

# SPASTICITÉ



Environ 30 % de tous les survivants d'un AVC éprouveront des changements de la tonicité des muscles.



L'augmentation de l'activité ou du "tonus" de vos muscles, qui leur donne une sensation de raideur et de tension, est appelée spasticité.

## CE QUE CELA SIGNIFIE POUR VOUS?

Si elle n'est pas traitée, la spasticité peut limiter vos mouvements et vous causer de la douleur, des troubles de l'équilibre et des difficultés dans vos activités quotidiennes.

Par exemple :

- Votre main peut former involontairement un poing, faisant pénétrer les ongles dans la paume.
- Votre bras peut se resserrer contre la poitrine, provoquant de la difficulté à se laver ou à s'habiller.
- Vous pouvez avoir de la difficulté à poser le talon au sol pour marcher correctement.
- Vous pouvez éprouver des crampes ou des spasmes musculaires.

## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE...

Restez actifs ! Moins vous êtes actif, plus vos symptômes peuvent s'aggraver. Alors, n'oubliez pas de bouger autant que possible.

### COMMENT GÉRER LES SYMPTÔMES DE SPASTICITÉ :



Exercice (d'étirement et de renforcement)



Médicaments (par voie orale ou par injection)



Équipement



Physiothérapie/  
Ergothérapie

OU UNE **COMBINAISON** DE CES MÉTHODES.

CONSULTEZ VOTRE PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ POUR DRESSER UN PLAN DE TRAITEMENT PROPRE À VOS BESOINS.