

Les lésions obstétricales du plexus brachial



Programme d'exercices pour les bébés et information aux parents

Physiothérapeute _____

Téléphone : 418 529-9141 poste _____

Date de remise _____

Qu'est-ce qu'une lésion obstétricale du plexus brachial?



Il s'agit d'une blessure des nerfs situés dans la région entre le cou et l'aisselle.

Cette lésion se produit dans 1 ou 2 cas par 1000 naissances.

Les causes possibles

- Lors de l'accouchement, une traction excessive sur les nerfs causée par une traction sur le bras ou une torsion latérale du cou;
- Une mauvaise position du fœtus dans l'utérus.

Les facteurs de risque

- Un bébé pesant plus de 4 kilos à la naissance;
- Un passage des épaules difficile lors de l'accouchement;
- Un travail prolongé lors de l'accouchement ou un bébé qui s'engage difficilement dans le col de l'utérus;
- Un accouchement après plus de 40 semaines de grossesse;
- Une disproportion entre la tête du bébé et le bassin de la mère;
- Le diabète de la mère durant la grossesse;
- Une présentation par le siège;
- L'utilisation de forceps ou de ventouses.

Conseils généraux pour les exercices

Vous pouvez inclure certains des exercices à votre routine quotidienne avec votre bébé. Par exemple, vous pouvez faire quelques exercices avant ou après :

- L’habillement
- Le bain
- Un changement de couche



Il est préférable de faire les exercices plusieurs fois par jour en répétant les mouvements environ 3 ou 4 fois. Soyez attentif aux signaux de fatigue ou de douleur de votre bébé. Le but est de l’amener à augmenter progressivement sa capacité de mouvement.



Observez le mouvement pouvant être fait du côté sain. Servez-vous de ce repère pour savoir jusqu'où vous pouvez faire bouger le côté atteint. Les exercices doivent être faits doucement et ne doivent pas être douloureux pour votre bébé. Si c'est le cas ou en cas de doute, contactez votre physiothérapeute.

Visez à ce que le membre atteint de votre bébé adopte les mêmes positions que le côté sain. Surveillez sa position dans sa routine quotidienne : lorsque vous l'allaitez ou lui donnez le biberon, dans sa couchette, dans vos bras ou dans sa poussette, etc.



Flexion des épaules

Exercice 1



Position de départ

Couchez votre bébé sur le dos et tenez ses deux bras au niveau de ses avant-bras.



Mouvement

Levez doucement ses bras de manière simultanée, en vous assurant que ses pouces sont vers le haut et que ses coudes sont bien étendus.

Arrêtez le mouvement à l'amplitude maximale de son bras sain.

Tenez cette position quelques secondes et revenez à la position de départ.

Répétez le mouvement quelques fois.

ÉPAULE

Abduction des épaules

Exercice 2



Position de départ

Couchez votre bébé sur le dos et tenez ses deux bras au niveau de ses avant-bras.



Mouvement

Écartez ses bras de son corps de manière simultanée en les faisant glisser sur les côtés. Ses coudes doivent toujours demeurer étendus.

Arrêtez le mouvement à l'amplitude maximale de son bras sain.

Tenez cette position quelques secondes et revenez à la position de départ.

Répétez le mouvement quelques fois.

Rotation des épaules

Exercice 3

En position neutre de l'épaule



Position de départ

Couchez votre bébé sur le dos en plaçant ses bras le long du corps et ses coudes à 90°. Tenez ses deux avant-bras près de ses coudes.



Mouvement

Tournez doucement ses avant-bras vers l'extérieur (le dos de ses mains se dirige vers le matelas).

Tenez cette position quelques secondes et revenez à la position de départ.

Répétez le mouvement quelques fois.

À 90° d'abduction de l'épaule



Position de départ

Couchez votre bébé sur le dos avec ses bras écartés du corps et ses coudes à 90°. Tenez ses deux avant-bras près de ses coudes.



Mouvement

Tournez doucement ses avant-bras vers le haut (le dos de ses mains se dirige vers le matelas).

Tenez cette position quelques secondes et revenez à la position de départ.

Répétez le mouvement quelques fois.

COUDE



Flexion et extension du coude

Exercice 4



Position de départ

Couchez votre bébé sur le dos en plaçant son bras atteint le long du corps.

Stabilisez son coude d'une main et tenez l'avant-bras avec votre autre main.



Mouvement

Pliez son coude de manière à ce que la paume de sa main regarde l'épaule.

Tenez cette position quelques secondes et revenez à la position de départ. Maintenez celle-ci quelques secondes.

Répétez le mouvement quelques fois.

Pronation et supination de l'avant-bras

Exercice 5



Position de départ

Couchez votre bébé sur le dos en plaçant son bras atteint écarté de son corps.

Stabilisez son bras près du coude à l'aide d'une main et tenez son poignet avec votre autre main.

Cet exercice peut être fait lorsque votre bébé est assis.



Mouvement 1 : supination

Tournez sa paume vers le plafond (vers le haut).



Mouvement 2 : pronation

Tournez sa paume vers le sol (vers le bas).

Tenez ces deux positions (supination et pronation) quelques secondes et revenez à la position de départ.

Répétez les mouvements quelques fois.

POIGNET



Flexion et extension du poignet

Exercice 6



Position de départ

Couchez votre bébé sur le dos en plaçant son bras atteint près du corps et son coude à 90°.

Stabilisez son avant-bras d'une main et tenez sa main avec votre autre main.

Cet exercice peut être fait lorsque votre bébé est assis.



Mouvement

Pliez et étendez son poignet lentement.

Répétez le mouvement quelques fois.

POIGNET



Déviation cubitale et déviation radiale du poignet

Exercice 7



Position de départ

Couchez votre bébé sur le dos en plaçant son bras atteint près du corps, la paume vers le bas.

Stabilisez son avant-bras d'une main et tenez sa main avec votre autre main.

Cet exercice peut être fait lorsque votre bébé est assis.



Mouvement

Bougez lentement son poignet de gauche à droite.

Répétez le mouvement quelques fois.

DOIGTS



Flexion et extension des doigts

Exercice 8



Position de départ

Couchez votre bébé sur le dos en plaçant son bras près du corps et son coude à 90°.

Stabilisez son poignet d'une main et tenez ses doigts avec votre autre main.

Cet exercice peut être fait lorsque votre bébé est assis.



Mouvement

Pliez et étendez ses doigts.

Répétez le mouvement quelques fois.

ATTENTION!

Il ne faut pas trop tirer sur le pouce. Rappelez-vous la démonstration faite par votre physiothérapeute.

DOIGTS

Abduction et adduction des doigts **Exercice 9**



Position de départ

Couchez votre bébé sur le dos, la paume de sa main vers le bas.

Stabilisez son poignet à l'aide d'une main et tenez ses doigts avec votre autre main, afin qu'ils soient étendus.

Cet exercice peut être fait lorsque votre bébé est assis.



Mouvement

Tenez bien son pouce à la base. Décollez doucement ses doigts les uns des autres et recollez-les.

Répétez le mouvement quelques fois.

ATTENTION!

Il ne faut pas trop tirer sur le pouce. Rappelez-vous la démonstration faite par votre physiothérapeute.

Autres moyens d'aider votre bébé

Massage

Le massage fournit des stimulations tactiles à la fois superficielles et profondes. Ces stimulations permettent à votre bébé de mieux percevoir son bras.

Lorsque vous faites un massage à votre bébé, utilisez une pression profonde sur tout le corps, mais attardez-vous davantage :

- Sur le côté gauche Sur le côté droit

Vous pouvez faire le massage :

- Dans le bain avec une débarbouillette ou une éponge;
- Avec de la crème hydratante;
- En faisant rouler un petit ballon sur son corps.



Stimulation par le toucher

Différentes textures peuvent être utilisées pour stimuler le sens du toucher de votre bébé (débarbouillette, éponge, doudou, toutou, ballon, etc.).

Appliquez des pressions différentes, superficielles ou plus profondes, pour varier les sensations.



Stimulez les deux côtés de son corps. Son cerveau utilisera cette information afin de développer sa motricité au maximum.

Développement de la proprioception

Certaines positions et certains mouvements aident votre bébé à mieux percevoir les positions de son bras.

Lorsque votre bébé est sur vous ou couché au sol, vous pouvez faire des pressions sur les articulations de son bras atteint. Exemples :



- Faites lui faire des roulades du ventre au dos et du dos au ventre, lentement, sur une couverture.
- En période de jeux, couchez-le sur le côté atteint.
- Ouvrez bien sa main, placez sa paume ouverte en appui sur une surface plane et appuyez doucement pour que sa main demeure ouverte.
- Couchez votre bébé sur le ventre, ses coudes en ligne avec ses épaules. Appliquez des pressions douces et profondes sur ses épaules afin de compresser ses coudes vers le sol.

Développement des mouvements

Encouragez votre bébé à faire par lui-même de nouveaux mouvements avec sa main, son poignet, son coude et son épaule. Des stimulations peuvent être faites par :

- Des tapotements
- Des chatouillements
- Différentes textures
- Des glaçons
- Des jouets vibrants





L'Institut de réadaptation en déficience physique de Québec (IRD PQ) a pour mission de contribuer à la participation sociale des personnes ayant une déficience motrice, auditive, visuelle ou du langage. Son mandat est d'offrir des services de réadaptation, d'adaptation et d'intégration sociale aux personnes ayant une déficience physique de même que des services d'accompagnement et de soutien à leur entourage.

Institut de réadaptation en déficience physique de Québec

Programme des lésions musculosquelettiques, des maladies neuromusculaires et des myélopathies – Enfants et adolescents
2975, chemin Saint-Louis
Québec (Québec) G1W 1P9
Téléphone : 418 529-9141

Site Web : www.irdpq.qc.ca

Ce document a été produit par Mélanie Crête, Annick Girard, Joanne Saulnier et Annie Vallières, physiothérapeutes. Elles remercient bébé Laurence et sa maman, Amélie Roberge, bébé Mikaella et sa maman, Sophie Durand Jobin, pour leur participation à la séance de photos.