

VIVRE AVEC LA SPASTICITÉ APRÈS L'AVC

Spasticité : des formes et des conséquences variées pour chacun

Spasticité : qu'est ce que c'est ?

- ◆ La spasticité est l'exagération permanente et involontaire du tonus musculaire d'une partie du corps observée après une lésion cérébrale. Elle donne l'impression d'une « raideur ». Au niveau du pied, un tremblement appelé clonus peut apparaître.
- ◆ Elle peut survenir en toute position.
- ◆ Elle est souvent associée à un déficit moteur qu'elle permet de compenser
- ◆ Les muscles les plus souvent touchés sont indiqués en rouge sur le schéma ci-contre.



Quelles sont les conséquences de la spasticité ?

La spasticité entraîne des difficultés à

- ◆ réaliser des mouvements,
- ◆ effectuer les activités de la vie quotidienne (toilette, habillage, alimentation, déplacements, ...).

Elle provoque **des contractures** qui engendrent des douleurs liées à la surtension musculaire.

Elle **entraîne une perte de précision du mouvement**.



La spasticité peut elle s'intensifier ?



Au quotidien :

- ◆ Lors des mouvements, surtout s'ils sont intenses et difficiles, ou lors des changements de position.
- ◆ Lors des émotions : rire, pleurs, anxiété, stress mental, peur, bâillement, acte sexuel, ...
- ◆ A la fatigue, comme après une dépense physique.
- ◆ Lors d'une hausse ou baisse excessive de la température extérieure.

En présence d'une épine irritative :

- ◆ Mauvaise position au fauteuil, dans la chaussure ou dans l'attelle
- ◆ État cutané : ongles incarnés, plaies, escarres
- ◆ Problèmes urinaires (infections...), constipation
- ◆ Toute pathologie intercurrente : chutes, problèmes infectieux ...

LA SPASTICITÉ NE DOIT PAS VOUS EMPÊCHER DE BOUGER !

Que faire en présence de spasticité ?

La prise en charge de la spasticité est multiple et personnalisée

Évaluation par un professionnel de réadaptation

Différents traitements sont possibles :

- ◆ Traitement kinésithérapique : étirer les muscles spastiques pour limiter leur rétraction, en présence de votre thérapeute ou en auto-rééducation, poursuivre le travail des muscles déficitaires en force et en commande.
- ◆ Traitement médical : médicaments anti spastiques, injection de toxine botulique,...
- ◆ Traitement chirurgical plus rarement



Le traitement est fondé sur l'approche **multidisciplinaire** par objectifs ciblés, adaptés à chacun et à son contexte de vie. Il vise entre autres :

- ◆ L'amélioration de la motricité (un geste, la marche),
- ◆ Le soulagement des douleurs secondaires à la spasticité.

Quelques conseils pour le patient et l'entourage

La spasticité avec le temps et les exercices réguliers peut **s'atténuer**
Pour **limiter** la spasticité, par exemple lors de la marche :

- ◆ bien choisir ses chaussures
- ◆ privilégier un terrain plat et peu accidenté

En cas de recrudescence des douleurs spastiques,
un massage peut aider à **soulager**

Les exercices d'auto-rééducation avec étirements aident à
diminuer la spasticité (se référer à la fiche « Auto-rééducation
de France AVC IdF »)



France AVC IdF

Association d'aide aux personnes victimes d'AVC

Aidez-nous et soutenez nos actions par votre adhésion et vos dons :

<https://franceavc-idf.fr>, france-avc.idf@wanadoo.fr, 07 87 07 40 69

Pour chaque adhésion ou don, vous recevrez un reçu fiscal donnant droit à une déduction de 66% de votre impôt sur le revenu (à hauteur de 20% du revenu net imposable)

