

Mieux vivre avec son HEMIPLEGIE



L'hémiplégie

L'HEMIPLEGIE...

- Vous êtes le point de départ de votre récupération
- Une maladie différente pour chacun
- Votre corps aujourd'hui est différent

La vitesse de récupération et son importance varient d'une personne à l'autre.

Vous êtes le point de départ de votre récupération...

Cette récupération se fait au jour le jour, à petits pas, par étapes. Pour mettre un maximum de chances de récupération de votre côté, il est important que vous fassiez le plus d'activités vous-même. Vous devez partir de ce que vous savez encore faire et utiliser au maximum vos capacités. Votre entourage vous aidera à y parvenir sans nécessairement tout faire à votre place. Ce qui semble très difficile aujourd'hui peut l'être un peu moins demain.

Les difficultés rencontrées sont vraiment différentes pour chaque personne, elles sont liées à une atteinte des centres nerveux.

Une maladie différente pour chacun...

Marcher, se déplacer...

A des degrés divers, il peut exister un manque d'équilibre avec des tremblements, des raideurs et un «affaiblissement »de la jambe.

Saisir les objets, les manipuler...

Les gestes sont maladroits. Le bras et la main tremblent. Certaines personnes se plaignent de raideurs et d'un affaiblissement du bras. La plupart de nos gestes s'effectuent à deux mains : Une main agit et l'autre accompagne. La main affaiblie ne remplit plus ces rôles.

Mastiquer, avaler...

Le travail de la bouche n'est plus un réflexe naturel et peut demander un réapprentissage. Les difficultés sont liées en partie à un affaiblissement musculaire de la moitié du visage et du cou.

Comprendre, parler, lire, écrire, agir...

Dans certains cas, la personne comprend mais ne sait pas répondre. Parfois, elle parle mais elle ne sait plus trouver les mots justes. La communication est difficile. Effectuer un mouvement peut aussi représenter une difficulté. La personne voudrait agir, mais ne sait plus dans quel ordre elle doit effectuer ses mouvements pour arriver à un résultat. Par exemple : tout en ayant faim, une personne face à son assiette, ne connaît plus les mouvements à faire pour se nourrir.

Voir, toucher, goûter, sentir, entendre...

Certaines personnes se plaignent de problèmes de vue importants (diminution de leur champ de vision, disparition de zones dans l'image,...). Dans certains cas, elles ne savent plus reconnaître les aliments, les goûts et les odeurs. Elles doivent réapprendre à associer les aliments et les choses à leur goût ou à leur odeur.

Oublier une partie de son corps...

Certaines personnes oublient la présence d'une partie de leur corps, avec comme conséquence de la rendre plus vulnérable : mauvaises positions pouvant entraîner des étirements, d'où des douleurs, plaies, brûlures,...

Une position correcte permet d'éviter les complications. Bien installé, vous pouvez plus facilement vous détendre.

Votre corps aujourd'hui est différent...

Vous allez tout d'abord devoir redécouvrir votre corps.
Quelles sont vos capacités ? Vos faiblesses ?
Que pouvez-vous faire seul ?
Quand avez-vous besoin d'être accompagné ?
A quoi devez-vous faire attention ?
Que ressentez-vous ?
A quoi ces sensations correspondent-elles ?

Vous allez devoir ensuite augmenter vos capacités.
Dès le départ, il est important de prendre de bonnes habitudes :
Pour cela,

- vous ferez travailler votre côté faible c'est à dire vous le «stimulerez» pour augmenter vos capacités,
- vous prendrez de bonnes positions.

Si vous n'y faites pas attention, votre bras ou votre jambe peut avoir tendance à prendre une mauvaise position.
Celle-ci risque d'entraîner des contractures (crampes), des gonflements et l'apparition de douleurs.

D'après une brochure réalisée en collaboration avec la Clinique Notre-Dame de Waremm

Une initiative du



En collaboration avec



Avec le soutien de

