

Bouger

Après un traumatisme crânien

Pour mon cerveau

- Stimule la plasticité cérébrale
- Améliore l'attention, la concentration et la mémoire



Pour mon corps

- Améliore l'endurance
- Renforce les muscles
- Améliore l'équilibre et la coordination
- Diminue la fatigue



Pour mon autonomie

- Facilite les déplacements
- Aide dans les activités du quotidien
- Favorise l'indépendance

Pour mon moral

- Diminue le stress et l'anxiété
- Améliore le sommeil
- Augmente la confiance en soi
- Améliore l'humeur

Pour ma vie sociale

- Reprendre des loisirs
- Rencontrer d'autres personnes

Des activités pour tous, partout et à tout moment



Peu importe l'activité, l'important est de trouver celle qui me fait plaisir et de la pratiquer régulièrement, selon mes capacités et mes envies.

Comment reprendre ?

Je fais le point



- Mes capacités et limitations
- Mes difficultés
- Mes envies et motivations
- Mes objectifs

Je choisis une activité qui me plaît



- Loisirs, sport, nature
 - Activité douce ou plus dynamique
 - A l'extérieur ou en salle
- L'essentiel est que cela me fasse du bien*

Je progresse à mon rythme



- Commencer doucement
- Être régulier
- Augmenter progressivement
- M'hydrater et bien récupérer

Je peux être accompagné(e)



- Médecin MPR,
- Kinésithérapeutes, ergothérapeutes, enseignants en APA
- Maison Sport Santé, Associations
- Structures spécialisées

Le rôle des professionnels de santé

Le kinésithérapeute assure la rééducation

L'enseignant en Activité Physique Adaptée (APA) propose des séances adaptées à votre état de santé

Le coach sportif accompagne la reprise d'une activité lorsque votre état est stabilisé.



Prises en charge financières selon la situation : Sécurité Sociale, mutuelles, assurances, commune...



Les **Maisons Sport-Santé (MMS)** sont des structures qui évaluent vos besoins et vous orientent vers des professionnels et des activités adaptées, près de chez vous.

Retrouver la Maison Sport-Santé la plus proche sur les sites www.sports.gouv.fr/maisons-sport-sante ou, en Occitanie: <https://occitanie-sport-sante.fr/>.

Quelques précautions

- Augmentation progressive des efforts
- Fractionner mes efforts en petites séances régulières
- Respecter mes limites (fatigue, douleur...), tolérer des symptômes modérés, mais s'arrêter avant les symptômes intenses
- Demander l'avis d'un médecin, si :
 - Risque particulier, ex. antécédents cardiovasculaires
 - Symptômes inhabituels, notamment malaises, palpitations, douleurs thoraciques...

Conseils pour rester motivé



- Me fixer des objectifs réalistes
- Me faire plaisir
- Célébrer chaque petite victoire
- Créer des habitudes
- Me faire accompagner



En Occitanie, des ressources existent près de chez vous!
Plus d'informations sur www.parcourscerebroleses.fr

