participe plus activement au repas

- 1) *Installez l'enfant près de vous pour qu'il vous observe préparer le repas.*
- 2) *En termes simples, décrivez ce que vous faites lors de la préparation du repas.*
- 3) *Créez une ambiance de plaisir et de jeu pour l'enfant. Faites-lui entendre une musique qui l'éveille et le stimule. Chantez.*
- 4) *Utilisez des ustensiles amusants (en forme de train, d'avion, avec figurines, avec petite lampe de poche fixée sur le manche, etc.).*
- 5) *Aidez l'enfant à faire des choix (par le regard, un geste, en pointant une image ou verbalement); par exemple, donnez-lui la bavette qu'il veut mettre, ce qu'il veut boire, le dessert qu'il préfère, etc.*
- 6) *Surprenez l'enfant en modifiant quelque chose pour le faire réagir, par exemple en « oubliant » la prochaine bouchée, en présentant l'ustensile du mauvais côté, en vous « trompant » de plat ou d'assiette, etc.*

Que votre enfant se sente bien et qu'il ait du plaisir au cours d'activités se rapportant à l'alimentation

- 1) *Ne démontrez pas à l'enfant que la situation est inconfortable pour vous.*
- 2) *Évitez de mettre trop de pression sur l'enfant pour obtenir tel ou tel comportement.*
- 3) *Rendez l'activité amusante en adoptant un comportement enjoué.*
- 4) *Utilisez des ustensiles et des jouets attrayants.*
- 5) *Pendant les exercices, en appliquant certaines techniques spécifiques, mettez la musique suggérée.*

DÉGLUTITION

ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE

Que votre enfant soit moins agité pendant le repas

- 1) *Créez une ambiance de calme à l'heure du repas. Faites-lui entendre une musique qui le détend. Limitez les sources de distraction (bruits ambiants, va-et-vient dans la pièce, téléviseur, etc.).*
- 2) *Pour l'un des repas de la journée, faites manger l'enfant sans la présence des autres membres de la famille.*
- 3) *Parlez doucement à l'enfant en décrivant en termes simples ce que vous faites avec lui.*
- 4) *Au moment des repas pris en groupe, si possible, isolez l'enfant afin de réduire les sources de distraction.*
- 5) *Il est préférable que ce soit toujours la même personne qui nourrisse l'enfant.*
- 6) *Conservez toujours la même routine aux repas : même heure, même personne qui nourrit l'enfant, ustensiles utilisés, installation de l'enfant, etc.*

Que votre enfant exprime davantage ses besoins et ses désirs au regard des aliments

- 1) *Encouragez l'enfant quand il vous manifeste qu'il a soif, qu'il a faim, qu'il préfère un aliment à un autre; dites-lui ce que vous avez compris de son message et répondez-y le plus rapidement possible.*
- 2) *Soyez attentif aux moyens que l'enfant utilise pour s'exprimer : mimiques, mouvements du corps, gestes, sons, mots, etc. Efforcez-vous de comprendre les messages exprimés (ex. : « Je suis prêt pour la prochaine bouchée », « Moins vite ») et répondez-y.*
- 3) *Aidez l'enfant à utiliser tous les moyens qu'il a à sa disposition pour s'exprimer : le regard, les mimiques, les oui et non, pointer du doigt, les gestes, un tableau d'images, etc. Formulez vos questions en tenant compte des possibilités de l'enfant.*
- 4) *Placez le tableau d'images bien en vue, à la portée de l'enfant. Si vous lui posez des questions, formez-les de telle sorte qu'il puisse vous répondre facilement à l'aide du tableau.*
- 5) *Surprenez l'enfant en modifiant quelque chose pour le faire réagir, par exemple en « oubliant » la prochaine bouchée, en présentant l'ustensile du mauvais côté, en vous « trompant » de plat ou d'assiette, etc.*
- 6) *Amenez l'enfant à faire des demandes en organisant le déroulement du repas (servir le lait, le dessert, lorsque l'enfant le demande, etc.).*
- 7) *Mettez les différents aliments dans de petits plats individuels ou séparez-les de sorte que l'enfant puisse indiquer ce qu'il veut par le regard ou en pointant du doigt.*

DÉGLUTITION

ENVIRONNEMENT D'APPRENTISSAGE

Que votre enfant accepte de se faire aider à l'heure du repas

- 1) *Donnez à l'enfant l'opportunité de faire des choix : entre deux aliments, deux plats, deux bavettes, etc.*
- 2) *Procédez à tour de rôle : l'enfant prend seul une bouchée, il vous en donne une; l'enfant prend seul une bouchée, vous lui donnez l'autre; l'enfant mange seul la soupe, vous lui donnez le plat principal.*
- 3) *Faites sentir à l'enfant qu'il est un participant actif du repas en lui donnant des responsabilités; par exemple, dites à l'enfant qu'il doit garder la bouche ouverte pour vous aider à introduire la cuillère dans sa bouche.*

DÉGLUTITION

ENVIRONNEMENT SENSORIEL

Que votre enfant réagisse de façon moins exagérée aux différentes stimulations

- 1) *Créez une ambiance relaxante; faites entendre de la musique douce à l'enfant, réduisez les bruits ambiants et les stimulations visuelles trop vives.*
- 2) *Assurez-vous que la communication entre vous et votre enfant soit le plus facile possible.*
- 3) *Utilisez l'imagerie mentale ou les techniques de relaxation enseignées.*

Que votre enfant réagisse davantage aux stimulations

- 1) *Créez une ambiance de plaisir et de jeu pour l'enfant. Faites-lui entendre une musique qui l'éveille et le stimule. Chantez.*
- 2) *Utilisez des ustensiles amusants (en forme de train, d'avion, avec figurines, avec petite lampe de poche fixée sur le manche, etc.).*
- 3) *Présentez des goûts nouveaux (ex. : épicé, sur) pour susciter plus de réactions.*

Que votre enfant soit moins défensif vis-à-vis des stimulations

- 1) *Aidez l'enfant à percevoir ce qui l'entoure de façon plus positive en facilitant l'organisation de toutes les stimulations environnantes. Touchez-le, bercez-le ou balancez-le lentement pour favoriser cette organisation.*
- 2) *Pour aider l'enfant à accepter une stimulation qui lui apparaît menaçante, associez-la à quelque chose qu'il aime.*
- 3) *Pour aider l'enfant à accepter une nouvelle texture, introduisez-la de façon progressive en augmentant graduellement la consistance.*
- 4) *Alternez les textures en augmentant graduellement le nombre de bouchées de la nouvelle texture. Présentez les bouchées au hasard, subtilement.*
- 5) *Combinez une petite bouchée de la nouvelle texture avec une certaine quantité d'une texture bien tolérée pour faciliter l'acceptation.*

DÉGLUTITION

ENVIRONNEMENT SENSORIEL

Que votre enfant accepte plus facilement les manipulations autour de la bouche et dans la bouche

- 1) *De façon graduelle, amenez l'enfant à accepter des pressions fermes et des vibrations sur le corps et les membres (avec vos mains ou le vibromasseur). Progressez vers le visage selon la tolérance de l'enfant.*
- 2) *Si l'enfant est craintif ou pour rendre l'activité plus attrayante, utilisez des marionnettes ou son jouet favori. Appliquez la stimulation à tour de rôle, sur vous puis sur lui.*
- 3) *Utilisez différentes textures (éponge, serviette de ratine, velours, etc.) pour stimuler les joues et les lèvres. Commencez par le corps si l'enfant réagit trop vivement au visage.*
- 4) *Faites mâchonner à l'enfant des jouets caoutchoutés de textures différentes, aux extrémités saillantes (oreilles, nez, queue, etc.).*
- 5) *À l'aide de petites brosses à dents que l'on peut tremper dans de l'eau aromatisée, stimulez les gencives un côté à la fois. Attendez que l'enfant réagisse pour poursuivre.*
- 6) *Enduisez une petite éponge cosmétique, une brosse à dents, une débarbouillette ou un jouet caoutchouté d'une petite quantité de pouding ou de compote que l'enfant aime, puis touchez les lèvres et la langue.*

DÉGLUTITION

POSTURE

Que votre enfant soit installé le plus adéquatement possible au moment de l'alimenter

C'est-à-dire : la tête au centre, légèrement fléchie, le dos bien appuyé, les bras ramenés vers l'avant, les pieds en appui sur un marchepied.

- 1) Installez l'enfant dans le siège de posture en vous assurant de la conformité des ajustements (courroies, inclinaison, etc.).*
- 2) Installez l'enfant dans la chaise haute adaptée en vous assurant de la conformité des ajustements (courroies, appui-pieds, etc.).*
- 3) Assurez-vous également que l'enfant soit adéquatement installé dans le siège d'appoint, la chambre à air ou en station debout.*

Que votre enfant soit installé dans la position la plus facilitante au moment de l'alimenter

Installez l'enfant sur le ventre, du côté gauche ou du côté droit, demi-assis, avec un plan incliné, un bean bag, un rouleau, un coussin, etc.

Que votre enfant développe plus de stabilité de la mâchoire, en vue d'obtenir de meilleurs mouvements des lèvres et de la langue

- 1) À l'heure des repas et des collations, faites porter la mentonnière à l'enfant.*
- 2) Faites-lui tenir une débarbouillette, une paille ou un jouet entre les dents et amusez-le en faisant semblant d'être un chien, un chat, etc.*
- 3) Tapotez fermement les muscles qui ouvrent et ferment la bouche.*

DÉGLUTITION

HYPOTONIE DES STRUCTURES ORALES

Que votre enfant développe plus de tonus et de mobilité des joues, des lèvres et de la langue

- 1) À l'aide d'une sucette glacée ou encore d'un cube de glace mis dans un petit sac de plastique (pour ne pas brûler la peau), stimulez les joues et le pourtour des lèvres par touches légères et rapides. Appliquez cette stimulation environ 5 secondes.
- 2) Faites des tapotements, des élongations, des vibrations rapides sur les muscles qui ouvrent et ferment la bouche.
- 3) À l'aide de l'index et du majeur, effectuez des mouvements circulaires autour des lèvres et ce, pendant 10 à 15 secondes. Un vibromasseur peut aussi être utilisé.
- 4) À l'aide d'un vibromasseur, stimulez les muscles des joues. Effectuez la stimulation telle que démontrée par le thérapeute de votre enfant.
- 5) Utilisez une sucette glacée pour stimuler l'intérieur des joues et la langue; 3 à 5 secondes suffisent. On peut laisser fondre de petits morceaux dans la bouche.
- 6) Effectuez des tapotements sur les muscles sous le menton alors que la tête est légèrement fléchie.
- 7) Stimulez les mouvements des structures orales en donnant à l'enfant des aliments au goût nouveau et différent (sur, sucré, salé, épicé).
- 8) Faites mâchonner à l'enfant des jouets caoutchoutés, de textures différentes, aux extrémités saillantes (oreilles, nez, queue, etc.).
- 9) À l'aide de petites brosses à dents que l'on peut tremper dans de l'eau aromatisée, stimulez les gencives un côté à la fois. Attendez que l'enfant réagisse pour poursuivre.
- 10) Sur une petite éponge cosmétique, une brosse à dents, une débarbouillette ou un jouet caoutchouté, mettez une petite quantité de pouding ou de compote que l'enfant aime et touchez les lèvres et la langue.
- 11) Faites-le boire à la paille.
- 12) Exercez une vibration sur le centre de la langue en l'aplatissant; effectuez des vibrations rapides sur les côtés de la langue.
- 13) Selon l'habileté de l'enfant, mettez de la nourriture (ex. : crème fouettée, fromage à la crème, beurre d'arachides, beurre de noisettes) sur le pourtour de la bouche, derrière les dents, pour stimuler la langue à bouger.
- 14) Faites-lui lécher des aliments réels ou caoutchoutés.
- 15) Faites des jeux vocaux en effectuant avec vos mains des vibrations sur le tronc, en haut, en bas.
- 16) Stimulez le côté faible de la langue avec votre doigt, un jouet, une brosse à dents; pressez doucement la langue du côté opposé (du côté fort vers le côté faible).

DÉGLUTITION

HYPERTONIE DES STRUCTURES ORALES

Que le tonus des joues et des lèvres soit diminué

- 1) *À l'aide d'une sucette glacée ou d'un cube de glace mis dans un petit sac de plastique (pour ne pas brûler la peau), faites des pressions lentes et rythmiques sur les joues et le pourtour des lèvres.*
- 2) *Saisissez fermement les joues entre l'index et les autres doigts (prise ciseaux) et exercez des vibrations rapides vers la bouche. Rendez l'activité amusante en y associant une musique entraînante, en chantant.*
- 3) *Exercez des vibrations de chaque côté du nez vers la bouche pour diminuer le tonus de la lèvre supérieure.*
- 4) *Avec votre index, effectuez une vibration très rapide sur la langue.*
- 5) *À quelques reprises pendant le repas, essuyez fermement le visage de l'enfant dans le sens contraire à la rétraction.*

DÉGLUTITION

TECHNIQUES D'ALIMENTATION

Que votre enfant soit nourri de la façon la plus efficace

- 1) *Utilisez les ustensiles recommandés.*
- 2) *Placez le plat devant l'enfant à la hauteur de sa taille.*
- 3) *Adoptez une des positions de base suivantes pour contrôler la mâchoire :*
Placez-vous face à l'enfant.
 - ✓ *Mettez votre index ou votre pouce sous le menton de l'enfant pour imprimer un mouvement d'ouverture-fermeture à la mâchoire.*
 - ✓ *Mettez le pouce sur le menton sous la lèvre inférieure, l'index le long de la mâchoire, le majeur sous le menton à la base de la langue. Le pouce contrôle les mouvements de haut en bas de la mâchoire, l'index contrôle les mouvements de gauche à droite et le majeur aide à maintenir la langue à l'intérieur de la bouche.**Placez-vous à gauche ou à droite de l'enfant.*
 - ✓ *Passez le bras derrière la tête et placez votre main de cette façon : le pouce le long de la mâchoire, l'index sur le menton et sous la lèvre inférieure, le majeur sous le menton à la base de la langue.*
 - ✓ *Passez le bras derrière la tête et placez votre main de cette façon : le pouce le long de la mâchoire, l'index au-dessus de la lèvre supérieure et le majeur sous le menton.*
- 4) *Ne donnez qu'une petite quantité de nourriture à la fois.*
- 5) *Approchez l'ustensile de face, au centre des lèvres, en exerçant si possible une légère pression sur la langue. Ne levez pas le manche trop haut et évitez de retirer trop rapidement l'ustensile pour encourager plus de mouvements des lèvres.*
- 6) *Évitez de toucher les dents avec la cuillère.*
- 7) *Si l'enfant mord fortement l'ustensile, attendez qu'il relâche de lui-même. Si la réaction persiste, amenez la tête en extension ou en flexion, dans la position contraire à celle où l'enfant se trouve. Évitez de faire sentir votre malaise. En dernier recours, soufflez dans le visage de l'enfant ou aspergez-le d'eau froide ou encore bouchez-lui le nez.*
- 8) *Avant de donner une nouvelle bouchée, assurez-vous que l'enfant ait avalé la précédente et qu'il vous signale, s'il en est capable, qu'il est prêt pour la prochaine.*
- 9) *Ne grattez pas trop souvent le pourtour de la bouche avec l'ustensile et n'essuyez pas la bouche avant que la nourriture soit avalée. Épongez fermement au lieu d'essuyer superficiellement.*
- 10) *Approchez le verre par le bas et placez-le sur la lèvre inférieure. Ne donnez que de petites quantités de liquide à la fois. Laissez reposer le verre sur la lèvre inférieure entre les gorgées.*

DÉGLUTITION

SÉLECTION DES ALIMENTS

Que la nourriture présentée à l'enfant lui permette de développer ses habiletés au maximum

- 1) *Il faut choisir des aliments que l'enfant aime lorsqu'on souhaite développer une nouvelle habileté.*
- 2) *Soyez attentif aux réactions de l'enfant en présence de goûts différents ou de variations de température dans la présentation des aliments; identifiez ce qui est facilitant pour l'enfant.*
- 3) *Utilisez la ou les textures suivantes en précisant la consistance : purée lisse, grossière, solide tendre, solide dure ou fibreuse, liquide claire, épaisse, et donnez des exemples.*
- 4) *Donnez un peu de liquide après quelques bouchées pour aider l'enfant à nettoyer la bouche, le gosier.*
- 5) *Ne présentez pas de textures mixtes telles que la soupe aux légumes, aux pois, etc. Passez au mélangeur.*
- 6) *Évitez les fruits avec des graines et des noyaux (ex. : framboise, pêche, pomme, ananas, etc.).*
- 7) *Éliminez les aliments fibreux (ex. : céréale de son, blé filamenté de type Shredded Wheat, noix, céleri, haricot, etc.).*
- 8) *Épaississez les textures en ajoutant, selon le cas, de la poudre de lait, de la gélatine neutre, des pommes de terre instantanées, des céréales pour bébé, du yogourt, de la purée de fruits, un épaississant commercial, etc. (précisez liquide ou solide).*

DÉGLUTITION

PROCESSUS DE DÉGLUTITION

Que la succion devienne plus efficace : rythmée, soutenue et forte

- 1) *Utilisez des gouttes de liquide sur votre doigt ou un coton-tige. Exercez de légers touchers sur le pourtour de la bouche pour provoquer une succion à partir des lèvres.*
- 2) *Imprimez un rythme avec l'utilisation simultanée de musique (un battement par seconde ou aux deux, trois secondes selon les capacités de l'enfant) et de tapotements des lèvres avec le doigt qu'on peut tremper dans du yogourt ou de la compote. Par la suite, introduisez le doigt dans la bouche en exerçant des pressions légères sur la langue. On peut aussi utiliser une très petite cuillère pour exercer la stimulation.*
- 3) *Donnez des liquides épais. Épaississez les liquides avec des céréales, de la compote ou autre. Utilisez le mélangeur.*
- 4) *Présentez une texture lisse semi-épaisse (ex. : yogourt, compote, pouding) à la cuillère. Déposez la cuillère sur la lèvre inférieure et laissez l'enfant en aspirer le contenu.*

Que le mâchonnement et la mastication se développent

- 1) *Faites expérimenter graduellement des textures nouvelles et plus consistantes. Tentez de distraire l'enfant avec des ustensiles attrayants, une marionnette, de la musique, un vibromasseur.*
- 2) *Lorsque vous nourrissez l'enfant, alternez la texture habituelle avec un aliment un peu plus ferme. Tenez compte de la tolérance de l'enfant.*
- 3) *Faites expérimenter le mâchonnement sur des jouets de caoutchouc; faites entrechoquer les dents par une pression rythmique sous le menton.*
- 4) *Placez un morceau de nourriture molle (ex. : fromage, pêche) entre les dents, retenez-le au besoin avec un fil de soie dentaire ou mettez-le dans une petite pochette de gaze et contrôlez la mâchoire pour faire mastiquer.*
- 5) *À la prise de nourriture plus texturée, favorisez la mastication en exerçant de légères rotations sur les joues au niveau des dents. Ne stimulez qu'un côté à la fois.*
- 6) *De chaque côté en alternance, déposez sur les dents des morceaux de nourriture découpés en lanières. On peut utiliser du pain, du fromage, des roulés aux fruits, des légumes tendres (variez le degré de cuisson selon l'habileté de l'enfant). Plus tard, présentez des textures plus solides (ex. : fruits séchés, croustilles, etc.).*
- 7) *Cachez de petits morceaux de nourriture entre la gencive et la joue (en bas pour commencer). Au début, choisissez de la nourriture molle qui se dissout facilement avec la salive (ex. : biscuit à thé, céréales, etc.).*

DÉGLUTITION

PROCESSUS DE DÉGLUTITION

Que le mâchonnement et la mastication se développent

- 8) *Mettez la nourriture sur le centre de la langue et demandez à l'enfant de la transférer d'un côté ou de l'autre. Faites semblant que l'aliment est un petit kangourou, un patineur, etc.*
- 9) *Stimulez la musculature de la mastication : faites des tapotements, des élongations, des vibrations rapides sur les muscles qui ouvrent et ferment la bouche.*

Que l'enfant développe un réflexe d'avalement plus efficace

- 1) *Encouragez le déclenchement de l'avalement en stimulant des mouvements de la langue : faites des grimaces, faites lécher des aliments de caoutchouc.*
- 2) *À l'aide d'un compte-gouttes, déposez des gouttes d'eau glacée sur la langue. Encouragez l'enfant à avaler.*
- 3) *Appliquez une stimulation thermique (froid) au niveau des piliers antérieurs pour faciliter le déclenchement du réflexe d'avalement. Procédez doucement, sous forme de jeu (recherchez un trésor dans la bouche, donnez de la soupe aux choux à des lutins imaginaires, etc.). Pour ce faire, on peut utiliser un coton-tige trempé dans l'eau ou une boisson glacée.*

Procédez en exerçant de légères pressions rapides quelques secondes à la fois, pour 5 à 10 minutes. Recommencez le tout trois ou quatre fois par jour. Immédiatement après la stimulation, donnez quelques gouttes de liquide (ou faites-lui lécher une sucette glacée).

DÉGLUTITION

PROBLÈMES SPÉCIFIQUES

Que les nausées soient moins fréquentes et moins vives

- 1) *Pesez sur la langue, en progressant petit à petit de la pointe vers le centre. Utilisez de la musique rythmée ou avec des effets sonores pour favoriser l'anticipation de la stimulation.*
- 2) *Faites cesser la nausée en fléchissant la tête contre la poitrine qu'on presse avec l'autre main. Cela peut prévenir un vomissement.*
- 3) *Distrayez l'enfant en attirant son attention sur autre chose (ex. : jouet, musique).*
- 4) *Verbalisez le malaise de l'enfant pour qu'il cesse d'utiliser la nausée comme moyen de communication. Félicitez-le lorsqu'il arrive à contrôler un haut-le-cœur.*
- 5) *Ne donnez pas d'attention à l'enfant lorsqu'il utilise la nausée pour refuser une stimulation, un aliment, etc.*

Que le réflexe gastro-œsophagien diminue

- 1) *Mettez l'enfant en position antireflux : sur le ventre avec un angle de 30 à 45 degrés. Laissez l'enfant dans cette position de 30 à 60 minutes après chaque repas.*
- 2) *Donnez de petites portions en augmentant la fréquence des repas.*
- 3) *Épaississez les liquides avec des céréales, de la compote; utilisez le mélangeur.*

Que l'enfant développe un meilleur contrôle de la salive

- 1) *À l'aide d'une sucette glacée ou encore d'un cube de glace mis dans un petit sac de plastique (pour ne pas brûler la peau), stimulez les joues et le pourtour des lèvres par touches légères et rapides. Appliquez cette stimulation environ 5 secondes.*
- 2) *Faites des tapotements, des élongations, des vibrations rapides sur les muscles qui ouvrent et ferment la bouche.*
- 3) *À l'aide de l'index et du majeur, effectuez des mouvements circulaires autour des lèvres et ce, pendant 10 à 15 secondes. Un vibromasseur peut aussi être utilisé.*
- 4) *À l'aide d'un vibromasseur, stimulez les muscles des joues. Effectuez la stimulation telle que démontrée.*
- 5) *Faites boire l'enfant à la paille.*
- 6) *À l'heure des repas et des collations, faites porter la mentonnière à l'enfant.*

DÉGLUTITION

PROBLÈMES SPÉCIFIQUES

Que l'enfant développe un meilleur contrôle de la salive

- 7) *Faites tenir une débarbouillette, une paille ou un jouet entre les dents et amusez-le en faisant semblant d'être un chien, un chat, etc.*
- 8) *Tapotez fermement les muscles qui ouvrent et ferment la bouche.*
- 9) *Appliquez une stimulation thermique (froid) au niveau des piliers antérieurs pour faciliter le déclenchement du réflexe d'avalement. Procédez doucement, sous forme de jeu (recherchez un trésor dans la bouche, donnez de la soupe aux choux à des lutins imaginaires, etc.). Pour ce faire, on peut utiliser un coton-tige trempé dans l'eau ou une boisson glacée.*

Procédez en exerçant de légères pressions rapides, quelques secondes à la fois, pour 5 à 10 minutes. Recommencez le tout trois ou quatre fois par jour. Immédiatement après la stimulation, donnez quelques gouttes de liquide (ou faites-lui lécher une sucette glacée).

- 10) *Développez la conscience de son corps par rapport aux notions de sec et de mouillé. Travaillez devant le miroir, sous la douche, avec un séchoir.*

Que le gavage de votre enfant soit vécu positivement

- 1) *Communiquez avec l'enfant. Touchez-le, donnez-lui un sentiment de confiance.*
- 2) *Faites des stimulations à l'extérieur et à l'intérieur de la bouche pendant le gavage. On peut également stimuler la succion en exerçant avec l'index de légères pressions rythmiques sur les lèvres ou la langue.*
- 3) *Faites mâchonner à l'enfant des jouets caoutchoutés de textures différentes, aux extrémités saillantes (oreilles, nez, queue, etc.).*
- 4) *Appliquez une stimulation thermique (froid) au niveau des piliers antérieurs pour faciliter le déclenchement du réflexe d'avalement. Procédez doucement, sous forme de jeu (recherchez un trésor dans la bouche, donnez de la soupe aux choux à des lutins imaginaires, etc.). Pour ce faire, on peut utiliser un coton-tige trempé dans l'eau ou une boisson glacée.*

Procédez en exerçant de légères pressions rapides, quelques secondes à la fois, pour 5 à 10 minutes. Recommencez le tout trois ou quatre fois par jour. Immédiatement après la stimulation, donnez quelques gouttes de liquide (ou faites-lui lécher une sucette glacée).

DÉGLUTITION

AUTONOMIE

Que votre enfant apprenne à se servir de la cuillère

- 1) *Utilisez l'ustensile suggéré.*
- 2) *Faites mettre les coudes en appui sur la table pour favoriser le contrôle des mouvements.*
- 3) *Maintenez le bras que l'enfant n'utilise pas pour s'alimenter.*
- 4) *L'enfant tient votre poignet pendant que vous le nourrissez.*
- 5) *L'enfant tient la cuillère en même temps que vous guidez le mouvement en tenant l'extrémité de la cuillère. Simultanément, vous soulevez le coude de l'enfant à la hauteur de l'épaule pour faciliter le mouvement.*
- 6) *Lorsque vous alimentez l'enfant, maintenez la cuillère dans sa main avec votre pouce pendant que vos autres doigts maintiennent le poignet. Simultanément, vous pouvez soulever le coude de l'enfant à la hauteur de l'épaule pour faciliter le mouvement.*
- 7) *Utilisez des textures qui colleront à l'ustensile.*

Que votre enfant apprenne à se servir du verre

- 1) *Utilisez le verre suggéré.*
- 2) *Utilisez des liquides épais pour l'entraînement.*
- 3) *Faites mettre les coudes en appui sur la table pour favoriser le contrôle des mouvements.*
- 4) *Assistez l'enfant au besoin pour tenir le verre et le porter à sa bouche. Vous pouvez soulever le ou les coudes de l'enfant à la hauteur de l'épaule et faciliter le mouvement.*

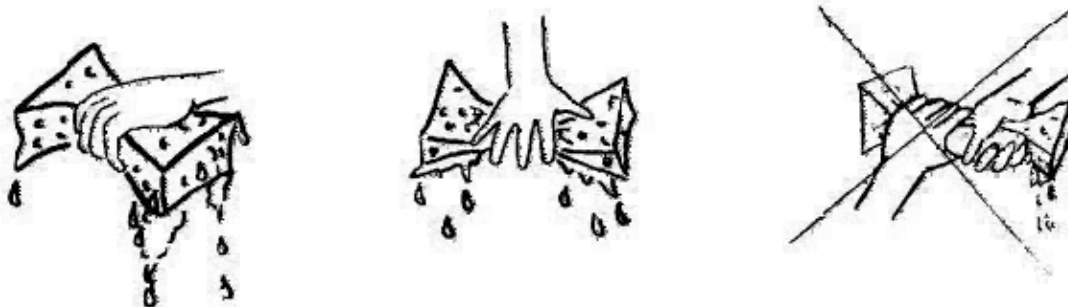
Que votre enfant apprenne à boire à la paille

- 1) *Utilisez la paille recommandée.*
- 2) *Versez du liquide dans la paille en la fermant d'un doigt à l'extrémité puis videz-la dans la bouche de l'enfant de sorte qu'il comprenne qu'il peut boire de cette façon. Commencez dans une position horizontale et descendez graduellement jusqu'à ce que l'enfant le fasse lui-même.*
- 3) *Utilisez une bouteille de plastique flexible et introduisez la paille. Pressez sur la bouteille pour faire monter le liquide dans la paille. Graduellement, réduisez la pression sur la bouteille.*

CLIENTÈLE ARTHRITIQUE

FORCE MUSCULAIRE

- 1) L'enfant transvide de l'eau d'un contenant à un autre à l'aide d'une éponge. Pour vider l'éponge, il faut qu'il la presse et non qu'il la torde.



- 2) Faites-lui souffler des morceaux de papier ou d'autres petits objets avec une poire, un atomiseur ou une bouteille de shampooing vide.
- 3) Faites-lui presser de la pâte à modeler ou de la terre glaise en transférant la boule de pâte d'une main à l'autre. Lorsqu'elle est assouplie, l'utiliser pour créer un projet.
- 4) Avec une balle molle qui tient bien dans la main, faire les exercices suivants :
- ✓ Presser et relâcher alternativement, à répéter cinq fois;
 - ✓ Presser et maintenir la pression de 3 à 5 secondes.
- 5) L'enfant découpe avec les ciseaux dans des papiers et cartons épais selon ses capacités. Il est important de découper avec la main droite et la main gauche. Si possible, utiliser des ciseaux avec de grands anneaux.
- 6) Avec plusieurs pots à couvercles de différents formats, l'enfant visse et dévisse fermement. Il visse de la main gauche et dévisse de la main droite.
- 7) Faites-lui tailler des confettis dans du carton en utilisant un poinçon.
- 8) Faites-lui accrocher des épingles à linge autour d'une boîte de carton. Au début, utilisez des épingles usagées car elles offrent moins de résistance. Il est important de tenir l'épingle à linge avec le bout des doigts et non en appui sur le côté de l'index. Faites alterner les doigts.
- 9) Faites-lui enfoncer des cure-dents dans une pomme ou une pomme de terre.

CLIENTÈLE ARTHRITIQUE

DEXTÉRITÉ

- 1) *L'enfant fait un bricolage avec du papier bouchonné ou avec des cordes, des gommettes, du carton, des ciseaux, etc.*
- 2) *Faites-lui enfiler des petites perles avec chacun des doigts.*
- 3) *Au cours des jeux de société (échelles, dames), il prend les pions en alternant les doigts, par exemple : pouce-index, pouce-majeur.*



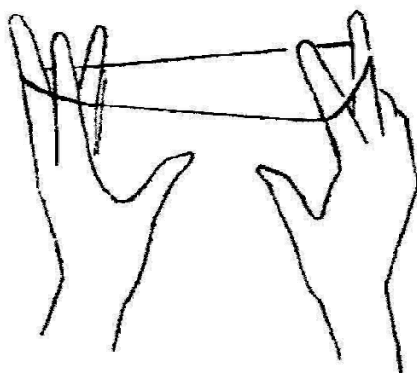
- 4) *Faites-lui créer des mosaïques de petits pions (ex. : jeu de Lite-Brite) en alternant chacun des doigts, par exemple : pouce-index, pouce-majeur.*
- 5) *L'enfant assemble des trombones pour faire une chaîne.*
- 6) *Jeu de pichenotte avec des boulettes de papier ou des petits objets en alternant chacun des doigts.*
- 7) *L'enfant cherche des billes cachées dans de la pâte à modeler en fléchissant le doigt (avec chacun des doigts).*
- 8) *L'enfant crée des modelages avec de la terre glaise ou de la pâte à modeler (ex. : un porc-épic dont il écrase les aiguilles en pinçant avec chaque doigt, roule des petites boules entre les doigts).*
- 9) *Jeu de Pick Up Sticks (jeu de baguettes qu'on laisse tomber sur la table et qu'il faut ramasser une à une sans faire bouger les autres).*
- 10) *Jeu de construction (ex. : Lego – assemblage avec vis et écrous, ou autre).*
- 11) *Faites-lui saisir de petits objets avec une pince à épiler.*

CLIENTÈLE ARTHRITIQUE

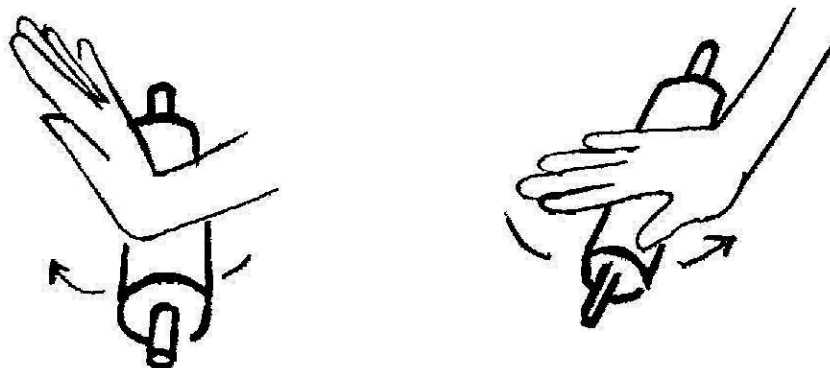
MOBILITÉ ARTICULAIRE

Extension des doigts et du poignet

- 1) Faites-lui tracer le contour de sa main ouverte sur du papier.
- 2) Faites-lui imprimer sa main dans de la pâte à modeler, de la peinture digitale ou autre, en poussant avec les doigts étendus.
- 3) Faites-lui créer des formes en étirant un élastique ou des cordes entre les doigts.



- 4) Faites-le marcher à quatre pattes.
- 5) Faites-le jouer à des jeux où l'on doit se taper dans les mains.
- 6) Faites-le jouer avec de la mousse à raser sur un miroir.
- 7) Faites-le étendre de la peinture digitale. La feuille peut être placée sur le mur pour favoriser l'extension au poignet.
- 8) Faites-lui mettre du vernis à ongles, les doigts étendus et écartés.
- 9) L'enfant fait des galettes avec de la pâte à modeler ou pousse des objets en utilisant un rouleau à pâtisserie afin de mobiliser les doigts et le poignet en extension.

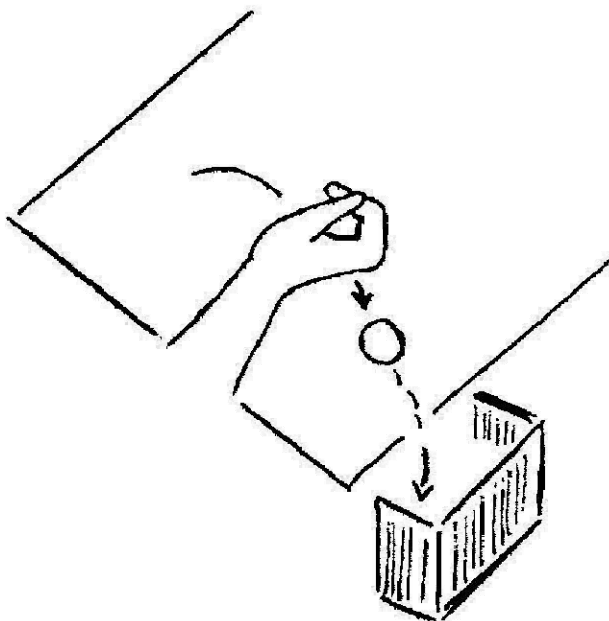


CLIENTÈLE ARTHRITIQUE

MOBILITÉ ARTICULAIRE

Extension des doigts et du poignet

10) L'enfant pousse des balles dans un panier avec un mouvement d'extension du poignet.



11) L'enfant pousse un objet (ballon ou autre) avec le poignet en extension.

12) Couché sur le dos, faites-lui pousser vers le haut, avec les deux mains, une planche, un livre ou un autre objet léger et plat. Les mains sont bien ouvertes, les poignets pliés vers l'arrière et les coudes étendus. Fléchir les coudes et ensuite les étendre droit vers le haut. Répétez cinq à dix fois.

13) Assis les jambes de côté en s'appuyant sur la main ouverte et le coude le plus droit possible, maintenir la position aussi longtemps qu'il en est capable. Faire l'exercice des deux côtés. Dans cette position, l'enfant peut regarder la télévision, lire un livre, faire un casse-tête, etc.

14) L'enfant étire des élastiques avec chacun des doigts.

CLIENTÈLE ARTHRITIQUE

MOBILITÉ ARTICULAIRE

Mouvements à l'avant-bras, au coude et à l'épaule

- 1) *L'enfant se peigne les cheveux.*
- 2) *Il lance une balle vers l'arrière, par-dessus l'épaule. Il lance un ballon par-dessus la tête, vers l'avant, puis l'attrape.*
- 3) *Il joue au volleyball avec un ballon de plage ou une « balloune ».*
- 4) *Assis au sol, il pousse un ballon.*
- 5) *Jeu de poches, de dards ou autres : donnez les objets à différents niveaux (dans le dos, dans le cou, sur la tête, en haut, etc.) pour ensuite les lancer vers la cible.*
- 6) *Faites-le dessiner au mur, jouer au bonhomme pendu ou faites-lui faire des estampes sur une feuille placée haut sur un mur.*
- 7) *Faites-le jouer avec des marionnettes.*
- 8) *Faites-lui étendre de la mousse de savon, de la mousse à raser, de la farine, de la peinture digitale avec des grands mouvements, sur un plan vertical de préférence.*
- 9) *L'enfant transvide de l'eau d'une bouteille en gardant la paume de la main vers le haut.*
- 10) *Avec les bras, faites-lui imiter l'ange ou le papillon sur un matelas, dans la neige ou dans l'eau.*
- 11) *Avec des grands lacets, faites-lui lacer une carte perforée.*

CLIENTÈLE ARTHRITIQUE

PROTECTION ARTICULAIRE

Diminuer le stress sur les articulations et la douleur

Voici quelques conseils à suivre pour aider à réduire l'inflammation et préserver l'intégrité des articulations.

1) *Respecter la douleur :*

Il est important d'arrêter l'activité avant l'apparition de la douleur, lorsque la fatigue ou le malaise survient. Si la douleur et l'enflure persistent une heure après la fin de l'activité, voilà un bon indice que l'activité a été trop difficile et trop violente.

2) *Se reposer :*

Le repos est nécessaire pour que le corps puisse combattre la maladie et récupérer. Se reposer de 10 à 12 heures par jour en incluant, si possible, une sieste dans l'après-midi. Prendre aussi des pauses de 5 à 10 minutes durant les activités de la journée, par exemple en changeant de position ou en s'étirant.

3) *Réduire l'effort :*

- ✓ *Éviter de soulever des charges trop lourdes;*
- ✓ *Utiliser les deux mains pour tenir un objet (ex. : pot de jus, etc.);*
- ✓ *Éviter les activités où on ne peut pas se reposer (longue randonnée). Si une douleur survient, il doit y avoir possibilité de s'arrêter pour se reposer;*
- ✓ *S'asseoir pour faire certaines activités plutôt que de rester debout (ex. : s'habiller en position assise, parler au téléphone en position assise).*

4) *Changer de position toutes les 20 minutes :*

Éviter de garder la même position au cours d'une activité pour diminuer la fatigue, la raideur et la douleur. Changer de position fréquemment ou s'étirer.

5) *Éviter les positions déformantes. Adopter de bonnes postures, par exemple :*

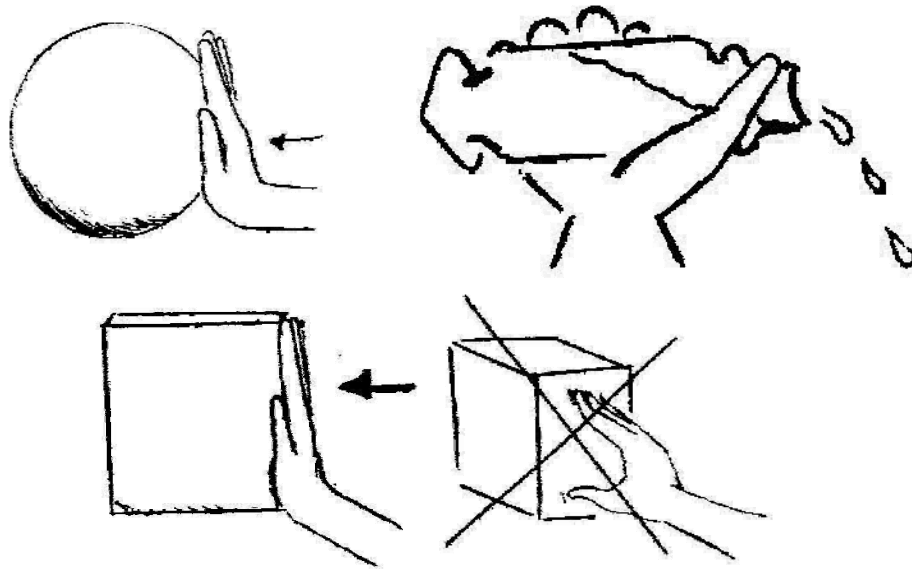
- ✓ *Bien s'asseoir pour regarder la télévision;*
- ✓ *Dormir couché sur le côté ou sur le dos et non couché sur le ventre;*
- ✓ *Ne pas lire dans le lit;*
- ✓ *Éviter de s'appuyer la tête ou le menton dans la main;*
- ✓ *Se laver les cheveux dans la douche plutôt que dans le lavabo (occasionne un stress au dos et au cou);*
- ✓ *Visser les couvercles de la main gauche et dévisser de la main droite;*
- ✓ *Utiliser un repose-pieds en position assise afin d'avoir les genoux légèrement plus haut que les hanches;*
- ✓ *Utiliser une éponge plutôt qu'un chiffon.*

CLIENTÈLE ARTHRITIQUE

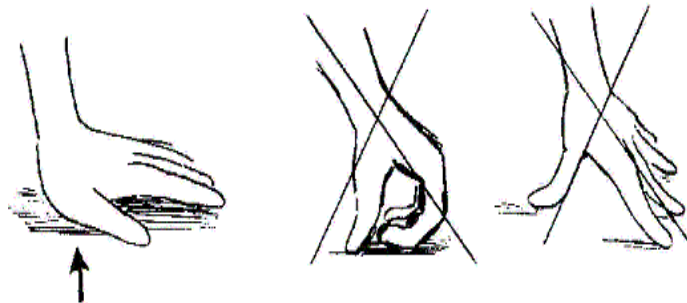
PROTECTION ARTICULAIRE

Diminuer le stress sur les articulations et la douleur

- 6) Utiliser les orthèses et les aides techniques selon les recommandations.
- 7) Faire les exercices recommandés pour maintenir les amplitudes articulaires et la force musculaire.
- 8) Utiliser les articulations les plus grosses et les plus fortes pour travailler (paume de la main), car elles tolèrent mieux l'effort qu'une articulation plus petite (doigt), par exemple :
 - ✓ Pousser ou soulever un objet avec la paume plutôt qu'avec les doigts;



- ✓ Lorsqu'on est assis au sol ou lorsqu'on doit se relever d'une chaise, prendre appui sur la paume plutôt que sur le bout des doigts;



- ✓ Porter un sac à dos ou à bandoulière plutôt qu'un sac d'école à poignée.

PÂTE THÉRAPEUTIQUE

EXTENSION DES COUDES

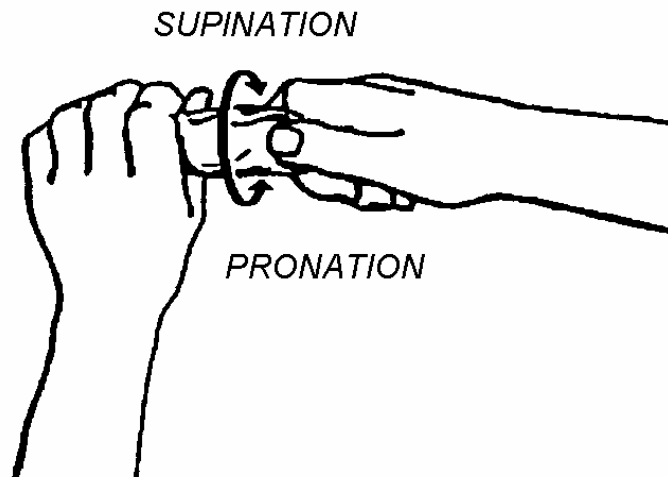
Avec un rouleau à pâtisserie, faites-lui pousser la pâte thérapeutique le plus loin possible en avant de lui.

Répéter ____ fois.

MOUVEMENTS DES AVANT-BRAS

Les avant-bras appuyés sur la table, l'enfant tient un boudin dans une main et avec l'autre main, il saisit le bout (comme le montre l'illustration) et le fait tourner d'un côté à l'autre.

Répéter ____ fois à chaque main.



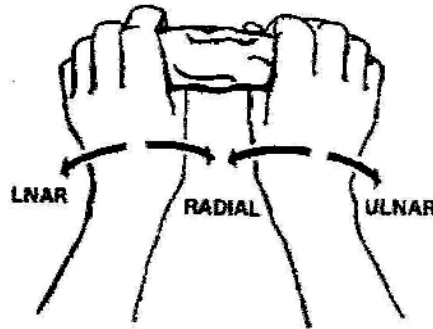
PÂTE THÉRAPEUTIQUE

MOUVEMENTS DES POIGNETS

Déviation radiale et ulnaire

Les avant-bras appuyés sur la table, l'enfant tient un boudin de pâte thérapeutique avec les deux mains rapprochées. Il étire la pâte et la ramène en bougeant seulement les poignets.

Répéter ____ fois.



Extension du poignet

1) Debout à une table, l'enfant roule un boudin en gardant les doigts et les poignets bien étendus.

Répéter ____ fois.



2) Debout à une table, l'enfant écrase la pâte thérapeutique avec la paume de la main en se penchant vers l'avant. Assurez-vous que son poignet est bien étendu.

Répéter ____ fois à chaque main.



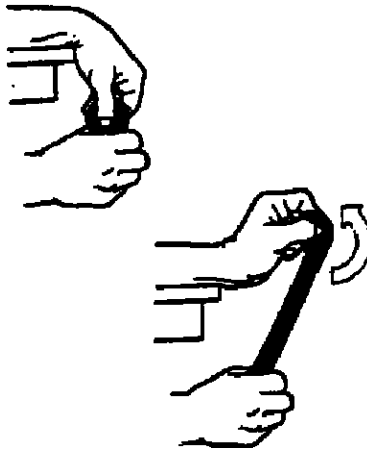
PÂTE THÉRAPEUTIQUE

MOUVEMENTS DES POIGNETS

Extension du poignet

- 3) Comme le montre l'illustration, l'enfant étire la pâte thérapeutique en soulevant le poignet vers le haut (extension). L'avant-bras doit demeurer bien appuyé sur la table.

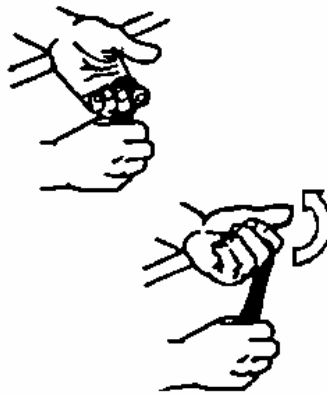
Répéter ____ fois à chaque poignet.



Flexion du poignet

Comme le montre l'illustration, l'enfant étire la pâte thérapeutique en soulevant le poignet vers le haut (flexion). L'avant-bras doit demeurer bien appuyé sur la table.

Répéter ____ fois à chaque poignet.



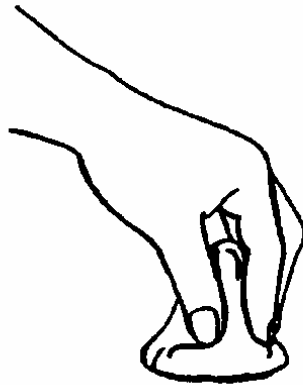
PÂTE THÉRAPEUTIQUE

MOUVEMENTS DES DOIGTS

Pincettes terminales : tous les doigts

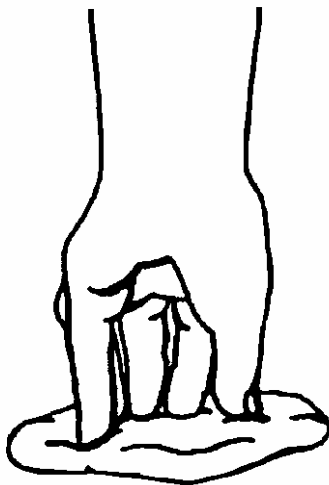
- 1) Fixez un cône de pâte thérapeutique sur la table. L'enfant place les doigts selon l'illustration et presse légèrement la pâte de manière à rapprocher les doigts et le pouce.

Répéter ___ fois.



- 2) L'enfant fait une goutte avec la pâte thérapeutique et place les doigts sur les bords selon l'illustration. Il presse avec tous les doigts pour ramener la pâte au centre.

Répéter ___ fois.



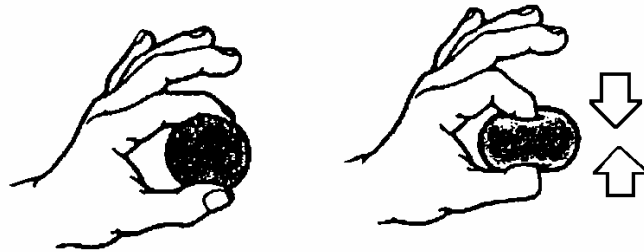
PÂTE THÉRAPEUTIQUE

MOUVEMENTS DES DOIGTS

Pinces terminales : un doigt et le pouce

- 1) L'enfant place une boule de pâte thérapeutique entre le pouce et l'index et il presse jusqu'à ce que les doigts se touchent. Faire attention à la déformation en boutonnière.

Répéter ___ fois à chaque doigt.



- 2) Dans une main, l'enfant ramasse, un à la fois, plusieurs petits morceaux de pâte thérapeutique avec le pouce et l'index.

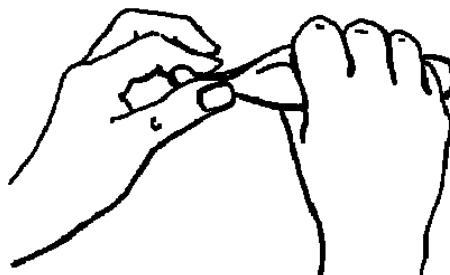
Répéter ___ fois de l'autre main.



Pinces pulpaire

L'enfant tient la pâte thérapeutique d'une main; de l'autre, il pince, tourne puis arrache un petit morceau de pâte avec le pouce et chacun des doigts. Faire attention à la déformation en boutonnière.

Répéter _____ fois à chaque main.



PÂTE THÉRAPEUTIQUE

MOUVEMENTS DES DOIGTS

Pincés latérales

L'enfant place une boule de pâte thérapeutique entre le pouce et l'index puis il presse jusqu'à ce qu'ils se touchent.

Répéter ____ fois à chaque main.



Pincés tridigitales

L'enfant place la pâte thérapeutique entre le pouce et l'index-majeur selon l'illustration. Il presse la pâte en conservant les doigts arrondis.

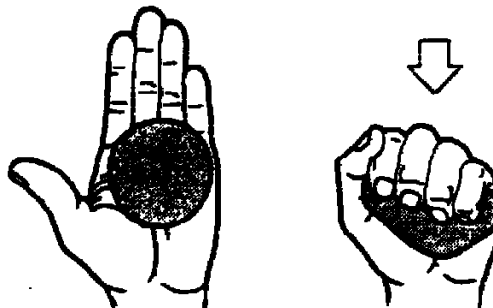
Répéter ____ fois.



Flexion des doigts

L'enfant place la pâte thérapeutique dans la paume de la main et presse pour faire le poing. Il doit garder l'avant-bras appuyé sur la table en position neutre.

Répéter ____ fois à chaque main.



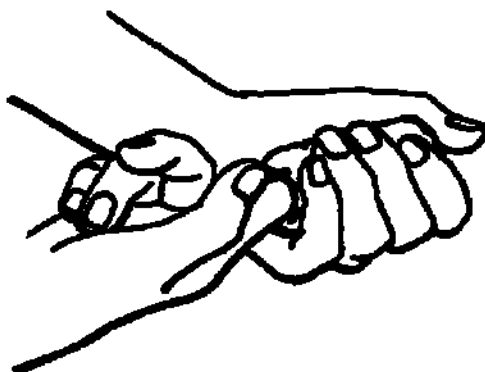
PÂTE THÉRAPEUTIQUE

MOUVEMENTS DES DOIGTS

Flexion des doigts séparément

- 1) L'enfant enveloppe un doigt de pâte thérapeutique et le tient dans l'autre main selon l'illustration. Il perce la pâte en fléchissant le doigt jusqu'à toucher la paume de la main.

Répéter ___ fois à chaque doigt de chaque main.



- 2) L'enfant place un boudin de pâte thérapeutique sur la table. Avec un doigt, il presse la pâte en la tirant vers lui. Le poignet doit demeurer bien appuyé sur la table.

Répéter ___ fois à chaque doigt de chaque main.



Flexion intrinsèque des doigts

Comme le montre l'illustration, l'enfant presse la pâte thérapeutique avec les deux dernières articulations des doigts.



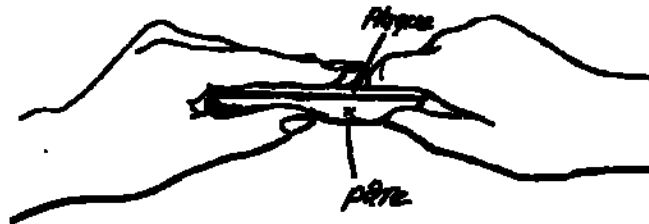
PÂTE THÉRAPEUTIQUE

MOUVEMENTS DES DOIGTS

Interosseux

Collez de la pâte sur une mince plaque de plastique. Faites-lui tenir cet assemblage selon l'illustration en pressant la pâte avec les pouces. Les autres doigts sont étendus mais fléchis aux jointures.

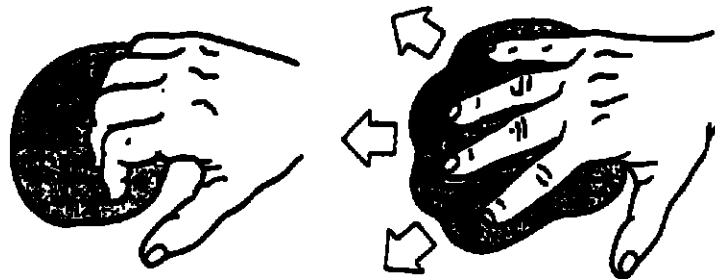
Répéter ____ fois.



Extension de tous les doigts

1) L'enfant place les doigts fléchis dans une galette de pâte thérapeutique et étend les doigts en poussant dans la pâte. Le poignet doit demeurer bien appuyé sur la table.

Répéter ____ fois.



2) L'enfant étend les doigts en roulant les colombins.

Répéter ____ fois à chaque main.



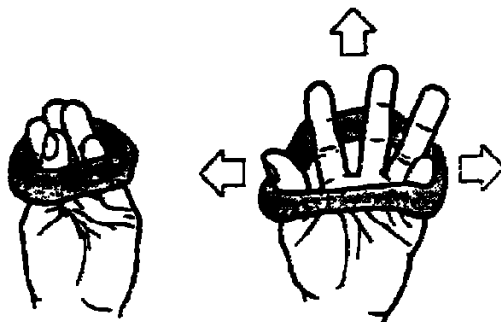
PÂTE THÉRAPEUTIQUE

MOUVEMENTS DES DOIGTS

Extension de tous les doigts

- 3) Les cinq doigts à l'intérieur d'un beigne de pâte thérapeutique, l'enfant écarte les doigts pour étendre la pâte.

Répéter ___ fois à chaque main.



Extension des doigts séparément

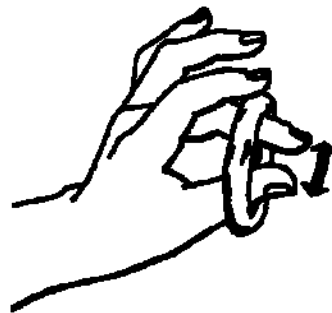
- 1) Comme le montre l'illustration, l'enfant met un boudin de pâte thérapeutique sur un doigt fléchi et il étire la pâte vers le haut.

Répéter ___ fois à chaque doigt.



- 2) L'enfant place un petit beigne de pâte thérapeutique autour du pouce et d'un doigt. Il appuie le pouce sur la table et étire la pâte avec le doigt.

Répéter _____ fois à chaque doigt.



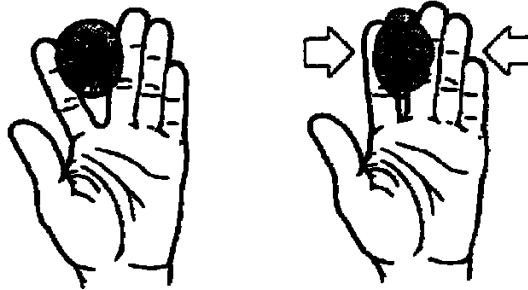
PÂTE THÉRAPEUTIQUE

MOUVEMENTS DES DOIGTS

Adduction des doigts

L'enfant place la pâte thérapeutique entre chaque doigt. Il écrase la pâte de façon à rapprocher ses doigts l'un de l'autre.

Répéter _____ fois à chaque doigt.



Abduction des doigts

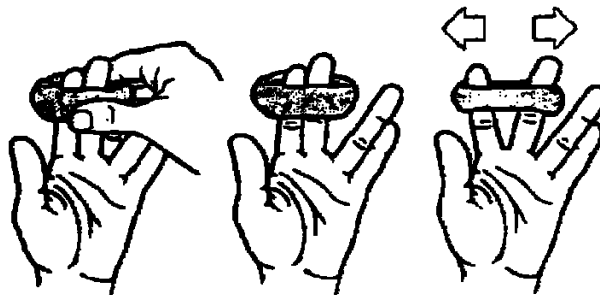
1) L'enfant place un beigne de pâte thérapeutique autour des doigts et les écarte pour étirer la pâte.

Répéter _____ fois à chaque main.



2) L'enfant place un petit beigne de pâte thérapeutique autour de deux doigts et les écarte pour étirer la pâte.

Répéter _____ fois à chaque doigt.



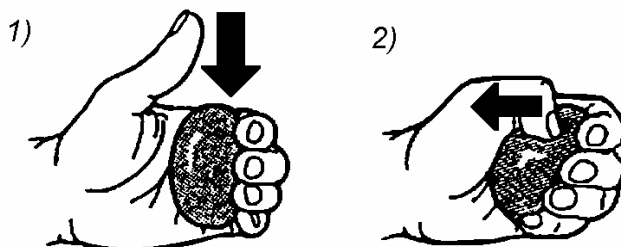
PÂTE THÉRAPEUTIQUE

MOUVEMENTS DES DOIGTS

Flexion du pouce

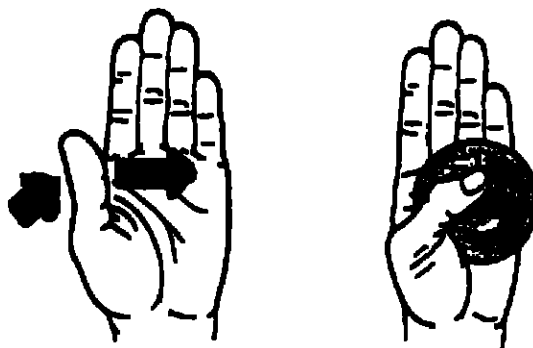
- 1) La main appuyée sur la table, l'enfant tient la pâte thérapeutique avec les doigts. Il écrase la pâte avec le pouce en effectuant les mouvements 1 et 2 de l'illustration.

Répéter _____ fois à chaque pouce.



- 2) L'enfant tient une boule de pâte thérapeutique dans la paume de la main, les doigts étendus. Il écrase la pâte en fléchissant le pouce.

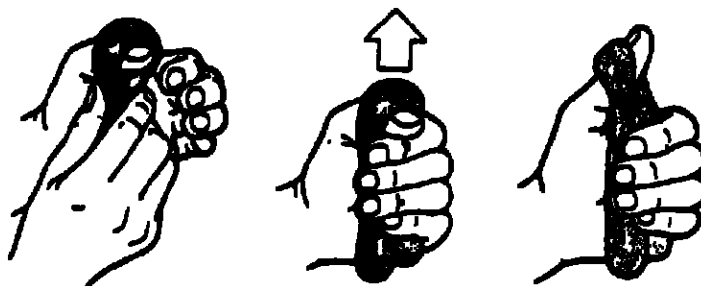
Répéter _____ fois à chaque pouce.



Extension du pouce

- 1) Comme le montre l'illustration, l'enfant enrôle un boudin de pâte thérapeutique autour du pouce fléchi et il étire la pâte vers le haut.

Répéter _____ fois à chaque pouce.



PÂTE THÉRAPEUTIQUE

MOUVEMENTS DES DOIGTS

Extension du pouce

2) L'enfant place un beigne de pâte thérapeutique autour du pouce et des doigts selon l'illustration. Il étire la pâte en écartant le pouce. La main demeure à plat sur la table.

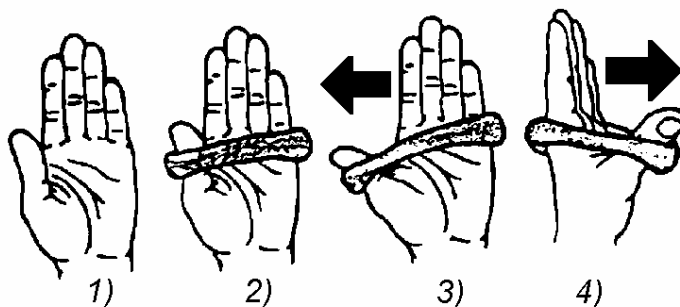
Répéter _____ fois à chaque pouce.



Abduction du pouce

L'enfant place un beigne de pâte thérapeutique autour du pouce et des doigts selon l'illustration. Il étire la pâte en éloignant le pouce des doigts.

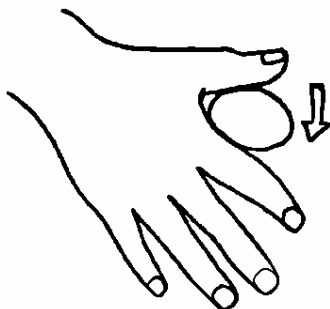
Répéter _____ fois à chaque pouce.



Adduction du pouce

Main à plat sur la table, l'enfant place la pâte thérapeutique dans le creux entre le pouce et l'index. Il écrase la pâte en rapprochant le pouce.

Répéter _____ fois à chaque pouce.



PROTHÈSE

ENTRETIEN ET HYGIÈNE

Généralités

- 1) *Il faut laver le moignon tous les jours avec de l'eau tiède et un savon doux pour éviter l'accumulation de sueur ou de lubrifiant sur la peau. Ensuite, asséchez parfaitement.*
- 2) *Si des rougeurs ou des points de pression apparaissent sur une région de la peau et persistent au-delà de 15 à 20 minutes, consultez le prothésiste ou l'ergothérapeute. S'il y a une blessure, une ecchymose ou un coup de soleil sur le moignon, cessez de porter la prothèse pendant quelques jours afin que la peau puisse guérir.*
- 3) *Chaque jour, il faut essuyer l'intérieur de la prothèse avec un linge humide et bien l'assécher.*
- 4) *Pour réduire le développement de bactéries et diminuer les risques d'irritation de la peau, essuyez l'emboîture avec de l'alcool à friction une fois par semaine.*
- 5) *N'oubliez pas ces bonnes habitudes d'hygiène pour prévenir des maladies de peau et des mauvaises odeurs de la prothèse.*
- 6) *Le gant se lave chaque jour en le frottant avec de l'eau tiède et du savon. L'eau chaude fait jaunir le gant. Pour le garder souple, il est bien d'étendre de la crème Nivea ou une autre lotion pour les mains le soir et d'enlever l'excédent avec un linge propre.*
- 7) *Le gant cosmétique qui recouvre la prothèse n'est pas aussi résistant que la peau; il pourra se tacher et même déchirer. En nettoyant une tache rapidement avec de l'alcool à friction ou des produits à base d'alcool, on peut réussir à l'atténuer. On peut aussi nettoyer le gant avec un nettoyeur à vinyle (ex. : Armor All).*
- 8) *Si par malchance le gant se déchire, il faut le remplacer car il est irréparable.*
- 9) *Si l'enfant est plutôt actif, il faudra peut-être remplacer le gant tous les deux ou trois mois. Sinon, il peut durer entre huit et douze mois. Il ne faut pas maltraiter le gant, mais il ne faut pas non plus limiter ses activités par crainte de le briser.*
- 10) *Un petit truc pour protéger le gant : porter un gant de coton ou de caoutchouc, une mitaine légère ou même un sac de plastique sur la main quand l'activité risque d'être salissante.*
- 11) *Si le poignet est difficile à tourner, c'est qu'il y a peut-être trop de friction entre le gant et le poignet.*

PROTHÈSE

ENTRETIEN ET HYGIÈNE

Particularités : prothèse myoélectrique

- 1) *Chaque jour, il faut essuyer l'intérieur de la prothèse avec un linge humide, mais pas trop mouillé. Attention : ne jamais plonger la prothèse dans l'eau et ne jamais laisser le bloc de contrôle se mouiller.*
- 2) *Assurez-vous que l'espace entre les électrodes soit bien propre pour favoriser une bonne émission des signaux électriques.*
- 3) *En été, lorsqu'il fait chaud, il serait bien d'enlever la prothèse pour laver le moignon et essuyer l'emboîture au cours de la journée.*
- 4) *Évitez les crèmes huileuses sur le moignon car elles bloquent les signaux myoélectriques.*
- 5) *Si par malchance le gant se déchire, il faut le remplacer le plus tôt possible parce qu'il n'est pas réparable. Attention : il ne faut pas placer la main dans l'eau chaude si le gant est percé ou déchiré.*
- 6) *Comme pour le moignon et l'emboîture, il faut nettoyer le gant chaque jour en le frottant avec de l'eau tiède et du savon. Assurez-vous que le gant n'est pas brisé et que l'eau ne monte pas plus haut que le gant. L'eau chaude fait jaunir le gant.*
- 7) *On peut aussi nettoyer le gant avec un nettoyeur à vinyle (ex. : Armor All).*

PROTHÈSE

PORT

Port cosmétique

- 1) *Ne pas porter la prothèse pour se coucher, ni pour se laver ou se baigner.*
- 2) *La prothèse étant faite d'un matériel plastique, elle devient conductrice de froid l'hiver. Il est recommandé de porter un bas de laine qui recouvre entièrement la prothèse ou d'enlever la prothèse quand l'enfant va à l'extérieur.*
- 3) *La prothèse doit être portée tous les jours afin que l'enfant se familiarise avec l'appareil et sente qu'il fait partie de lui. La première journée, faites-la-lui porter une demi-heure et ajoutez une demi-heure chaque jour suivant.*
- 4) *L'enfant porte sa prothèse durant la période d'éveil jusqu'à sa tolérance maximum.*

Mettre la prothèse humérale

Nous vous suggérons cette façon de faire :

- ✓ *Assurez-vous que le moignon soit bien sec avant de mettre la prothèse;*
- ✓ *Enfilez une stockinette sur le moignon si nécessaire;*
- ✓ *Enfilez l'autre bras dans le harnais;*
- ✓ *Levez la prothèse au-dessus de la tête;*
- ✓ *Glissez le moignon dans l'emboîture;*
- ✓ *Assurez-vous que la prothèse soit bien en place avant de faire des activités.*

Chaque personne trouvera la façon qui lui convient le mieux.

Enlever la prothèse humérale

Nous vous suggérons cette façon de faire :

- ✓ *Levez les bras au-dessus de la tête;*
- ✓ *Retirez délicatement le moignon de l'emboîture;*
- ✓ *Retirez le harnais du bras non affecté.*

Chaque personne trouvera la façon qui lui convient le mieux.

PROTHÈSE

PORT

Prothèse myoélectrique

- 1) *Le moignon doit être bien orienté lorsqu'on enfle la prothèse.*
- 2) *Insérez la pile dans son réceptacle quand le moignon est bien en place pour éviter des bris sur les circuits et les électrodes.*
- 3) *Il est normal que la prothèse paraisse serrée la première journée, car elle doit être bien ajustée pour rester en place sans courroie et ainsi permettre aux électrodes d'être en contact constant avec la peau pour bien faire leur travail.*
- 4) *Si le jeune n'est pas à l'aise dans sa prothèse, l'enlever et la remettre en place. Quelques mouvements de flexion et d'extension du coude permettront de bien placer le bras dans l'emboîture.*
- 5) *Avec la pratique, l'installation de la prothèse devient plus facile. Au début, un lubrifiant hydrosoluble sur le moignon en facilitera l'insertion dans l'emboîture. Avec le temps et l'expérience, l'usage de lubrifiant ne sera plus nécessaire.*
- 6) *Le matin au lever, l'enfant enfle la prothèse et l'utilise pour faire sa toilette sans l'immerger dans l'eau.*
- 7) *Combien de temps la prothèse doit-elle être portée? La première journée, pas plus de 3 ou 4 heures pour éviter des douleurs possibles; ensuite, ajoutez une heure chaque jour.*
- 8) *Si la prothèse ne fonctionne pas bien, voici quelques points à vérifier avant d'appeler l'ergothérapeute ou le prothésiste :*
 - ✓ *Remplacer la pile;*
 - ✓ *Vérifier si le moignon est bien en place dans l'emboîture;*
 - ✓ *Retirer la prothèse et vérifier si les électrodes répondent bien en les touchant;*
 - ✓ *Si une crème quelconque a été utilisée, laver le moignon avec un peu d'alcool.*
- 9) *Quand la main ne tient aucun objet et qu'elle est au repos, l'enfant la garde légèrement ouverte. Cette attitude est plus naturelle et prévient l'affaissement des doigts.*
- 10) *Avant d'enlever la prothèse, il faut la désactiver en retirant la pile.*
- 11) *Le prothésiste fournit deux piles interchangeables et rechargeables ainsi qu'un chargeur de piles. Ainsi, vous pouvez changer la pile lorsqu'elle est déchargée. Si la main de la prothèse ouvre très lentement ou n'ouvre plus complètement, c'est qu'il est temps de recharger ou de changer la pile.*

PROTHÈSE

PORT

Prothèse myoélectrique

- 12) *Le chargeur indiquera que la pile est en train de se recharger par une lumière qui s'allume. Il ne faut pas laisser la pile dans la prothèse si cette dernière n'est pas portée.*
- 13) *Le chargeur ne s'arrête pas automatiquement. Le temps de recharge est d'environ 10 heures et il ne faut pas dépasser 14 heures parce qu'une surcharge excessive peut endommager la pile. Une pile bien entretenue peut durer jusqu'à 3 ans.*
- 14) *Si la prothèse n'est pas portée pendant une semaine ou plus, n'oubliez pas de charger quand même les batteries une fois par semaine.*
- 15) *Il est bien d'alterner l'utilisation de chaque pile : une journée, première pile; une autre journée, deuxième pile, etc.*
- 16) *La pile et la main sont paresseuses au froid; aussi, la main ouvre et ferme plus lentement et avec moins d'ampleur lorsqu'elle est utilisée à l'extérieur l'hiver. Le tout reviendra à la normale lorsqu'elle sera réutilisée à l'intérieur.*
- 17) *La main est la partie la plus coûteuse de la prothèse myoélectrique (3000 \$). Il faut faire très attention de ne pas forcer ou plier les doigts. Ce n'est ni un marteau, ni une arme. Il faut éviter les activités exerçant une pression latérale sur l'index.*

PROTHÈSE

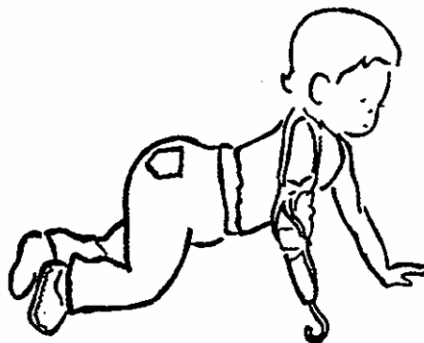
ENTRAÎNEMENT

Généralités

- 1) Pour la prothèse humérale, il faudra ajuster la position du coude en fonction de l'activité ou de la position de jeu.
- 2) Au cours d'une activité, il faut positionner le poignet pour bien orienter la composante terminale en fonction des besoins.
- 3) Les doigts de la main cosmétique peuvent être pliés ou étendus passivement pour s'ajuster à la grosseur des objets.
- 4) Pour augmenter la force de fermeture du crochet, il faut ajouter des bandes élastiques à la base du crochet ($\frac{1}{2}$, 1 ou plus).
- 5) Pour les prothèses à crochet, l'appui peut se faire sur le bout du crochet.

Intégration de la prothèse

- 1) Au début, pour attirer l'attention de l'enfant sur sa prothèse, placez des objets bruyants et colorés dans sa main ou autour du poignet (ex. : grelot, hochet, ruban, etc.).
- 2) Il est important que l'enfant apprenne à s'appuyer sur sa prothèse pour se déplacer, changer de position, atteindre un objet éloigné ou pour se protéger en situation de chute ou de déséquilibre.



- 3) Placez des jouets du côté de la prothèse pour inciter l'enfant à prendre appui ou à toucher les objets.
- 4) L'enfant fait tomber des objets empilés.
- 5) Il crève des bulles de savon présentées à différentes hauteurs.
- 6) Il pousse un ballon suspendu ou le fait rouler au sol.
- 7) L'enfant fait des coucous, des bravos (avec des objets bruyants attachés à la main).

PROTHÈSE

ENTRAÎNEMENT

Intégration de la prothèse

8) *L'enfant présente les deux bras pour se faire prendre.*



9) *Placez des aliments dans la main de la prothèse pour qu'il les porte à la bouche, un coude étant plié.*

10) *Offrez-lui de gros objets légers à deux mains.*



11) *L'enfant frappe un tambour, une boîte, un chaudron ou autre.*

PROTHÈSE

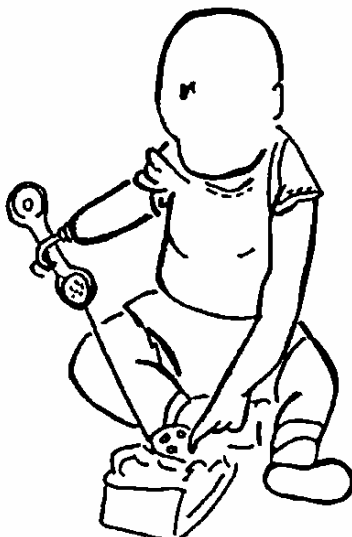
ENTRAÎNEMENT

Intégration de la prothèse

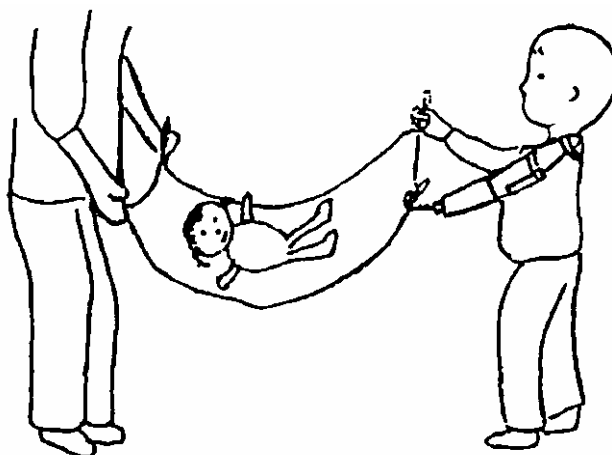
12) Placez des objets dans le crochet afin de faire prendre conscience à l'enfant de la fonction de préhension du crochet. Encouragez-le à enlever les objets placés manuellement dans la pince.

Exemples d'activités :

- ✓ Crayonner : l'enfant retient le papier avec le moyen de préhension.
- ✓ Lire : l'enfant tourne les pages avec la main non affectée.
- ✓ Jouer du xylophone, frapper un tambour, utiliser un téléphone.
- ✓ Promener une poupée dans une poussette de bébé.
- ✓ Déchirer du papier.



13) Faites-lui bercer une poupée que l'on couche dans une grande serviette.

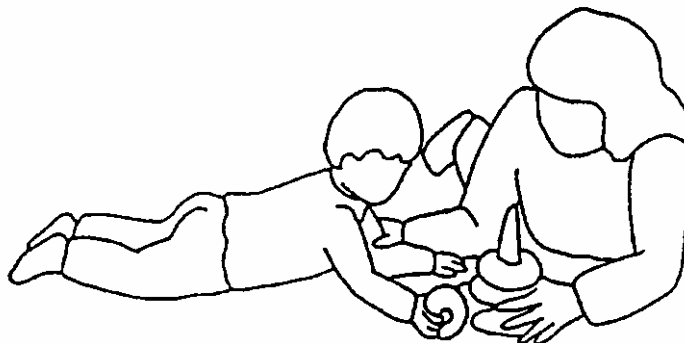


PROTHÈSE

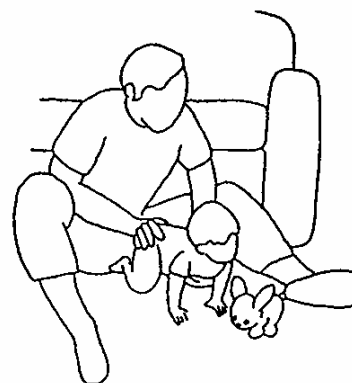
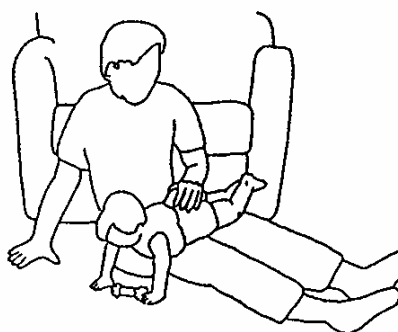
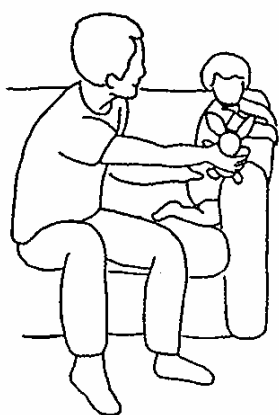
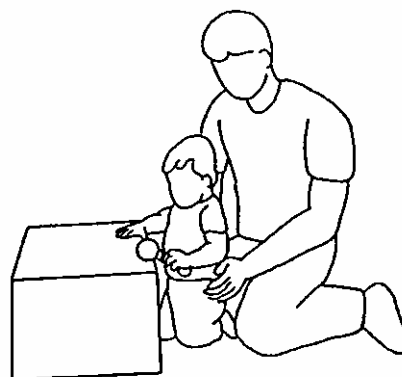
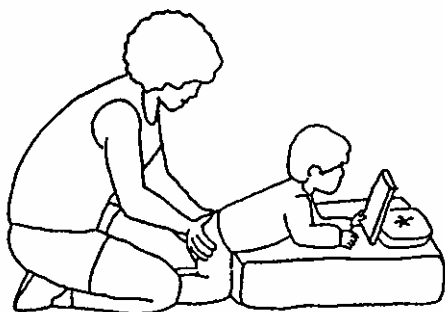
ENTRAÎNEMENT

Fonction d'appui – réactions de protection

- 1) Sur le ventre, amenez l'enfant à s'appuyer sur l'avant-bras, en déplaçant le poids du corps du côté de la prothèse, soit en poussant le côté sain, soit en tirant délicatement sur le bras portant la prothèse pour déporter le poids de l'enfant.



Variante : Amenez également l'enfant à prendre appui sur la prothèse en variant les positions.



PROTHÈSE

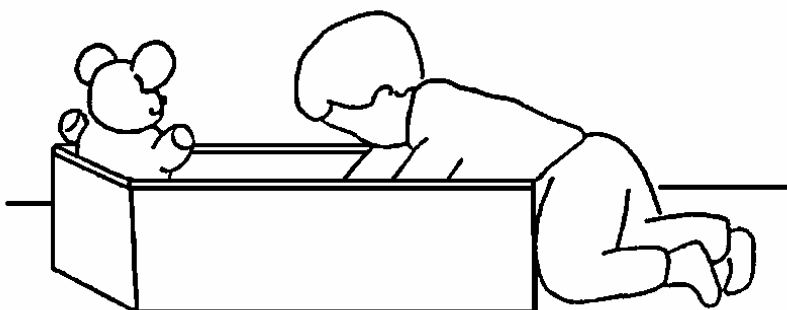
ENTRAÎNEMENT

Fonction d'appui – réactions de protection

- 2) Pour la marche à quatre pattes, l'enfant doit comprendre qu'il faut soulever l'épaule pour avancer le bras.
- 3) Assis de côté, le coude étendu, placez les jouets du côté de la prothèse. En s'appuyant sur la prothèse, l'enfant atteindra les objets placés de ce côté avec l'autre main. Par cette position, il apprendra à se protéger ou se rééquilibrer en cas de chute de côté.



- 4) Assis à l'indienne, balancez-le d'un côté à l'autre juste assez fort pour qu'il ait besoin de se retenir avec chacune de ses mains pour apprendre à se protéger.
- 5) À quatre pattes dans une boîte à jouets, il pourra s'appuyer et même déplacer les objets.



PROTHÈSE

ENTRAÎNEMENT

Préhensions/relâchements

- 1) Prendre et relâcher des objets de différentes grosseurs demeurent de bons moyens pour découvrir les possibilités de sa prothèse. Il serait bon de laisser l'enfant prendre les objets lui-même, sur une surface, sans lui offrir l'aide de vos mains. Montrez-lui graduellement comment s'orienter par rapport à l'objet, en positionnant le coude ou le poignet.

Exemples d'objets à intégrer au jeu :

- ✓ Bonhomme Fisher-Price;
- ✓ Cubes de un pouce à aligner ou superposer;
- ✓ Boulettes de papier;
- ✓ Ustensiles et autres accessoires de cuisine (faire semblant);
- ✓ Petites autos;
- ✓ Petites balles;
- ✓ Estampilles avec poignées.

- 2) Proposez-lui des activités où l'utilisation des deux mains est nécessaire :

- ✓ Découper (la main droite tient le papier);
- ✓ Déchirer du papier de différentes épaisseurs;
- ✓ Faire des tartes avec de la pâte à modeler et un rouleau à pâtisserie;
- ✓ Pousser des petites balles ou des autos avec un rouleau à pâtisserie;
- ✓ Tenir une couverture avec les deux mains et bercer des toutous;
- ✓ Pousser un ballon avec un bâton;
- ✓ Enfiler des boutons;
- ✓ Tenir un livre d'histoire;
- ✓ Se balancer en se tenant des deux mains.

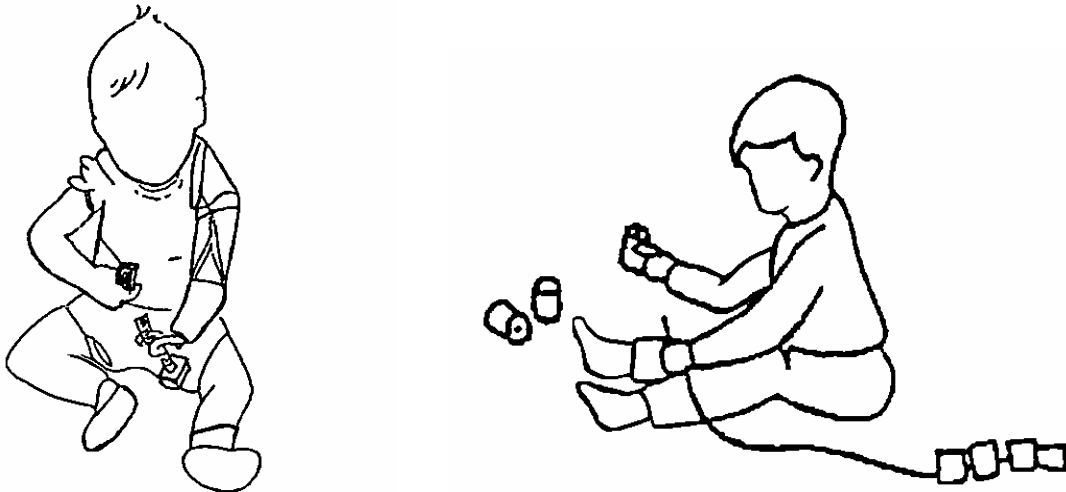


PROTHÈSE

ENTRAÎNEMENT

Préhensions/relâchements

- ✓ Tenir une petite boîte ou un sac pour y déposer des objets;
- ✓ Dessiner avec des crayons feutres : tenir la boîte pour choisir le crayon, tenir ensuite le crayon pour enlever et remettre le capuchon;
- ✓ Faire des bulles de savon : tenir une petite bouteille. Rappelez-lui de regarder la position de la bouteille.



3) Quand l'enfant doit relâcher un objet, assurez-vous qu'il ne le tire pas de sa terminaison avec l'autre main mais plutôt qu'il ouvre sa terminaison pour libérer l'objet.

4) Incitez-le à utiliser la terminaison chaque fois qu'une main naturelle aidante devrait agir :

À l'habillage : pour monter et descendre les pantalons;
pour mettre les bas;
pour tenir la base d'une fermeture à glissière ou une partie.

À l'hygiène : pour tenir la serviette et essuyer l'autre main.

BANQUE D'ACTIVITÉS EN ERGOTHÉRAPIE

SITES DE RÉFÉRENCES SUR LE WEB

<http://www.otideas.com> (outils et produits d'apprentissage)

<http://www.otworks.com> (site des ressources en ergothérapie au Canada)

<http://www.reseautdah.com>

<http://www.meq.gouv.qc.ca/dassc> (adaptation scolaire)

<http://www.csdm.qc.ca/recit-adapt-scol/etpo/Projet.html> (logiciel croquis-math)

<http://c-rdi.qc.ca> (logiciels de référence)

http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/395_AiresAppareilsDeJeu.asp (normes aires de jeux extérieurs – Institut national de santé publique, Québec)

<http://www.centreinterval.qc.ca/publication.html> (documentation ECAT)

http://www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/media/advisories-avis/index_f.html (mises en garde produits et équipements – Santé Canada)

<http://www.aidetech.mtl.rtss.qc.ca> (aides techniques)

<http://www.cree.fr> (aides techniques)

<http://www.ctdrn.org> (aides techniques)

<http://www.keroul.qc.ca> (accessibilité tourisme et culture)

<http://www.cantra.ca/indexFR.htm> (Association canadienne d'équitation thérapeutique)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi> (banque de données PubMed)

<http://orphanet.infobiogen.fr> (banque de données française sur les maladies rares)

<http://www.capmr.medical.org> (Canadian Association of Physical Medicine & Rehabilitation)

<http://www.passeportsante.net> (santé)

<http://www.mess.gouv.qc.ca>

<http://www.aetmis.gouv.qc.ca/site/index.php?accueil> (Agence d'évaluation des technologies et des modes d'intervention en santé)

<http://www.cadth.ca/index.php/fr/> (Agence canadienne des médicaments et technologies de la santé)

<http://msssa4.msss.gouv.qc.ca/fr/document/publication.nsf/4b1768b3f849519c852568fd0061480d?OpenView> (publications du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec)

www.clipp.ca (Centre de liaison sur l'intervention et la prévention psychosociales)

BANQUE D'ACTIVITÉS EN ERGOTHÉRAPIE

SITES POUR ENFANTS (jeux, images, activités, etc.)

<http://auxpetitesmains.free.fr>

<http://ecolepratique.free.fr>

<http://pages.infinet.net/eikasia>

<http://universdelulue.free.fr>

<http://www.chezlorry.ca>

<http://www.coindespetsits.com>

<http://www.crayola.com>

http://www.csdeschenes.qc.ca/web008/web_maternelle/la_classe_de_maternelle.htm (liens utiles)

<http://www.csdm.qc.ca/petite-bourgogne/vocabulaire>

<http://www.hugolescargot.com>

<http://www.ilemusicale.com>

<http://www.investirdanslenfance.ca>

<http://www.juniorweb.com>

<http://www.members.tripod.com/cailloudou/id79.htm>

<http://www.mypage.bluewin.ch/tortuedodue>

<http://www.petitmonde.qc.ca>

<http://www.pomverte.com>

<http://www.prescolaire.com>

<http://www.rsgduquebec.com> (liens utiles)

<http://www.teteamodeler.com>

<http://www.envolee.com>