

STRATÉGIES POUR AIDER À RÉDUIRE LES TREMBLEMENTS DES MAINS

Ergothérapie

Les tremblements des mains peuvent survenir pour de nombreuses raisons. Les stratégies suivantes peuvent être utiles pour prévenir les tremblements des mains afin que votre enfant puisse participer à ses activités.

Bonne position assise

- Assurez-vous que l'enfant est assis dans la bonne position, y compris à son bureau en classe. Cela favorisera une meilleure utilisation des mains et des bras pour les activités de motricité fine et d'écriture. Par conséquent, assurez-vous d'avoir un bureau et une chaise d'une hauteur appropriée, et veillez à ce que l'enfant puisse placer ses pieds à plat sur le plancher (ou sur une surface d'appui comme un tabouret de pieds), avec les bras sur le bureau ou la table sans hausser les épaules. Consultez le document « Posture » pour connaître les stratégies permettant d'améliorer cette position.

Fonction des membres supérieurs

- Parfois, les tremblements des mains sont causés par une plus faible stabilité des épaules ou un faible tonus musculaire. Le renforcement des muscles des bras et des mains peut donc aider. Les tremblements des mains peuvent également être causés par des difficultés liées aux capacités proprioceptives, c'est-à-dire notre capacité de traitement sensoriel qui nous aide à savoir où se trouve notre corps dans l'espace. Les activités qui favorisent le développement de la force et de la proprioception des membres supérieurs comprennent les jouets qui offrent une résistance (jouets qui nécessitent un certain effort pour être assemblés et désassemblés, comme les Legos et les Kid K'nex) ainsi que les activités de « travail physique » (activités qui exercent une pression accrue sur les articulations, dont « marcher comme un ours », grimper sur des structures de jeu, pousser des objets lourds). Consultez le document « Force des mains et du haut du corps » pour obtenir d'autres idées d'activités.

Objets lestés :

- Si une bonne posture assise et le renforcement des bras et des mains n'aident pas à réduire les tremblements des mains, et si les mains tremblantes rendent difficiles les tâches de motricité fine, notamment l'écriture, des objets lestés peuvent être utiles.
- Les objets lestés peuvent aider à améliorer la proprioception et le contrôle, et à exercer une pression pour réduire les tremblements des mains.
- Il existe une variété d'articles disponibles. Par exemple :
 - Poids de crayon et stylos et crayons lestés
 - Gant ou manche lesté
 - Ustensiles lestés

De nombreux sites Web offrent des articles lestés, notamment www.toolsforkids.ca.

Adaptation pour la motricité fine

- L'utilisation d'outils d'écriture et de coloriage plus épais (p. ex., un crayon primaire) peut aider en facilitant la prise en main.
- L'utilisation d'outils d'écriture et de coloriage plus courts (p. ex., des marqueurs courts PipSqueak) peut également aider, car ils sont plus faciles à contrôler.
- L'utilisation d'un clavier standard au lieu d'un clavier d'ordinateur portable ou d'un Chromebook peut parfois être plus facile.
- L'utilisation d'une souris au lieu du pavé tactile sur un ordinateur portable peut parfois être plus facile, car c'est toute la main qui contrôle la souris au lieu d'un seul doigt isolé sur le pavé tactile.