

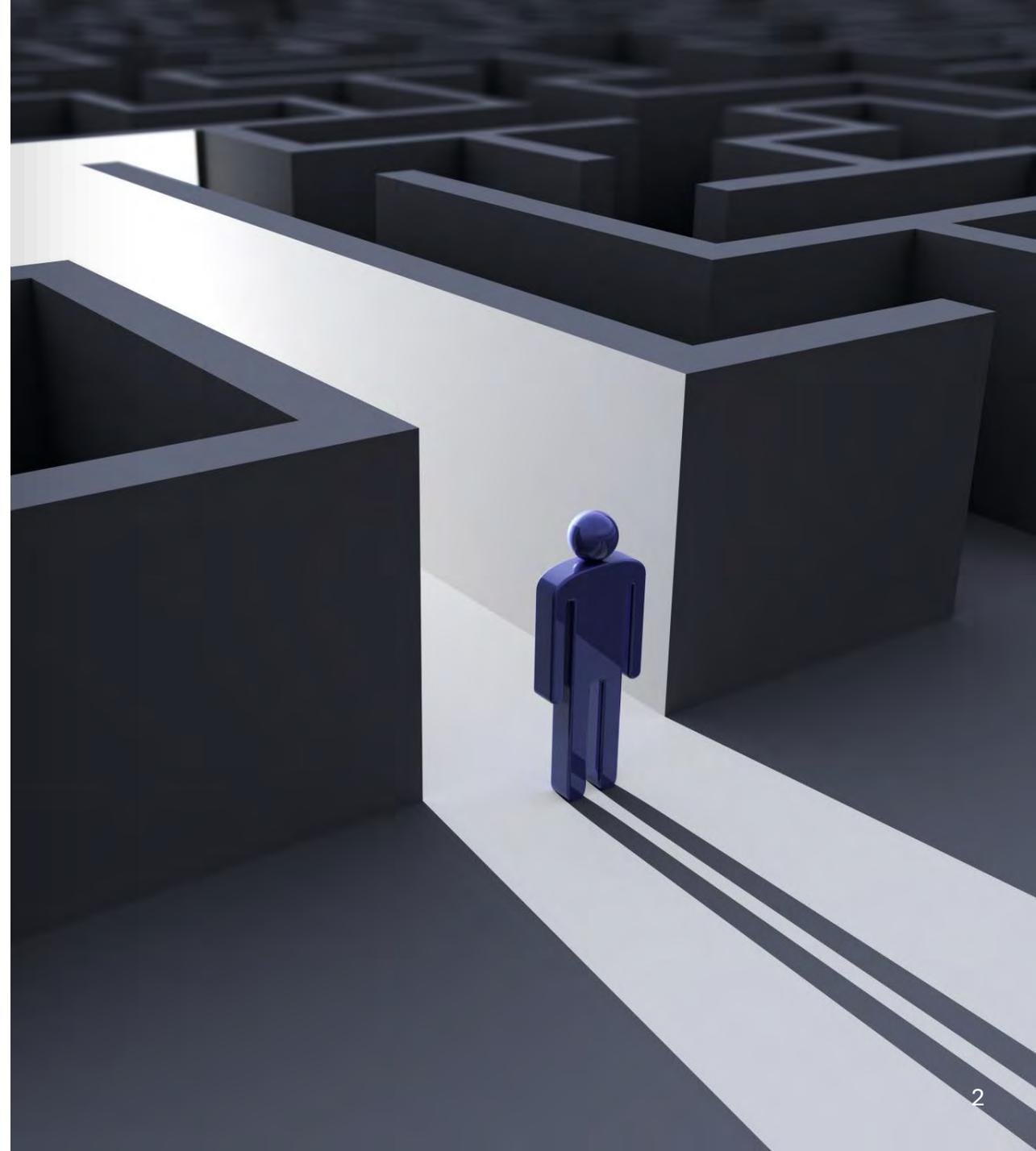
i-flexo un outil d'auto-rééducation guidée

Dr Pierre DECAVEL



Plan

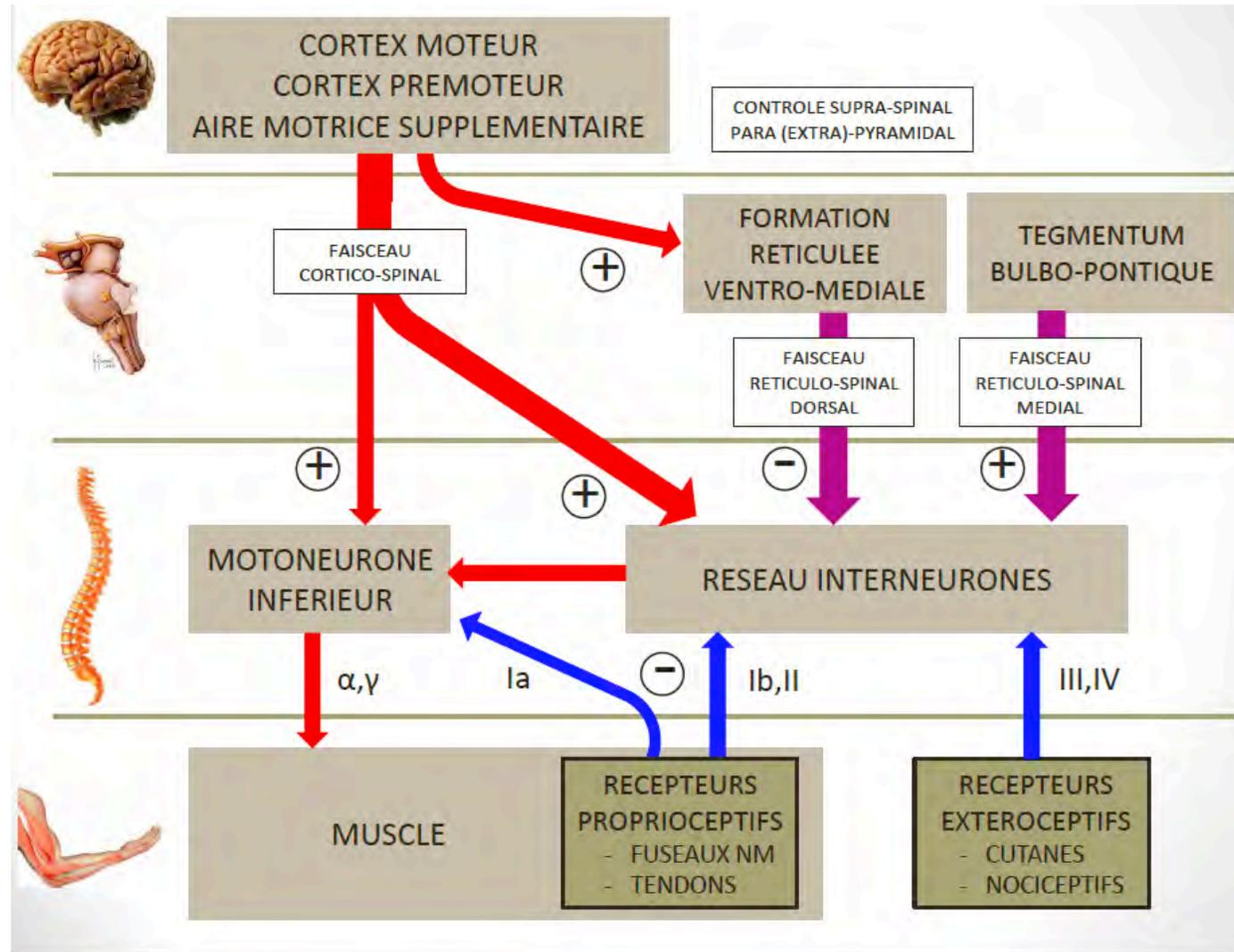
- Focus sur la spasticité focale
- Intérêt et limites de l'auto-rééducation guidée
- Place des outils numériques dans l'accompagnement
- I-flexo



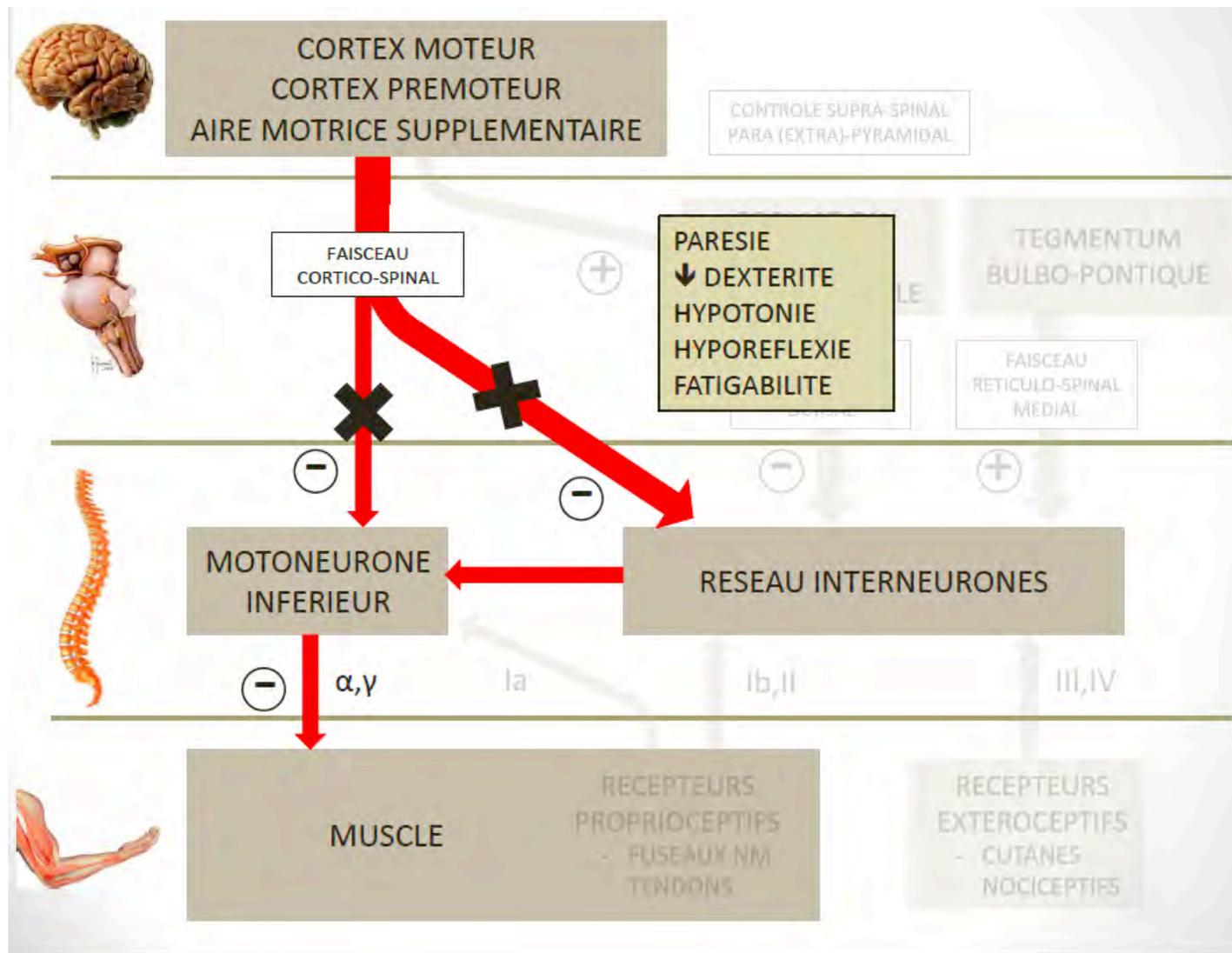


Rappels sur la spasticité focale

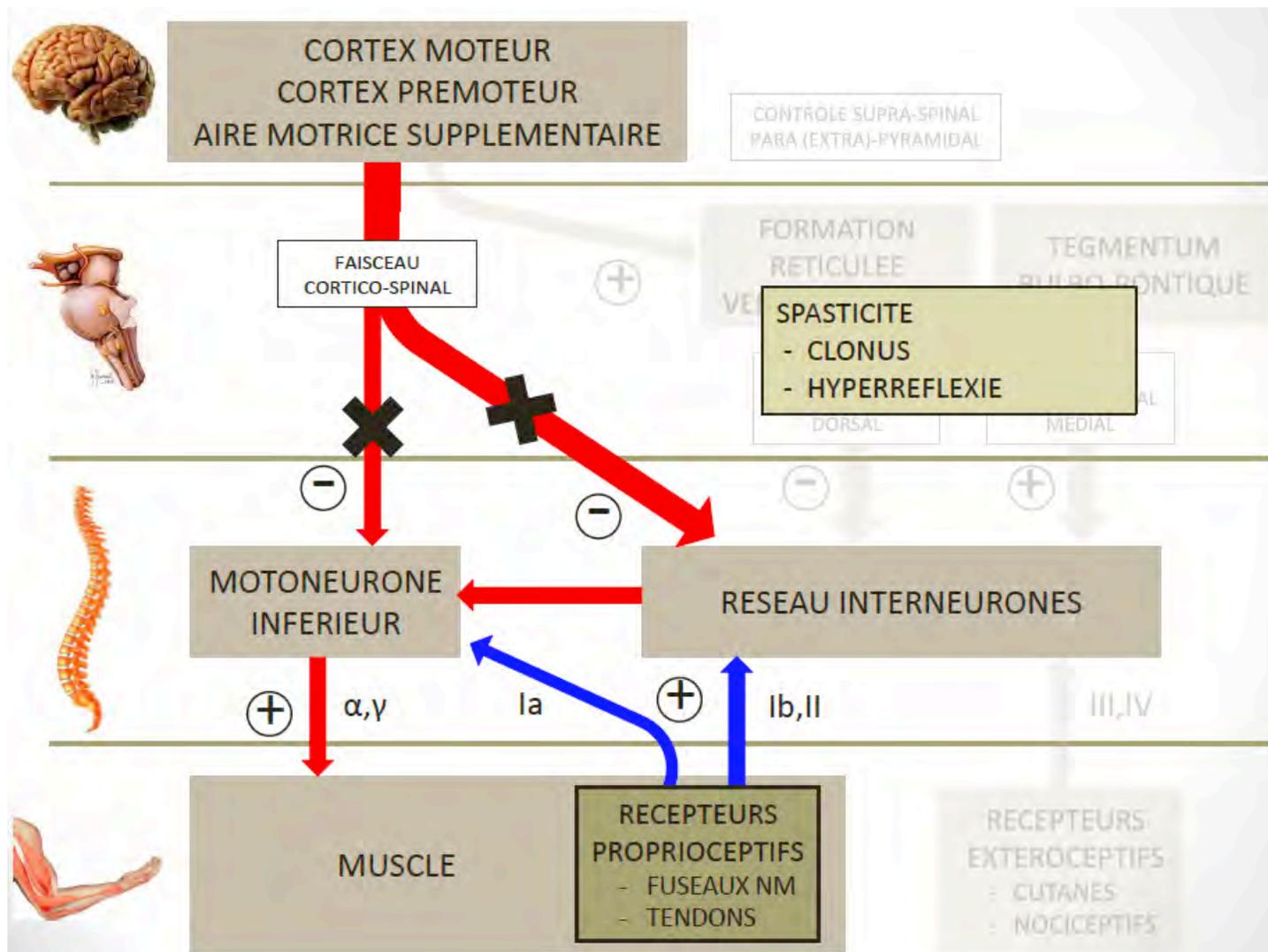
Rappel fonctionnement cortico-spinal



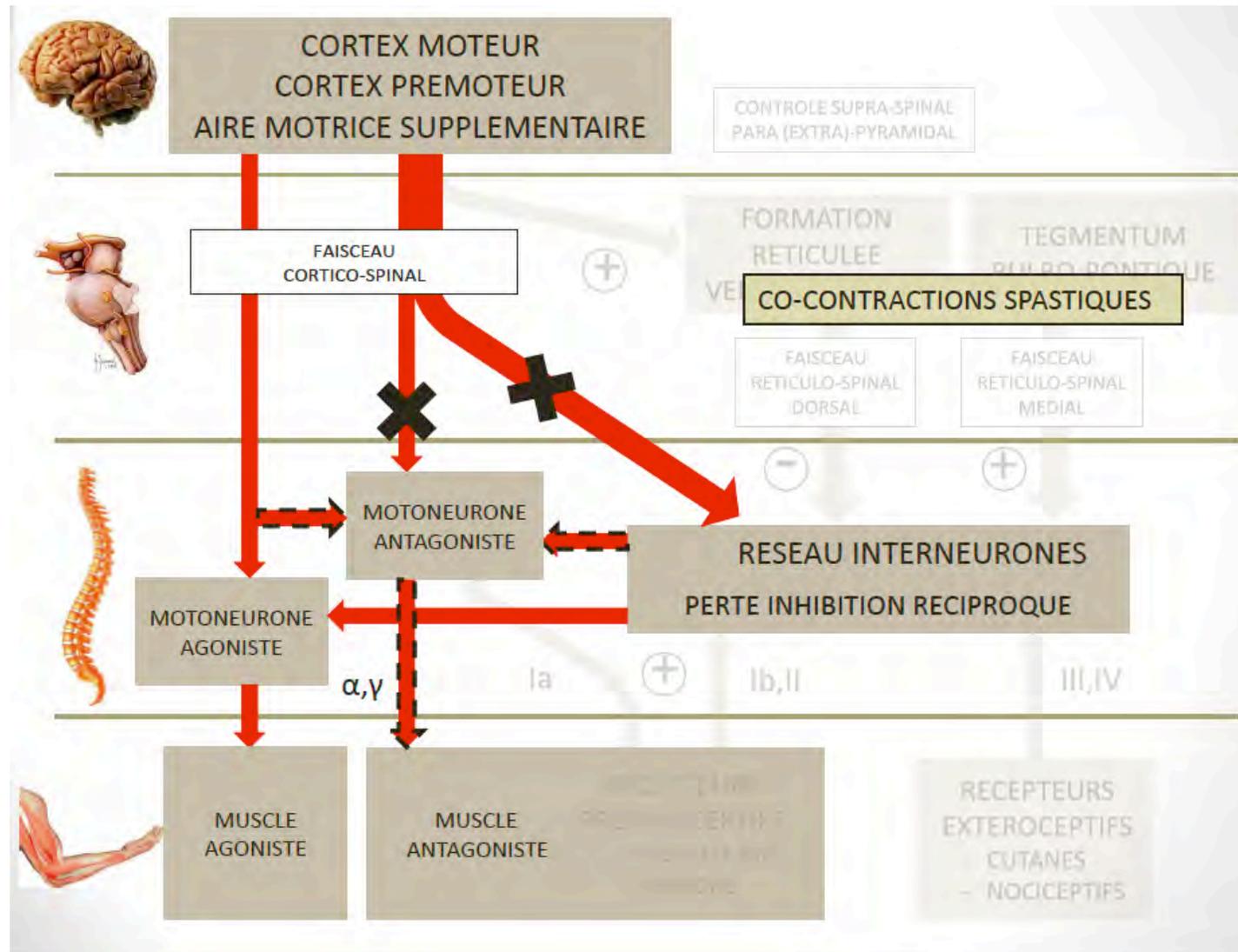
Parésie



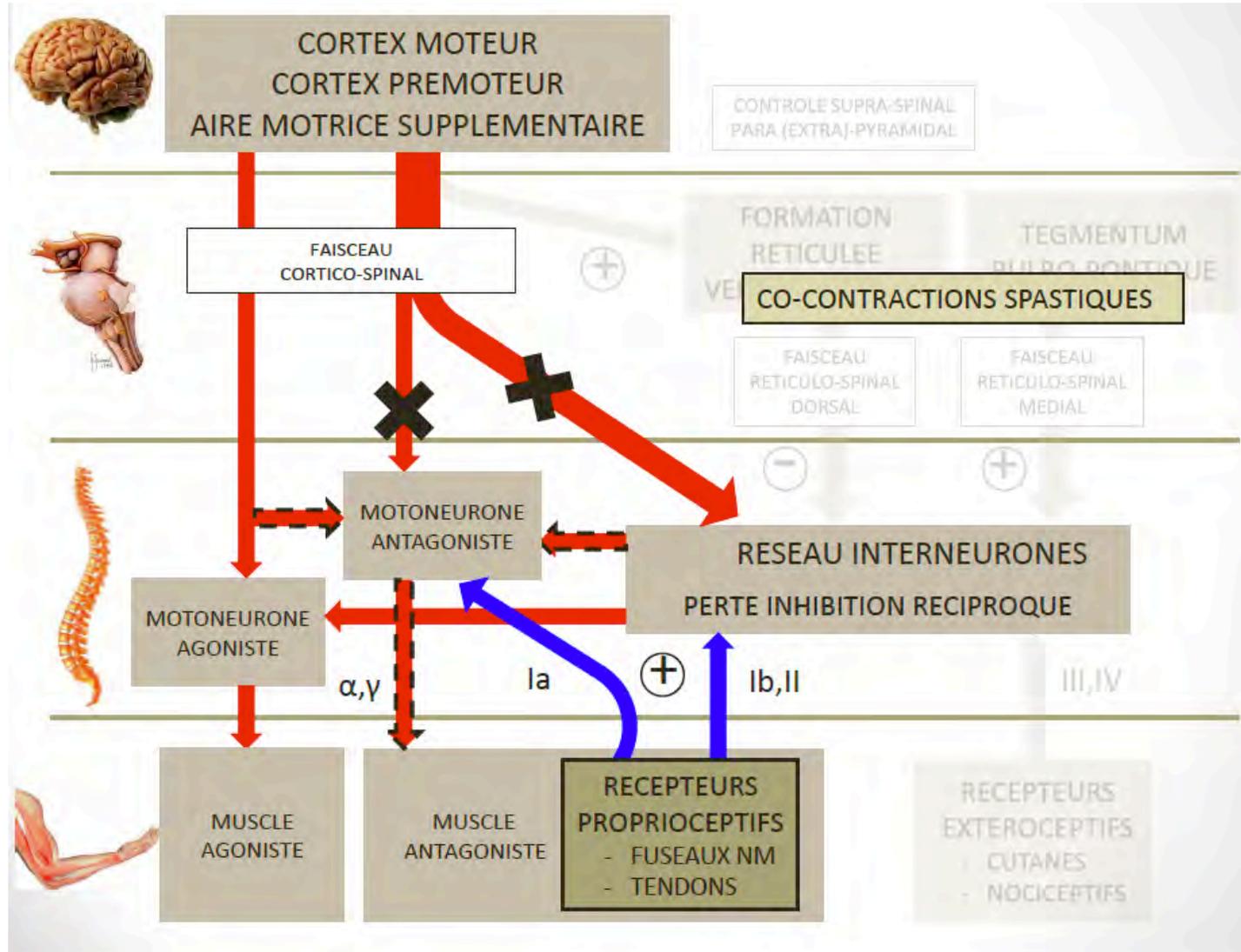
Spasticité



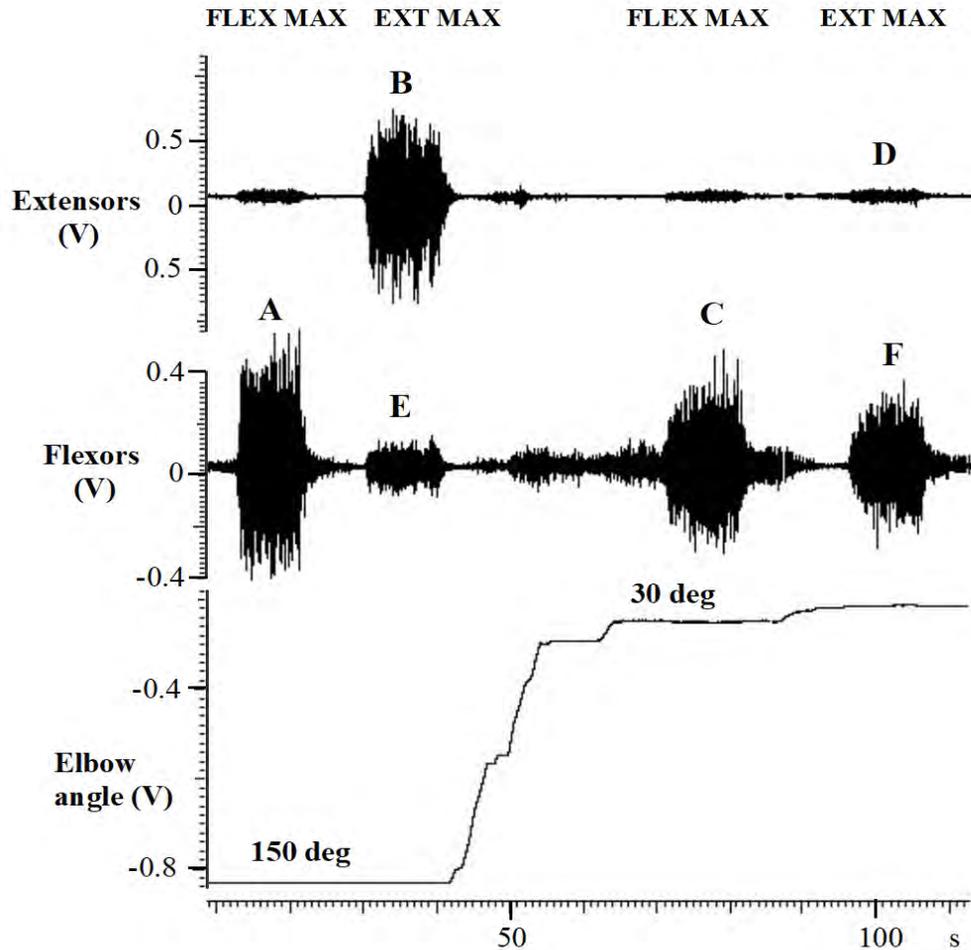
Co-contractions



Co-contractions



Co-contractions



Co-contraction :

Activation excessive de l'antagoniste déclenchée par une commande volontaire de l'agoniste et aggravée par l'étirement de l'antagoniste.

Gracies : Muscle and Nerve 2005

Principe de rééducation

Lésion cérébrale

Phase aiguë

Parésie (agonistes)

Hyperactivité
(antagonistes)

Immobilisation relative en position courte
(Antagonistes)

Rétraction musculaire
(Myopathie spastique)

Phase chronique

Plasticité maladaptative

Supraspinale

Spinale

Hyperactivité musculaire

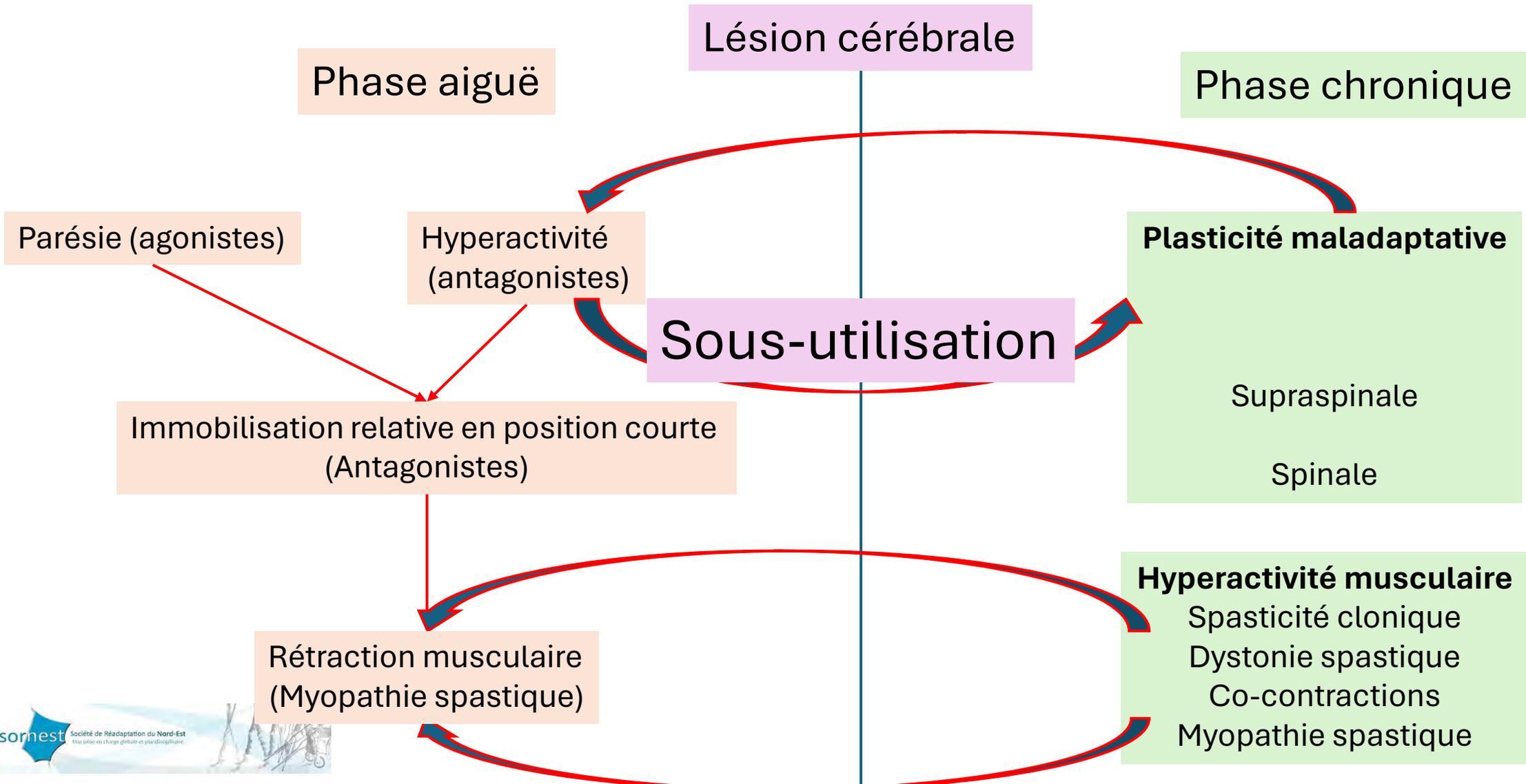
Spasticité clonique

Dystonie spastique

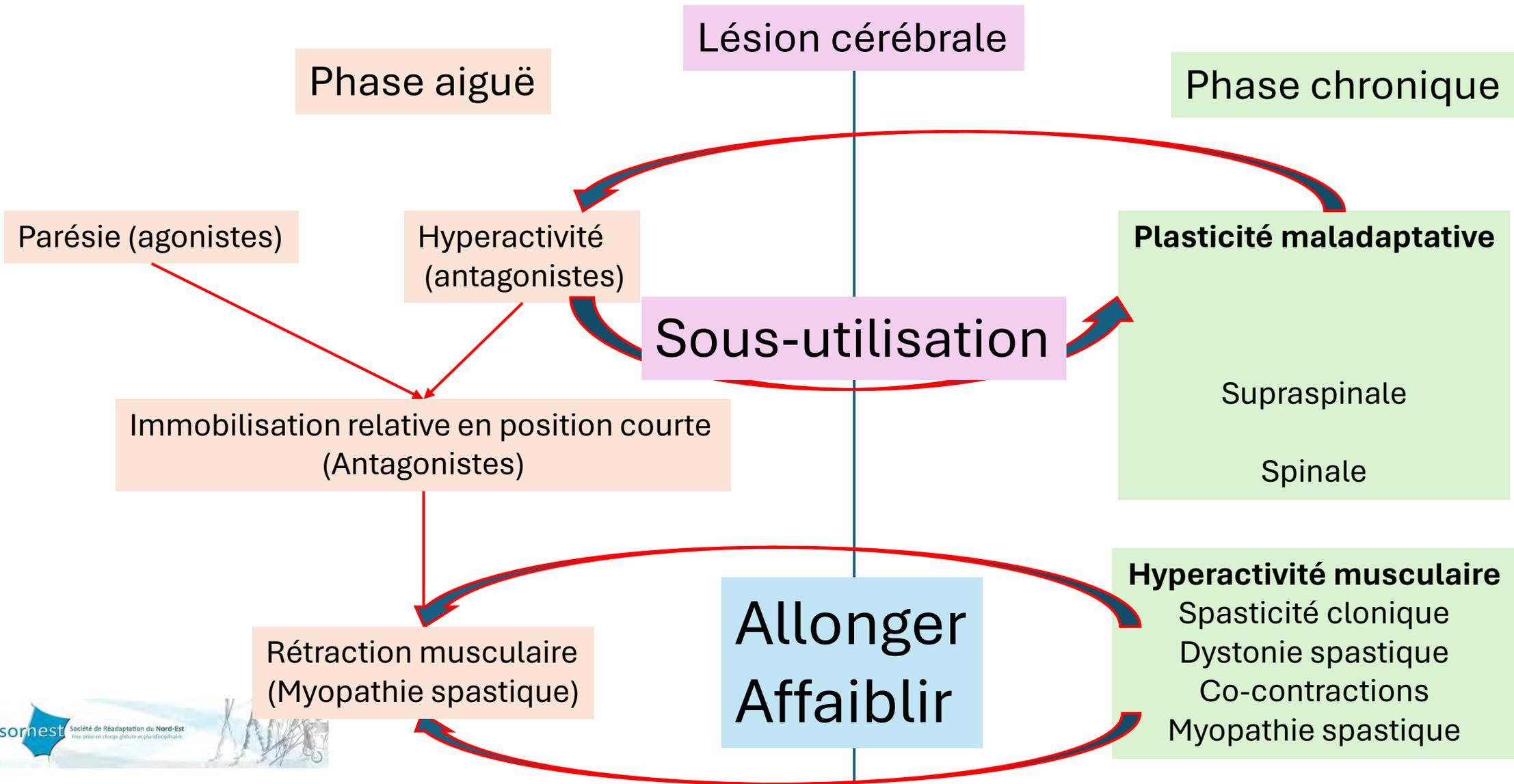
Co-contractions

Myopathie spastique

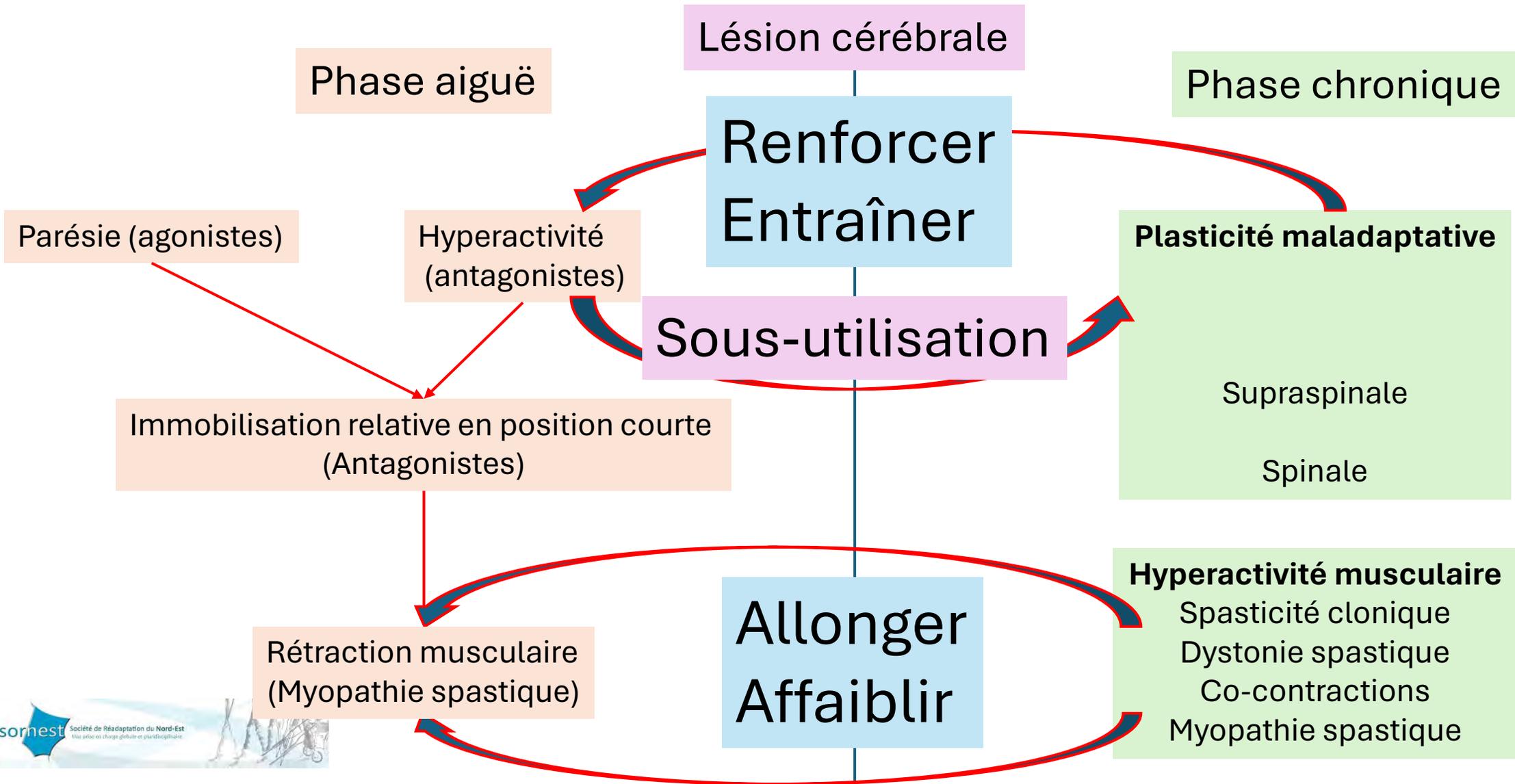
Principe de rééducation



Principe de rééducation



Principe de rééducation





TECHNIQUES REEDUCATION FONCTIONNELLE



renforcement musculaire	mobilisations articulaires	étirements et les assouplissements	Massages
			

La
rééducation
guidée.

Auto-rééducation dans la spasticité : recommandations

- **Recommandations Afssaps 2011 (traitements médicamenteux de la spasticité)**: “ les traitements médicamenteux comme la toxine botulique A doivent être le plus souvent envisagés comme n’étant qu’une composante d’un programme thérapeutique devant associer, à des degrés divers : kinésithérapie qui demeure le traitement de base pour tout patient spastique, ergothérapie, appareillage, **auto-rééducation**, chirurgie orthopédique et neurochirurgie. “
- **Recommandations SOFMER (thérapies adjuvantes après injections de toxine botulique A chez les adultes spastiques)** : “ les experts soulignent l’intérêt de l’**auto-rééducation** après injections de toxine botulique en raison de sa grande faisabilité et du grand volume de travail qu’elle permet “. “ L’auto-rééducation devrait être proposée à tous les patients éligibles pour ses avantages en termes de coût et d’accessibilité.“
- **Consensus d’experts sur la prise en charge de la spasticité (TOXnet 2022)** : “ les experts recommandent d’entraîner les patients à suivre un programme d’**auto-rééducation** pour la spasticité et la récupération post-AVC pour compléter la kinésithérapie. “

Les freins à la prescription d'auto-rééducation



Le professionnel de santé manque de temps en consultation pour bien expliciter les exercices

Les freins à la prescription d'auto-rééducation



Le professionnel de santé manque de temps en consultation pour bien expliciter les exercices



Manque de support pratico-pratique facile et rapide à remettre aux patients

Les freins à la prescription d'auto-rééducation



Le professionnel de santé manque de temps en consultation pour bien expliciter les exercices



Manque de support pratico-pratique facile et rapide à remettre aux patients



Faible motivation du patient pour réaliser ses exercices à la maison



Place des outils numériques dans l'auto- rééducation

Optimiser l'auto-rééducation



Faciliter la mémorisation et la réalisation des exercices par le patient à la maison

Optimiser l'auto-rééducation



Faciliter la mémorisation et la réalisation des exercices par le patient à la maison



Gagner du temps de consultation clinique pour le professionnel de santé

Optimiser l'auto-rééducation



Faciliter la mémorisation et la réalisation des exercices par le patient à la maison



Gagner du temps de consultation clinique pour le professionnel de santé



Disposer d'un support d'exercices facile d'emploi

Optimiser l'auto-rééducation



Faciliter la mémorisation et la réalisation des exercices par le patient à la maison



Gagner du temps de consultation clinique pour le professionnel de santé



Disposer d'un support d'exercices facile d'emploi



Objectif pour les professionnels de santé



Lever les freins autour de l'auto-rééducation et uniformiser les pratiques au travers d'un outil polyvalent



Objectif pour le patient



Optimiser la motivation du patient dans un but d'adhérence à son traitement

- Un outil d'aide à l'auto-rééducation



**Personalised self-rehabilitation
for patients**

Un outil d'aide à l'auto-rééducation

- Construction commune d'un objectif :
 - Choix des objectifs thérapeutiques (SMART)
- Détermination d'un pattern dominant
 - Choix des cibles thérapeutiques (ciblage de muscles)
- Construction commune d'un programme :
 - Choix des exercices basés sur le pattern

Patterns

18 patterns

Exemple

Objectif : la rotation externe de l'épaule

Etirement

Renforcement

Etirement rotateurs internes de l'épaule

Renforcement rotateurs externes de l'épaule

Autres exemples :
Abaisseurs de l'épaule
Élévateurs de l'épaule
Adducteurs de l'épaule
Abducteurs de l'épaule

Exercices en format vidéo



Uniformisation des vidéos



I-flexo en résumé

- Panel varié de vidéos d'exercices simples
 - Pour tous les patients qui nécessitent de la rééducation motrice
- Ce n'est pas un dispositif médical
 - Pas de collecte de données
 - Service gratuit (en France uniquement actuellement)
- Ce n'est pas une application : plateforme
 - Ordinateur, tablette, smartphone
- Outil de communication interprofessionnel
 - Centré par le patient : dépositaire de l'outil de partage



Une plateforme d'auto-rééducation créée par et pour des experts de médecine physique et de réadaptation en collaboration avec Merz Therapeutics



Un service totalement **gratuit** accessible par le praticien sur ordinateur, téléphone ou tablette

Consultation et création du **programme personnalisé** à l'aide d'une vidéothèque



Création d'un QR code dédié

Réalisation du **programme d'exercices** par le patient



Historique des programmes

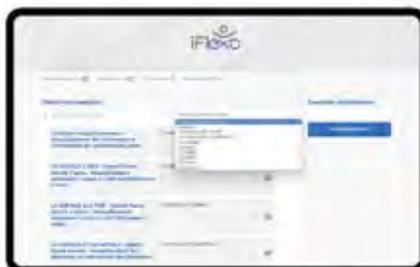
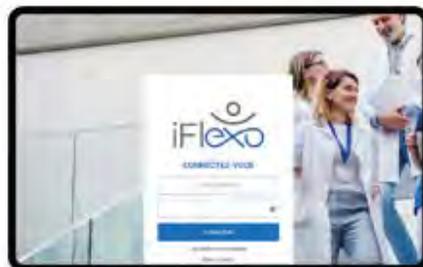
iFlexo a pour vocation de permettre au patient de réaliser facilement à la maison les exercices recommandés. Au-delà du renforcement de son autonomie, l'intérêt même de cette plateforme est d'améliorer la motivation du patient et l'observance de son traitement.

Comment y accéder ?

Rendez-vous sur <https://iflexo.fr/>
(QR code au dos du document)

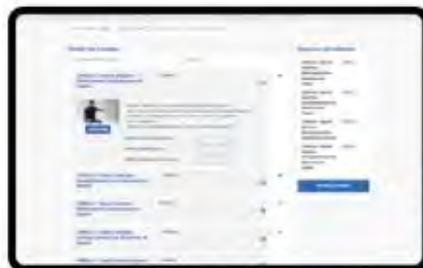
01.

Création d'un compte praticien
Rendez-vous sur la plateforme iFlexo pour vous inscrire via votre nom, votre numéro RPPS et votre adresse email.



02.

Accès à toutes les vidéos d'exercices d'auto-rééducation
Sélection en quelques clics de séances d'entraînement et recommandation de programmes via la vidéothèque.

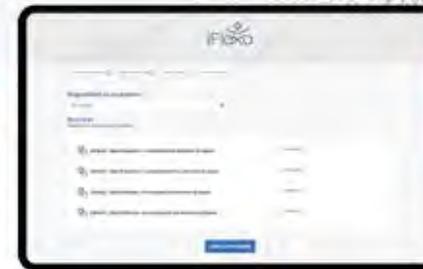


03.

Création d'un programme individualisé par patient
Personnalisation du programme à l'aide de la vidéothèque.

04.

Validation du programme
Enregistrement et impression d'une fiche récapitulative avec QR code.

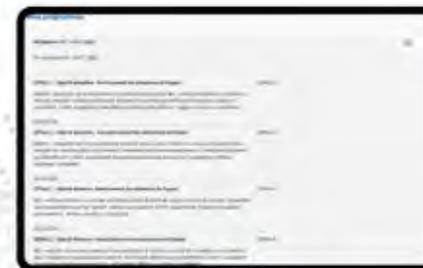


05.

QR code patient
Accès au programme individualisé sur iFlexo via le QR code.

06.

Page du « patient » détaillant le programme d'exercices
Suivi du programme individualisé par le patient.



07.

Historique des programmes
L'historique des programmes recommandés est disponible à tout moment sur l'interface.