

Bienvenue à l'infolettre d'ergothérapie CSPGNO

Sujet du mois : Renforcement musculaire et dissociation des mouvements

Il est naturel de penser que les mains jouent un rôle important dans l'écriture manuscrite. L'enfant doit avoir suffisamment de force et de flexibilité dans les mains et dans les doigts pour manipuler un crayon de manière fluide et sans fatigue. Cela dit, le contrôle des articulations dans les mains et les doigts dépend grandement sur le contrôle postural, ainsi que la stabilité et dissociation de ses épaules et de ses poignets pour isoler les mouvements dans les mains.

D'abord, il est important d'inclure des activités pour renforcer les muscles, augmenter la stabilité des articulations et favoriser la dissociation des membres supérieurs pendant la journée afin d'améliorer l'endurance lors des tâches d'écriture.



Contrôle postural

Le contrôle postural réfère au contrôle des différents muscles du tronc et du dos ainsi que les muscles qui entourent les grandes articulations comme l'épaule, l'omoplate et la hanche. Le contrôle postural permet une meilleure endurance durant les tâches d'écriture impliquant les extrémités du corps, telles que les bras.



Astuces et activités:

- ❖ *Encourage l'enfant à adopter une posture assise et debout saine.*
- ❖ *Permettre l'enfant de travailler dans une variété de positions de travail.*
- ❖ *Offre des sièges actifs, par exemple balle gymnique, tabouret, s'asseoir sur un coussin ou un coussin rempli d'air, etc. La surface moins stable fait en sorte que les muscles du tronc s'engagent davantage.*
- ❖ *Inclure des activités pour renforcer les muscles pendant la journée : marche d'animaux, course d'obstacles, yoga...*
 - *Clique le lien pour autres exemples d'activités pour le renforcement du tronc*

Stabilité et dissociation des épaules et des poignets

La stabilité et dissociation au niveau des épaules et des poignets permet à l'enfant de bouger librement les différents segments de son bras et augmente la précision des mouvements.



Astuces et activités:

- ❖ Faire des travaux sur une surface verticale
- ❖ Inclure des marches d'animaux ou des activités à quatre pattes pendant la journée.
- ❖ Jouer sur des terrains de jeux – grimper et se suspendre par les bras.
- ❖ Voici des exemples d'activités simples en position assise :
 - Pousser la paume des mains l'une contre l'autre.
 - Pompes de chaise : Saisir les bords de la chaise et pousser vers le haut pour soulever les fesses du siège.
 - Tirettes de chaise : Saisir les bords de la chaise et tirer les fesses dans le siège.

Mains et doigts forts

Des mains et des doigts forts et bien dissociés sont importants pour la précision, l'endurance et la fluidité de l'écriture.



Astuces et activités:

- ❖ Dessiner et peindre avec les doigts dans la crème fouettée, du sable, la farine, la peinture, etc...
- ❖ Permettre à l'enfant d'utiliser différents outils (crayon à cire, crayons de bois, pinceaux, craies) d'une variété de grandeur pour écrire et dessiner.
- ❖ Pâte à modeler – presser, mouler, rouler, couper ... L'enfant peut former ses lettres et ses chiffres, faire des personnages/animaux, et autres.
- ❖ Tordre des débarbouillettes et des éponges.
- ❖ Autres exemples d'activités :
 - Infolettre pour la [Motricité fine](#)
 - Activité pour la [Préhension et pince](#)

Référence :

- Guévin, A., (2017). L'envol - Écrire à bonne mine. *La revue d'information des services à l'enfance grandir ensemble* 32 (1). Saint-Laurent, QC : Médias Transcontinental S.E.N.C.
- Caron Santha, Josiane (2018). La motricité fine en pédiatrie: Compétences Cliniques pour Ergothérapeutes Volet 1 (Compétences théoriques, évaluatives et d'analyse). Formation continue en ligne. www.josianecaronsantha.com
- Case-Smith, J., & O'Brien, J., (2010). *Occupational therapy for children*. Maryland Heights, Mo.: Mosby/Elsevier, Print.
- Central Alberta Regional Collaborative Service Delivery (s.d.). Universal Strategies for OT. Retirer de <https://carcsd.ca/resources/toolboxes-for-schools/>

