



MIEUX DORMIR POUR MIEUX GRANDIR :

QUELLE PLACE POUR LA KINÉSITHÉRAPIE ?

Ce livret appartient à

Grégoire FOURNIER / Brice MOCQUET : Étudiants en kinésithérapie à Montpellier
Isabelle BRETON : MKDE OMF, Responsable DU Rééducation maxillo-faciale
Lionel LAFOND : MKDE OMF, Responsable projet ISIDORT

INFORMATIONS

Bonjour,

Tu as du mal à te réveiller le matin, tu n'arrives pas à tenir en place la journée, tu as des cernes ?

C'est peut être que ton sommeil n'est pas efficace.

Si toi ou tes parents ont remarqué que :

Pendant la journée :

Si tu respires par la bouche, ou

Si tu n'arrives pas à être attentif à l'école, ou

Si tu es fatigué ou as envie de faire la sieste, ou

Si tu as tendance à bouger dans tous les sens, ou

Si tu as des cernes, ou

Si ton nez coule en permanence,



Pendant la nuit :

Si tu ronfles, ou

Si tu respires fort, ou

Si tu transpires, ou

Si tu as des réveils fréquents, ou

Si tu respires la bouche ouverte,

C'est que tu as peut-être un sommeil de mauvaise qualité ou des apnées du sommeil.

L'air ne circule peut-être pas correctement de ton nez à tes poumons quand tu dors car :

1. Ton nez peut être bouché.

2. Tes amygdales ou tes végétations sont trop grosses.

3. Ta langue est trop étalée.

4. Tu es en surpoids ou sédentaire*.

5. Ton palais est peut-être trop étroit et tes dents mal positionnées.

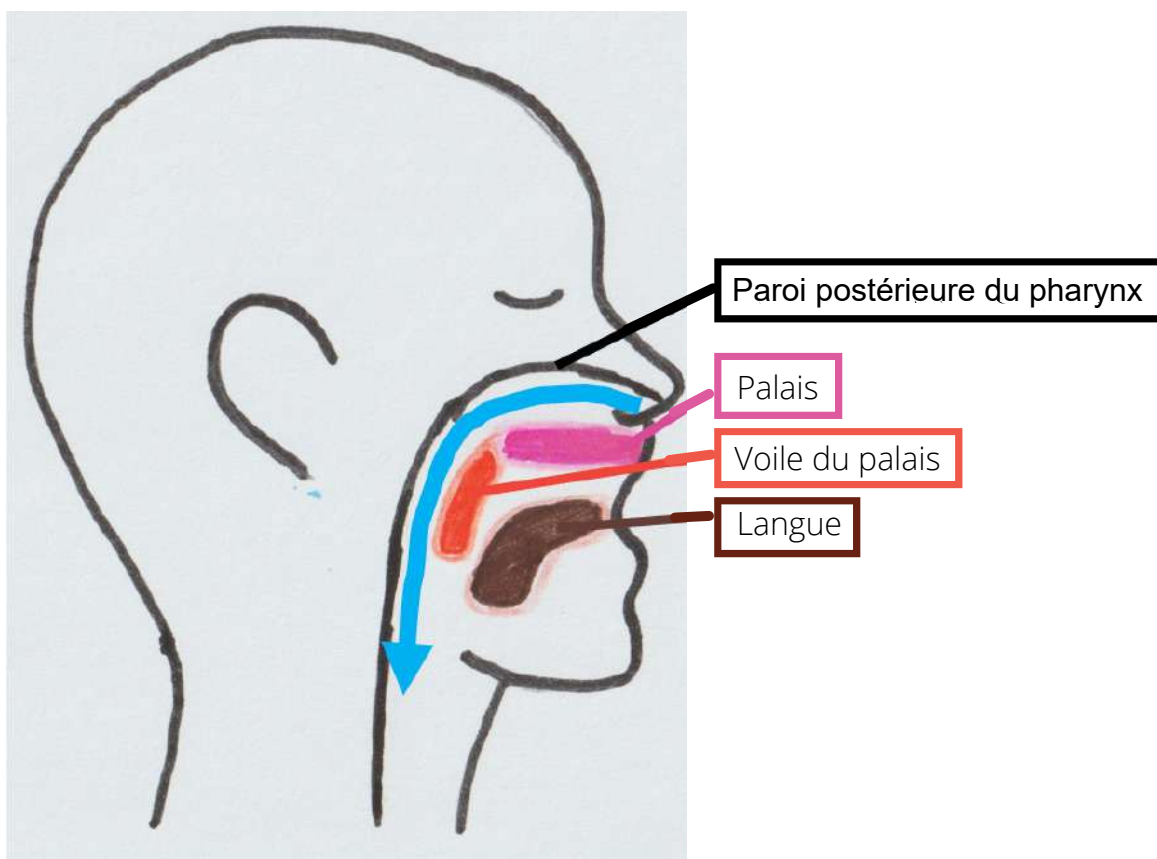
*Sédentaire = Ne pas faire assez d'activité physique.

L'APNÉE DU SOMMEIL, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le syndrome d'apnée-hypopnée obstructive du sommeil (SAHOS) est un trouble de la ventilation.

Les conduits respiratoires en arrière de la gorge se rétrécissent ou se bouchent un moment pendant le sommeil.

Pendant la nuit, quand l'air ne passe plus suffisamment, tu te réveilles sans t'en rendre compte, on appelle cela un "micro-éveil". Ton sommeil est donc de mauvaise qualité.



Quand tout va bien :

L'air (en bleu) passe normalement de ton nez jusqu'à tes poumons.



Étape du ronflement :

Les conduits respiratoires en arrière de ta gorge commencent à se rétrécir. L'air qui passe provoque des vibrations bruyantes du **voile du palais** et de l'arrière de la langue.



Étape de l'apnée :

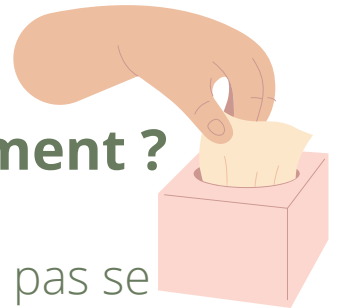
Les conduits respiratoires se rétrécissent de plus en plus parce que ta **langue** tombe en arrière, elle appuie avec **le voile du palais** sur le pharynx et donc **l'air** ne passe plus suffisamment pour aller jusqu'à tes poumons. Tu es donc en apnée du sommeil.

POUR AMÉLIORER LE PASSAGE DE L'AIR, IL FAUT :

1- Vider et laver ton nez avant de te coucher,

en faisant un lavage avec un appareil d'irrigation nasale, puis en te mouchant correctement.

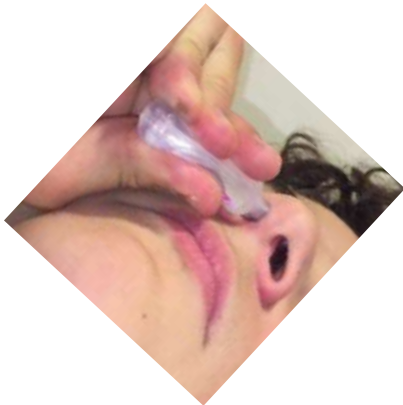
Mais comment se moucher correctement ?



Le mouchage se fait narine par narine. Il ne faut pas se moucher fort ! Ton nez, ce n'est pas une trompette !



Maintenant, tu vas pencher la tête sur le côté pour mettre la narine qui respire le mieux vers le haut.



Ensuite, il faut introduire le liquide dans la narine supérieure jusqu'à ce qu'il ressorte par la narine basse.

Mouche la narine qui est en bas en bouchant la narine du haut.

Mais ce n'est pas fini ! Il reste des sécrétions dans l'arrière de tes narines, pour ça il faut aspirer de l'air par ton nez et en imitant le cochon.



Les sécrétions vont arriver dans ta gorge, tu n'as plus qu'à les cracher dans un mouchoir ou dans un lavabo.

2- Si tes amygdales sont trop grosses

Les amygdales sont les deux boules que tu vois sur cette photo (encadrées en bleu). Si elles sont trop grosses, elles peuvent empêcher l'air de passer pour atteindre tes poumons. Si c'est le cas, ton médecin dira à tes parents de consulter un ORL.



3- Repositionner ta langue

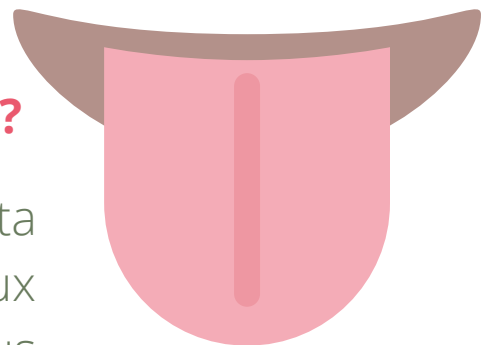
Ta langue est trop étalée vers l'arrière, elle empêche l'air de passer quand tu te couches parce qu'elle écrase ton pharynx.

Chaque jour, tu dois faire 3 ou 4 exercices que tu auras vus avec ton kinésithérapeute.

À la fin de ce livret, tu peux aussi trouver d'autres exercices.

Pourquoi tu dois faire ces exercices ?

Ces exercices sont faits pour muscler ta langue, pour qu'elle se positionne mieux lorsque tu dors. Ainsi l'air arrivera plus facilement jusqu'à tes poumons et ils te permettront donc de mieux dormir !



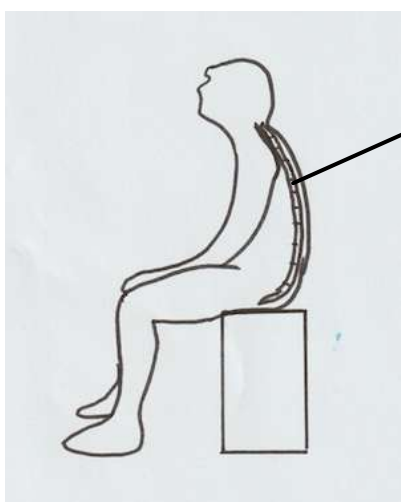
4- Faire attention à ta posture, manger équilibré et faire du sport

La **posture**, c'est important ! Quand tu te tiens debout, quand tu es assis pour travailler ou jouer, tu dois penser à ta posture. Tes épaules ne doivent pas être enroulées et tu ne dois pas avoir la tête en avant. Il faut que tu changes de position de temps en temps.

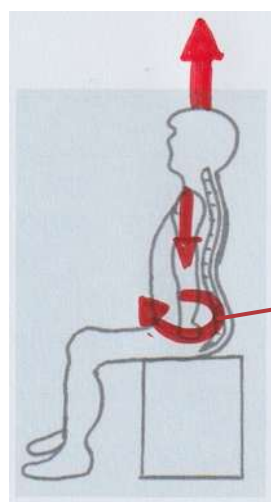
Voici quelques exercices pour travailler l'auto-grandissement :

- **Exercice posture assise n°1 :**

Le but est de te redresser en dirigeant la tête vers le haut et les épaules vers le bas. Il faut aussi réaliser une rétroversion du bassin en l'amenant vers l'arrière. Le mieux est de faire cet exercice devant un miroir.



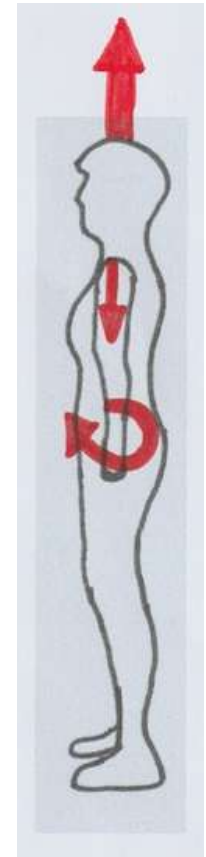
Colonne
vertébrale



Rétroversion
de bassin

- **Exercice posture debout :**

C'est le même exercice que assis, mais debout. Au début tu peux le faire contre un mur en gardant la tête, les fesses et les talons contre le mur. Une fois que tu as compris le mouvement tu peux le faire sans le mur. Le mieux est de faire cet exercice devant un miroir.



- **Exercice posture assise n°2 :**

1



Enroule le plus possible tes épaules vers l'avant en enroulant ton dos.

2



Puis emmène tes épaules le plus possible en arrière et montre bien ton torse en avant, comme le fait un super-héros ! Dirige aussi ton regard droit devant. Réalise l'exercice 3 fois lorsque tu t'assois.

L'activité physique permet de te garder en bonne forme et elle t'aidera à mieux dormir.

N'hésite pas à aller faire du sport !



5- Si ton palais est étroit et tes dents mal positionnées

Ta langue ne pourra pas trouver sa bonne place et les conduits de ton nez seront trop étroits, ce qui pourra gêner le passage de l'air. Si c'est le cas, tu dois en parler à ton chirurgien-dentiste et aller voir un orthodontiste.

ET AU FAIT ! EST-CE-QUE ÇA FAIT MAL ?



La rééducation ne fait pas mal. Tu pourras avoir des petites courbatures ou être un peu fatigué(e) après les séances mais rien de plus. Au contraire, si tu avais des douleurs dans le cou ou à la mâchoire, les séances de kinésithérapie vont peu à peu diminuer tes douleurs.

Si jamais tu as quand même des douleurs, tu peux en parler avec ton kinésithérapeute et il verra avec toi ce qui provoque ces douleurs. Il ne faut pas hésiter à parler avec ton kinésithérapeute, ton médecin et tes parents de ce que tu ressens après les séances et les exercices.

CONSEILS POUR LES PARENTS



Surveiller la posture de votre enfant

Les ordinateurs portables, les téléphones et les tablettes jouent un rôle important dans nos vies et notre posture. Au fil du temps, notre position inclinée affaiblit les muscles du dos et raccourcit ceux du torse.



Éviter les positions "avachies" devant l'ordinateur.



Attention au relâchement dans le fond de la chaise.



Penser à se redresser régulièrement lorsque votre enfant regarde l'ordinateur.

Il doit penser à se redresser et à mobiliser régulièrement son dos.

N'hésitez pas à en parler avec le kinésithérapeute pour plus de précision.

Une grande équipe pour vous aider



Médecin généraliste : Informez-le de tous vos rendez-vous pour le suivi de votre enfant. Si votre enfant est en surpoids, contactez votre médecin pour avoir des conseils.

ORL : Si votre enfant souffre d'angines, d'otites, de rhinopharyngites, de laryngites à répétitions ou s'il a de grosses amygdales, contactez un ORL.

Allergologue : Si votre enfant souffre d'allergies respiratoires ou de rhinites saisonnières.

Médecin du sommeil : Il pourra examiner le sommeil de votre enfant et orchestrer la prise en charge avec les autres professionnels de santé.

Orthodontiste et chirurgien-dentiste : Il examinera le placement des dents de votre enfant et il le corrigera si nécessaire.

Orthoptiste : Il s'occupe de la rééducation des yeux.

Médecin nutritionniste et diététicien : Il vous donnera des conseils de nutrition si votre enfant en a besoin.



Kinésithérapeute OMF : Il accompagnera votre enfant dans sa rééducation maxillo-faciale en lui donnant des conseils et des exercices.

Pédiatre : Il suivra l'évolution de votre enfant jusqu'à l'adolescence.

Orthophoniste : il vous aidera si votre enfant a des problèmes de langage et/ou d'écriture. Il pourra aussi réaliser des exercices de maxillo-facial.

Besoin d'aide ?

Nom du contact :

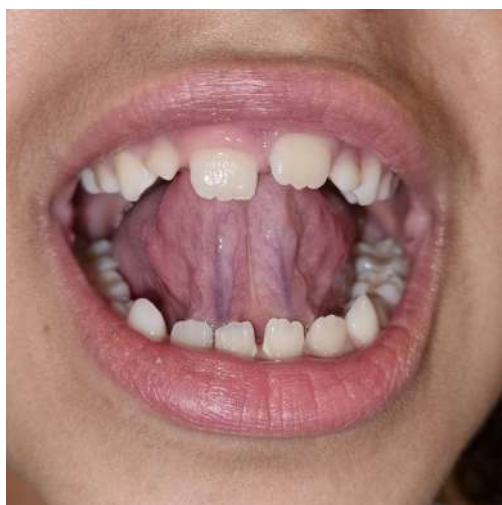
Mail :

EXERCICES

Voici quelques exercices que tu peux réaliser dans la journée. Tu peux en choisir 3 ou 4 avec ton kinésithérapeute ! Un tableau se trouve après les exercices pour noter ceux que tu auras faits.

1) La mitrailleuse silencieuse

Comme le nom de l'exercice l'indique, il faut imiter la mitrailleuse en mode silencieux... Pour cela, commence par prononcer le son "teu, teu, teu" en poussant la pointe de la langue contre les papilles.



2) Le cheval



Il faut claquer ta langue depuis ton palais jusqu'en bas en faisant le plus de bruit possible : "Cla Clo"



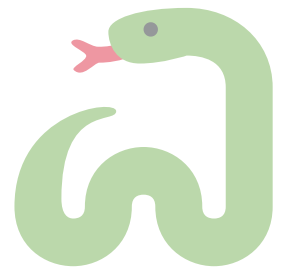
3) Le tigre (à faire 5 fois, 2 fois par jour)

Il faut imiter le "Krrrrrrr" du tigre.



4) Le serpent

Le serpent s'amuse à tirer sa langue et en essayant de la rendre pointue et de la rétrécir le plus possible...



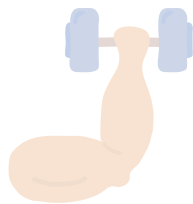
5) La cloche



Cet exercice demande à ce que tu recules la langue en arrière. La pointe de ta langue est vers le bas.

Puis progressivement tu dois voir ta luette monter.

6) Le piston

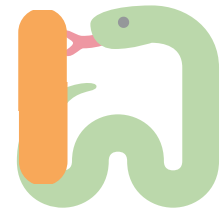


Commence par mettre un doigt sous le menton qui te sert de support.

Ensuite, avec la pointe de ta langue tu vas pousser fort vers le haut contre ton palais au niveau des petites vagues en gardant la bouche ouverte.



7) Le serpent contre le bâton

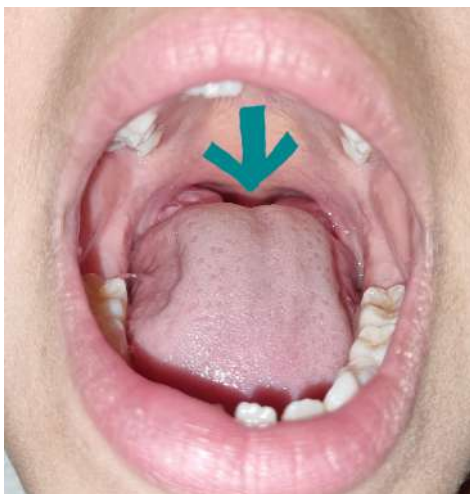


Tu dois faire la même chose que l'exercice du serpent (le numéro 4) sauf que cette fois-ci il faut pousser contre un bâton ou une cuillère.



8) La pompe du voile

C'est le même exercice que la cloche sauf que ici tu dois faire monter et descendre la luette.



Ton kinésithérapeute pourra ajouter d'autres exercices selon ta progression dans l'encadré ci-dessous :



Une fois que tu as réalisé un exercice, n'oublie pas de le noter dans le tableau à la page suivante.

NOTE LES EXERCICES QUE TU FAIS ICI :

(FAIS-LES AVEC TES PARENTS POUR QU'ILS T'AIDENT.)

Exercice(s) réalisé(s) Date	1	2	3	4	5	6	7	8	Lavage de nez

Voici un exemple :

Exercice(s) réalisé(s) Date	1	2	3	4	5	6	7	8	Lavage de nez
16/10/2020		X		X		X			OUI

ICI TU PEUX NOTER LES EXERCICES SUPPLÉMENTAIRES QUE TON KINÉSITHÉRAPEUTE T'AS DONNÉS

Nom de l'exercice : Date					

