



L'auto-rééducation au temps du corona

Paris, le samedi 11 avril 2020 - Pour respecter le confinement et faute de matériels de protection suffisants, les kinésithérapeutes ont fermé leur cabinet. Ils n'assurent que les urgences. Ils se montrent très inquiets de cette situation. « *Je suis submergée de mails de médecins qui s'inquiètent pour leurs patients ayant eu des accidents, ayant subi de la chirurgie orthopédique, ayant besoin de rééducation post-cancer, etc.* » témoigne la présidente de l'Ordre des kinésithérapeutes, Pascale Mathieu, citée par le Figaro. Très bientôt, cette situation devrait évoluer grâce à la possibilité offerte aux kinésithérapeutes de faire des téléconsultations. Une telle modalité était impossible, jusqu'à l'annonce très attendue lundi 6 avril du ministre de la Santé Olivier Véran.

Dès que les précisions réglementaires et techniques seront connues, de nombreux kinésithérapeutes pourront donc élargir ce que beaucoup ont déjà commencé en prodiguant recommandations et conseils à leurs patients par téléphone ou communication vidéo. Certains ont même développé des programmes sur Youtube, tel le spécialiste en rééducation maxillo-faciale, Simon Venet.

Vidéos réalisées par des spécialistes de la rééducation

Les associations de patients se sont également très rapidement mobilisées. Ainsi, la Fondation paralysie cérébrale propose-t-elle sur son site un module d'auto-rééducation en période de confinement. Il est composé de « *documents, exercices et activités d'entretien présentés par des professionnels expérimentés* ». Didactiques, ces outils permettent de visualiser simplement les exercices d'étirement ou de renforcement musculaire à réaliser. « *Des exercices filmés à faire chez soi, seul ou avec l'aide des assistants de vie ou des aidants familiaux ont été mis en ligne. Mises à disposition par l'institut Motricité Cérébrale (IMC), ces vidéos ont été réalisées par un de ses formateurs, David Guedin, kinésithérapeute depuis 22 ans dans le handicap moteur. Elles portent sur la musculation* » détaille la Fondation Paralysie cérébrale. Le site propose également des méthodes développées par la Fondation Garches ou par le centre médico-chirurgical de réadaptation des Massues (Croix-Rouge).

Essentiels, ces différents outils ne sont cependant pas sans obstacles, liés notamment à la fracture numérique mais aussi et surtout à la difficulté pour certains de parfaitement appréhender les objectifs et la bonne réalisation des exercices.