

LES TREMBLEMENTS





[icône linéaire de la maladie de parkinson, tremblement, rigidité, parkinsonisme, syndrome parkinsonien, problème de santé mentale, illustration de la ligne mince, symbole de contour, dessin de contour isolé de vecteur, trait modifiable 4666839 Art vectoriel chez Vecteezy](#)

Définition

- Mouvement involontaire, rythmique et par oscillations d'une partie du corps.
- Se produisent lorsque les muscles se contractent et se détendent de façon répétée.

Principaux endroits touchés :

- Les mains
- La tête
- Les cordes vocales
- Le tronc
- Les jambes



Les tremblements pathologiques

Tremblements de repos

Maladie de Parkinson

- Surviennent lorsque les muscles sont au repos et que la partie du corps est soutenue.
- Diminue ou disparaît lors d'un mouvement.

Tremblements d'action

Tremblement essentiel

- Surviennent lorsqu'une partie du corps est déplacée volontairement.



Les symptômes préoccupants

Tremblements qui commencent
brusquement

Symptômes neurologiques

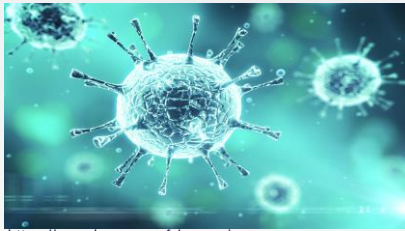
Tremblements chez les personnes de
50 ans et moins, sans proche
atteint

Accélération du rythme cardiaque et
agitation



Les principales causes

Les maladies



<https://www.leprogres.fr/magazine-sante/2023/06/23/maladie-x-quelle-est-cette-inconnue-imaginaire-qui-inquiete-deja-les-scientifiques>

De nombreux troubles peuvent provoquer des tremblements (maladie de Parkinson, sclérose en plaque, troubles neuropathiques, etc.)

Les facteurs génétiques



<https://www.francebleu.fr/emissions/le-mag-de-france-bleu-poitou/poitou/adn-et-genetique-comment-ca-marche>

Les tremblements peuvent être transmis de façon héréditaire.

Les facteurs externes



Certains tremblements peuvent apparaître dû au stress, à la fatigue, à la consommation de substances, etc.



Traitements

- Généralement, les tremblements deviennent plus gênants au fur et à mesure de l'évolution de la maladie.
- Différentes interventions peuvent être effectuées afin de diminuer les symptômes, tout dépendamment du type de tremblement et de la cause associée.
- Il est à noter que les interventions proposées sont à titre indicatif et le choix des aides techniques peut varier d'une personne à l'autre.



Quelques conseils généraux

- Apprendre à utiliser la main la moins touchée.
- Serrer le poignet de la main qui effectue un geste pour ralentir le tremblement.
- Placer une main contre le menton pour ralentir le tremblement de la tête ou enfoncer le menton contre la poitrine.
- Saisir les objets fermement en les tenant près du corps ou placer les bras contre le corps.
- Apprendre à connaître les effets secondaires des excitants comme le thé et le café, puis adapter sa consommation.
- Tenter d'utiliser des objets plus lourds, selon vos capacités. En effet, le tremblement est ralenti par le poids de l'objet. Un poids peut également être ajouté au poignet ou à la main lors de la réalisation de certaines activités.
- Maintenir votre bras en appui lors de la réalisation des tâches.



Santé,
Mouvements
incontrôlable
s :
[connaissiez-vous la maladie des tremblements essentiels 2](#)
(ledauphine.com)

TYIYHUA Poids
pour la motricité
fine, gants lestés
pour les
tremblements,
aide pour les
tremblements de
la main et les
patients atteints
de Parkinson,
poids d'écriture
et outil de
renforcement de
la main (droite) :
Amazon.ca;
Santé et Soins
personnels



Aides techniques et astuces

Soins personnels

- Utiliser une brosse à dents électrique, un rasoir électrique ou un peigne à long manche.



- Au besoin, consulter un manucure/pédicure pour le soin des ongles.
- Au besoin, consulter une esthéticienne pour les sourcils ou autres soins.
- Pour se maquiller, maintenir le poignet de la main utilisée avec l'autre main.
- Appuyer le bas de la paume de la main contre le visage pour plus de précision.



Aides techniques et astuces

Habillement

- Utiliser de préférence des attaches Velcro aux boutons.



[VELCRO Brand Élégant et fin pour tissus | Ruban adhésif de 1.8 m x 1.9 cm, blanc | Doux sur la peau et ultra léger avec technologie Sewing Lane : Amazon.ca: Maison](#)

- Choisir des vêtements ayant des plus grosses attaches (ex.: boutons).
- Utiliser des aides à l'habillage :

Enfile-bouton



[16 astuces pour lutter contre les tremblements des mains | Tous ergo](#)

Anneau pour fermeture éclair



[1/2pcs 5# 85cm 120cm Fermetures à glissière en métal Double/Simple Anneau Curseurs Zip pour Coudre Pardessus Veste Zipper Vêtements Accessoires-85cm Noir Argent, 5#, 2Pcs : Amazon.fr: Cuisine et Maison](#)



Aides techniques et astuces

Cuisiner, manger et boire

- Éviter de placer le micro-ondes en hauteur. Il est préférable de le positionner sur un plan de travail afin de glisser un plat à l'intérieur.

- Utiliser du matériel antidérapant et des assiettes avec des rebords.



- Utiliser des ustensiles adaptés et plus lourds (lestés).



Aides techniques et astuces

Cuisiner, manger et boire (suite)

- Utiliser des dispositifs limitant les dégâts et favorisant la préhension.



- Utiliser des tasses ou des verres anti-débordements, avec couvercle ou avec paille.



- Il faut penser à remplir à moitié les récipients, car il est plus évident de les porter à la bouche.
- La soupe peut être servie soit dans une tasse, soit dans un bol.

Gourde
Isotherme 1L
avec
Paille |
Isothermos



Aides techniques et astuces

Écriture

- Il peut être facilitant d'écrire des petites lettres.
 - L'écriture en lettres détachées peut remplacer l'écriture cursive.
 - Le tremblement est moins sensible à l'écriture si le stylo est tenu entre l'index et le majeur.
 - Des stylos qui glissent facilement sur la feuille sont recommandés.
- Il est préférable d'écrire sur une surface la moins dure possible.
 - Reposer tout l'avant-bras sur la table.
 - Utiliser du papier quadrillé ou ligné.
 - Prendre des pauses.
- Privilégier l'écriture à l'ordinateur plutôt que l'écriture manuscrite.
 - Imprimer des étiquettes indiquant vos coordonnées afin de les fournir au besoin.



[écrire sur l'ordinateur en arrière-plan 3545191 Art vectoriel chez Vecteezy](#)



Aides techniques et astuces

Outils informatiques ou technologiques

- Utiliser un ordinateur portable ou une tablette numérique pour éviter l'écriture manuscrite.
- Utiliser un enregistreur audio ou un téléphone pour enregistrer des notes ou envoyer des messages.
- Bénéficier de services en ligne, notamment pour remplir des formulaires.
- Régler votre ordinateur de telle sorte à supprimer les frappes doubles sur le clavier et les doubles clics sur la souris.
- Ralentir la vitesse de la souris dans les réglages afin que les mouvements anormaux ne soient pas pris en compte.



Où se procurer ces équipements ?

- En pharmacie
- Dans les magasins à grande surface
- Dans les magasins spécialisés offrant de la fourniture adaptée



Autres traitements

Ergothérapie

- L'ergothérapeute peut évaluer spécifiquement vos besoins, notamment en matière d'aides techniques.

Physiothérapie

- La physiothérapie peut être avantageuse, notamment en présence de tremblements d'action.

Traitement pharmacologique

- Certains médicaments peuvent provoquer ou aggraver différents types de tremblements. D'autres peuvent les atténuer. Se référer à son équipe soignante.

Traitement chirurgical

- Entre autres, la stimulation cérébrale profonde est parfois pratiquée lorsque les médicaments ne s'avèrent pas efficace pour contrôler un tremblement grave et invalidant. Se référer à son équipe soignante.



Références

- [Tremblement - Troubles du cerveau, de la moelle épinière et des nerfs - Manuels Merck pour le grand public \(merckmanuals.com\)](https://www.merckmanuals.com)
- [Tremblement - Troubles neuro logiques - Édition professionnelle du Manuel Merck \(merckmanuals.com\)](https://www.merckmanuals.com)
- [Les faits en bref: Tremblement - Manuels MSD pour le grand public \(msdmanuals.com\)](https://www.msdmanuals.com)
- [Quels sont les symptômes du tremblement essentiel, comment est-il diagnostiqué et quelle est son évolution ? - Institut du Cerveau \(institutducerveau-icm.org\)](https://www.institutducerveau-icm.org)
- [Layout 1 \(lemedecinquebec.org\)](https://www.lemedecinquebec.org)
- [16 astuces pour lutter contre les tremblements des mains | Tous ergo](#)
- [Aide technique - Aptes](#)

CRÉDITS : ce modèle de présentation a été créé par **Slidesgo**.