

# Bouger pour mieux vivre avec la PSP



**Vous êtes atteint de paralysie supranucléaire progressive (PSP). Ces exercices peuvent vous aider à diminuer les effets de la maladie et à rester autonome plus longtemps.**

## Pourquoi dois-je faire ces exercices?

La paralysie supranucléaire progressive (PSP) est une maladie qui s'attaque au système nerveux et qui évolue peu à peu. On dit que c'est une maladie neurodégénérative progressive, comme la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer.

La PSP touche des régions du cerveau qui contrôlent la posture, la marche, l'équilibre, le mouvement des yeux, les facultés de planifier, de se souvenir et de résoudre des problèmes (cognitives) et la capacité à avaler et à parler.

Il a été prouvé que certains exercices peuvent vous aider à :

- > Gérer les troubles liés aux mouvements et limiter leur impact dans votre vie de tous les jours
- > Garder vos capacités physiques



## Quels bienfaits vais-je en retirer?

Les exercices proposés peuvent vous aider à :

- > Ralentir la progression de la maladie
- > Rester autonome plus longtemps
- > Mieux dormir et avoir une meilleure qualité de vie
- > Réduire les chutes, la douleur et la fatigue

## Comment se déroulent ces exercices?

Ils sont faciles et on peut les faire en toute sécurité à la maison.

Une séance d'exercices suit les étapes suivantes :

- 1 Bref échauffement
- 2 Exercices pour rendre plus forts des muscles importants des jambes et des bras
- 3 Exercices pour la vision
- 4 Retour au calme

Au début, faites une séance par jour, si possible. Lorsque vous vous sentirez prêt, faites une autre séance dans la journée ou répétez plusieurs fois chaque exercice.

Les exercices sont expliqués dans l'Annexe, page 3.

Il existe aussi une vidéo de ces exercices. Voir les Ressources utiles à la fin de la fiche santé.



### ATTENTION

#### Soyez attentif à votre corps

- Allez-y peu à peu
- Arrêtez si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez mal
- Respirez normalement

## De quel matériel ai-je besoin ?

### Vous devez avoir



1 chaise avec des appuie-bras solides, appuyée contre un mur (important pour votre sécurité)

Une 2<sup>e</sup> chaise, si possible



1 bouteille d'eau



2 cartes à jouer

## Est-il normal d'avoir les muscles fatigués lors des exercices ?

C'est normal lors des premières fois. Allez-y doucement.

## À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions ?

Vous pouvez contacter votre équipe de soins :  
> 514 890-8123



### RESSOURCES UTILES

Vidéo des exercices :

> [youtube.com](https://www.youtube.com)

Dans le champ de recherche, tapez « chum exercices psp »

> [chumontreal.qc.ca](https://chumontreal.qc.ca)

Patients → Nos spécialités → Unité des troubles du mouvement André-Barbeau → La paralysie supranucléaire progressive

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](https://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](https://chumontreal.qc.ca)

**Voici les exercices à faire. Il est important de les faire dans l'ordre indiqué et de bien suivre les consignes.**

Tous les exercices se font en position assise sur une chaise avec des appuie-bras. Assurez-vous d'avoir les pieds bien au sol et écartés à la largeur des hanches. Gardez le menton rentré. Respirez normalement pendant les exercices.

### Échauffement

#### Marche sur place



Levez un genou et le bras opposé, puis baissez-les.



Faites la même chose avec l'autre genou et l'autre bras.

Répétez 10 fois ces deux étapes.

## Renforcement des muscles

1

### EXERCICE POUR LES CHEVILLES



- 1 Soulevez les talons du sol en poussant les orteils sur le plancher. Tenez 3 secondes.



- 2 Ramenez et gardez les talons au sol, puis relevez les orteils le plus haut possible. Tenez 3 secondes.  
Répétez les mouvements 5 fois.

2

### EXERCICE POUR LES GENOUX



- 1 Étendez une jambe en gardant les orteils pointés vers le plafond. Tenez 3 secondes, puis redescendez la jambe lentement.



- 2 Pliez le genou pour reculer le pied sous la chaise le plus loin possible. Tenez 3 secondes.  
Faites la même chose avec l'autre jambe et répétez 5 fois l'exercice.

## Renforcement des muscles (suite)

3

### EXERCICE POUR LES HANCHES



Placez vos mains sur le côté de chaque cuisse.

Écartez vos cuisses tout en les poussant avec vos mains pour résister au mouvement. Gardez la position 3 secondes, puis relâchez.

Répétez 5 fois.

4

### POMPES SUR CHAISE



Poussez sur les appuie-bras avec vos mains pour soulever vos fesses du siège.

Répétez 5 fois.

**Attention :** ne vous aidez pas trop avec vos pieds. L'exercice vise surtout à faire travailler vos bras.

## Renforcement des muscles (suite)

5

### ASSIS À DEBOUT



1 Levez-vous en prenant appui sur les appuie-bras.



2 Une fois debout, appuyez-vous, au besoin, sur une marchette, si vous en avez une, ou le dossier d'une autre chaise solide placée devant vous.



3 Revenez lentement en position assise.



4 Répétez 5 fois.

## Exercices pour la vision

1

### SACCADE VERTICALE ET HORIZONTALE (bouger les yeux sans bouger la tête)



1 Une carte dans chaque main, allongez les bras devant vous. Placez une carte en haut de votre visage et l'autre en bas.



2 Sans bouger la tête, bougez vos yeux d'une carte à l'autre. Répétez 5 fois.



3 Placez ensuite les cartes du côté gauche et du côté droit de votre visage. **Sans bouger la tête, bougez vos yeux** d'une carte à l'autre. Répétez 5 fois.



## Exercices pour la vision (suite)

2

### STABILITÉ VISUELLE (bouger les yeux puis bouger la tête)



**1** Une carte dans chaque main, placez-en une en haut de votre visage et l'autre en bas. Gardez-les assez près pour bien les voir. Regardez la carte du haut. Fixez-la pour avoir une image claire.



**2** Ensuite, **bougez seulement les yeux** pour regarder la carte du bas.



**3** Une fois les yeux sur la carte du bas, **baissez la tête** pour la regarder en face.



**4** Répétez 5 fois en **bougeant toujours les yeux en premier et en faisant ensuite le mouvement de la tête.**

## Retour au calme

1

### ROTATION DU TRONC



- 1 Croisez les bras sur votre poitrine ou gardez les mains sur la chaise, selon votre confort.  
Prenez une grande inspiration. Ensuite, expirez en tournant d'abord la tête, puis les épaules et le torse, le plus loin possible d'un côté.  
Tenez la position 5 à 10 secondes.

- 2 Revenez à la position de départ, puis faites la même chose de l'autre côté.  
Répétez 5 fois de chaque côté.

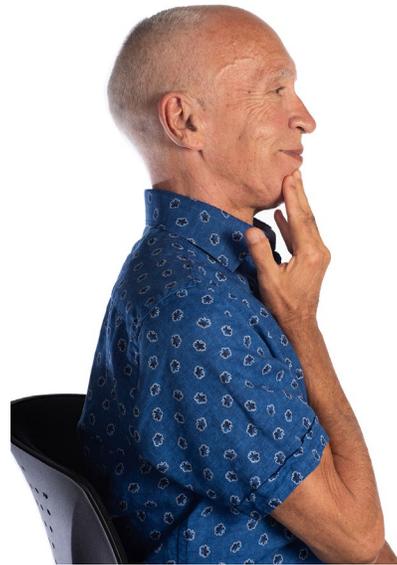
## Retour au calme (suite)

2

### ÉTIREMENT DU TRONC ET DES JAMBES



**1** Allongez une jambe et posez le talon sur le sol ou sur un tabouret (facultatif). Gardez l'autre pied à plat sur le sol.



**2** Rentrez le menton en reculant la tête et en vous guidant avec votre main. Gardez-le dans cette position durant l'étape suivante.



**3** Tirez vers le haut les orteils de la jambe allongée. En expirant, penchez-vous vers l'avant sans plier le genou. Vous sentirez un étirement dans le dos et la jambe. Restez dans cette position 5 à 10 secondes.



**4** Répétez 5 fois avec chaque jambe.



## Questions

Notez les questions que vous voulez poser à votre équipe de soins pour ne pas les oublier.



---

---

---

---

---

---

---

---



## Observations - Remarques

Notez les observations que vous jugez importantes : sur vos symptômes, vos soins, votre suivi, votre niveau d'énergie, etc.



---

---

---

---

---

---

---

---



## Personnes-ressources et contacts

Notez les numéros de téléphone, courriels, sites Internet qui peuvent vous être utiles.



---

---

---

---

---

---

---

---