



World
PT Day
2026

AVC

1/4 d'entre nous sera victime d'un AVC au cours de sa vie, mais presque tous les AVC peuvent être évités



Qu'est-ce qu'un AVC ?

Un AVC survient lorsque l'apport sanguin vers une partie du cerveau est soudainement réduit ou interrompu. Un AVC est une urgence médicale et nécessite un traitement immédiat.



Accident vasculaire cérébral ischémique provoqué par un caillot sanguin obstruant un vaisseau sanguin dans le cerveau



Accident vasculaire cérébral hémorragique causé par la rupture d'un vaisseau sanguin dans le cerveau et un saignement



Accident ischémique transitoire (AIT) obstruction temporaire parfois appelée « mini-AVC », pouvant être un signe avant-coureur d'un futur AVC

Comment la kinésithérapie peut-elle aider à prévenir un AVC ?

Les kinésithérapeutes jouent un rôle important dans la réduction du risque d'AVC, notamment en aidant les personnes à être plus actives physiquement et à mieux vivre avec leurs maladies chroniques. **Seulement 30 minutes d'exercice cinq fois par semaine peuvent réduire votre risque d'AVC de 25 %.** Une activité physique régulière peut réduire le risque d'AVC, ainsi que le risque d'en subir un autre après un premier. **Les kinésithérapeutes peuvent vous aider à :**



Augmenter votre activité physique régulière, ce qui permet de réduire la tension artérielle, d'améliorer le contrôle du cholestérol et de la glycémie, de perdre du poids et peut aider à mieux vivre face à la dépression et au stress



Réduire le temps passé en position assise et vous montrer comment intégrer de petites doses d'activité physique dans votre quotidien



Conseiller des exercices sûrs et adaptés aux personnes qui souffrent d'autres problèmes de santé et ont du mal à faire de l'exercice



Comment la kinésithérapie peut-elle aider après un AVC ?

La rééducation est un élément important du rétablissement après un AVC : elle aide les personnes à reprendre leurs activités quotidiennes, améliore leur qualité de vie et favorise autant que possible leur autonomie.

La rééducation commence généralement dans les 48 premières heures, une fois que l'état de santé de la personne est stabilisé. Commencer tôt peut favoriser le rétablissement et renforcer la confiance en soi. Le rétablissement après un AVC implique une équipe soignante : outre les kinésithérapeutes, elle peut également comprendre des médecins, des infirmiers, des ergothérapeutes et des orthophonistes. Il est important qu'un plan personnalisé soit élaboré pour vous.

Les **kinésithérapeutes** jouent un rôle important dans la prévention d'un nouvel AVC. Ils et elles travaillent avec les patient.es pour apporter **des changements au mode de vie** quotidien qui peuvent réduire le risque d'un deuxième AVC, favoriser une meilleure santé et aider à éviter une invalidité à long terme. Les recommandations nationales et internationales préconisent **une kinésithérapie régulière et suffisamment intense** dans le cadre de la prise en charge de l'AVC, adaptée aux objectifs et aux capacités de la personne.

En quoi la kinésithérapie est-elle un élément central de la rééducation après un AVC ?

Après un AVC, de nombreuses personnes rencontrent des difficultés au niveau de la motricité, de l'équilibre, de la marche, de l'utilisation des bras, de la force, de la condition physique, de la fatigue et de l'autonomie. Les kinésithérapeutes sont des expert.es en exercice physique et peuvent aider les personnes ayant subi un AVC à :

- Améliorer **la mobilité et la force** des bras et des jambes afin de retrouver une vie autonome et de pouvoir faire les activités qui vous plaisent
- Réapprendre à **marcher**, et à marcher plus loin et plus vite
- Améliorer **leur équilibre** afin de minimiser le risque de chute – 73 % des personnes ayant survécu à un AVC font une chute au cours de la première année suivant l'AVC
- Soulager **la raideur, la douleur et les tensions musculaires**
- Retrouver une **forme physique** afin que votre cœur et vos poumons fonctionnent plus efficacement
- Améliorer votre **humeur**, réduire **la fatigue** et vous aider à lutter contre **la dépression**
- Pratiquer **des activités quotidiennes** telles que se lever d'une chaise, marcher et parler en même temps, s'habiller et utiliser ses bras pour manipuler des objets comme des clés ou des robinets

Quelle quantité d'exercice ?

Il a été démontré que la kinésithérapie par l'exercice améliore les fonctions physiques, la mobilité, l'équilibre et la qualité de vie à toutes les étapes de la rééducation — des soins hospitaliers à la réadaptation en ville à long terme. Un.e kinésithérapeute peut vous aider à augmenter en toute sécurité la quantité d'exercice que vous pratiquez pour atteindre vos objectifs. Vous pouvez commencer doucement pour respecter ces recommandations :

- **Pratiquez au moins 10 minutes d'exercice aérobique d'intensité modérée 4 fois par semaine**
- **Bougez tout au long de la journée pour réduire le temps passé assis**
- **Marchez entre 6 500 à 8 500 pas par jour**



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 septembre
www.world.physio/wptday