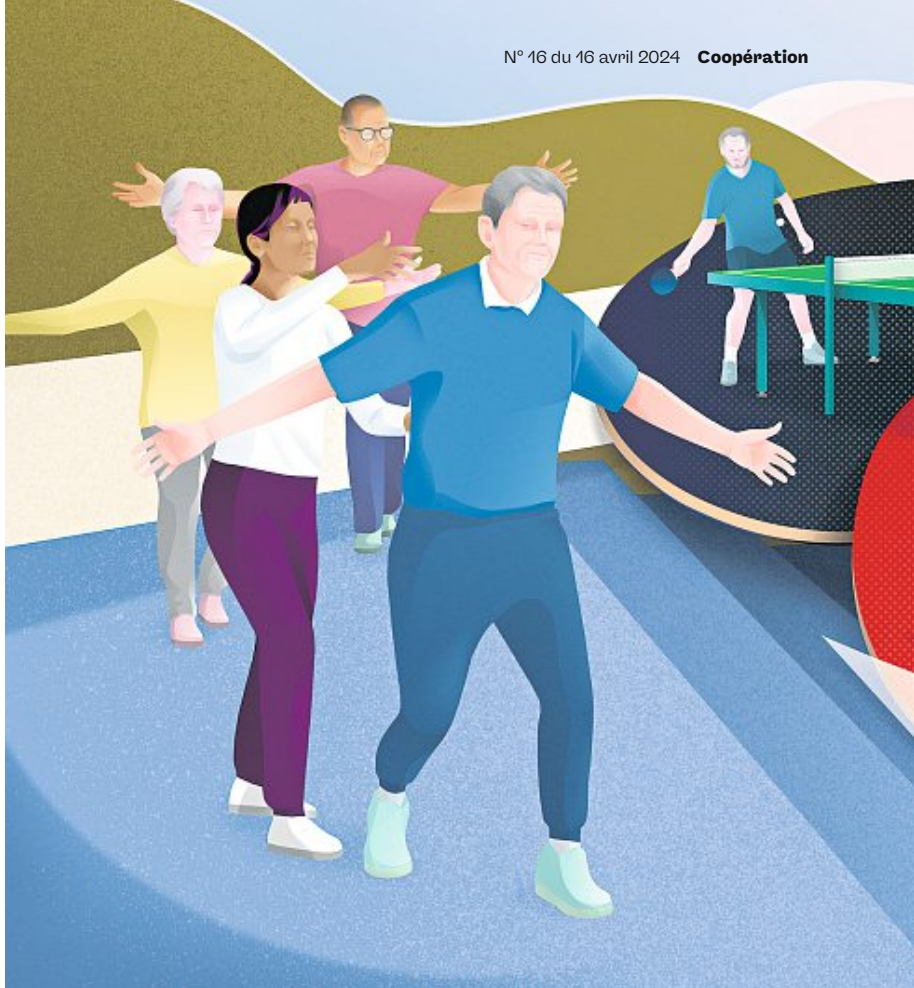




«L'activité physique est indispensable pour préserver sa qualité de vie et son autonomie»

SUSANNE BRÜHLMANN (57 ANS)
PHYSIOTHÉRAPEUTE, RESPONSABLE
DU TRAITEMENT DE PARKINSON,
CLINIQUE DE RÉADAPTATION DE
ZIHLSCHLACHT (TG)



Parkinson: bouger pour ralentir la maladie

Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson perdent beaucoup de leur mobilité à mesure que la maladie progresse. Paradoxalement, l'activité physique et le sport sont extrêmement bénéfiques pour elles. Explications.

TEXTE MAJA SCHAFFNER

Pratiquer un sport, danser avec ses amis, accomplir des gestes simples du quotidien, comme se lever, prendre sa douche, marcher, etc. Toutes ces choses, qui nous semblent évidentes, peuvent devenir très compliquées pour une personne atteinte de Parkinson. Une pathologie où, progressivement, les mouvements se font plus lents et plus courts. Les muscles se raidissent, le corps se voûte. La marche est de plus en plus difficile. Et, bien souvent, la personne est affectée de tremblements caractéristiques.

L'activité physique est indispensable

«Cette maladie du cerveau entraîne une dégradation progressive du quotidien des malades», explique Susanne Brühlmann, physiothérapeute spécialisée dans le traitement des parkinsoniens. «Ils ont de plus en plus de mal à bouger et chutent alors plus souvent.»

Bonne nouvelle cependant: parallèlement à un traitement médicamenteux bien encadré, l'activité physique peut contribuer de manière déterminante à ralentir la maladie. «L'activité physique est indispensable. Elle permet de préserver la qualité de vie et l'autonomie. Faire



Tai-chi, ping-pong, marche nordique: des activités aux effets positifs.

de l'exercice est bénéfique.» Le choix et l'intensité de l'activité dépendront du stade de la maladie, de la problématique de chaque personne, mais également de ses préférences personnelles.

La physiothérapeute conseille d'opter pour des sports qui procurent du plaisir: «Cela permet de s'investir plus facilement dans la durée.» La marche nordique ou sur tapis, le tai-chi et la danse ont des effets positifs. Mais il est possible de pratiquer d'autres sports. Ainsi les parkinsoniens sont de plus en plus nombreux à choisir le ping-pong. Ils ont même leur propre championnat du monde, dont la 5^e édition se déroulera cette année.

Des entraînements spéciaux

«L'activité physique ne doit pas seulement servir à travailler l'endurance. Elle doit aussi améliorer la force, la souplesse et l'équilibre.» Avec des programmes d'entraînement spéciaux, comme le protocole LSVT BIG, les individus atteints de la maladie de Parkinson se concentrent sur les mouvements de grande amplitude, et leur reproduction dans la vie de tous les jours. Ils luttent ainsi contre la lente dégradation de leur condition physique.

Lors des séances de physiothérapie, les patient-es apprennent à gérer les gestes du quotidien, notamment des astuces pour déjouer les blocages moteurs propres à Parkinson. La logothérapie ou l'ergothérapie peuvent également se révéler utiles.



DES TREMBLEMENTS PAS SYSTÉMATIQUES

Le médecin anglais James Parkinson a décrit la «paralysie agitante» en 1817. Depuis, on a toutefois pu observer qu'un pourcentage de personnes touchées ne présentent aucun tremblement.

BON À SAVOIR

UN ACCOMPAGNEMENT POUR LES PARKINSONIENS ET LES PROCHES AIDANTS

— Parkinson Suisse est une organisation qui œuvre pour la qualité de vie des parkinsoniens et de leurs proches. Il existe plus de 80 groupes d'entraide en Suisse.

www.parkinson.ch/fr

— Avec l'application Swiss Parkinson, les malades peuvent par exemple définir des programmes d'exercices et tester leurs progrès.

www.parkinson.ch/fr/entraide/application-parkinson

INFORMATIONS

«Il est important que les thérapeutes soient familiers de cette maladie», estime Susanne Brühlmann.

La dimension sociale de la mobilité est aussi très importante: «Être actif physiquement, c'est avoir la possibilité de sortir de chez soi, de faire des rencontres», souligne la professionnelle, qui recommande de poursuivre aussi longtemps que possible les activités pratiquées avant l'apparition de la maladie, telle la marche dans la nature. De plus, elle conseille aux patient-es d'évoquer librement les limites que leur impose la maladie, d'inviter leur entourage à les prévenir lorsque leur posture se dégrade, leur démarche devient moins assurée et leurs gestes sont plus lents. Des changements qu'eux-mêmes ne perçoivent pas toujours.

La physiothérapeute est témoin des bienfaits de cette activité physique bien au-delà des murs de la clinique de réadaptation de Zihlschlacht. Ils sont également visibles lors des séjours actifs qu'elle organise deux fois par an pour les parkinsoniens: l'ambiance joyeuse qui se dégage du groupe attire régulièrement des regards envieux, malgré les problèmes de mobilité manifestes des participants. ●