

L'activité physique pour une meilleure qualité de vie

UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE CONTRIBUE AU BIEN-ÊTRE

Un mode de vie sain associé à une activité physique suffisante est bénéfique à chacun d'entre nous. C'est pourquoi il est recommandé aux patients atteints de la maladie de Parkinson, généralement moins actifs que les personnes en bonne santé, de pratiquer au quotidien des activités sportives, en fonction de leurs préférences et de leurs capacités. Bouger aide le corps à se maintenir en forme et favorise le bon fonctionnement du système cardiovasculaire.

Effectuer régulièrement des exercices physiques aide non seulement les personnes souffrant de la maladie de Parkinson à combattre les symptômes non moteurs, tels que la fatigue ou la dépression, mais permet également de prévenir l'apparition des conséquences de la maladie, telles que les raideurs musculaires, les douleurs dorsales ou encore la peur de la chute. Toutefois, tout comme avec un traitement médicamenteux, les activités sportives ne sont bénéfiques que si elles sont effectuées de manière régulière.

- Endurance
- Équilibre
- Renforcement musculaire
- Fitness



Si vous souffrez de la maladie de Parkinson, une fois le diagnostic posé, il est recommandé de commencer une activité sportive quotidienne dès que possible.



Les activités physiques, comme la marche nordique, contribuent au bien-être.

LES SPORTS CONSEILLÉS AUX PATIENTS

La maladie de Parkinson a pour conséquence essentielle de rendre difficile les activités du quotidien, comme marcher, se retourner dans son lit ou encore se lever d'une chaise. C'est pourquoi tous les sports sollicitant la coordination des mouvements et la concentration sont particulièrement bien adaptés. De nombreux sports de balle (tennis de table, tennis, badminton), la danse (tango), le tai chi ou la boxe vous aideront ainsi à travailler votre équilibre et donc à éviter les chutes. Se promener régulièrement, pratiquer la marche nordique ou faire du vélo vous permettra d'améliorer votre endurance et de renforcer votre appareil locomoteur.

Parkinson-Boxing (boxe-thérapie)

L'association Parkinson Luxembourg propose des exercices de boxe spécialement adaptés aux besoins des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Le Parkinson-Boxing contribue à améliorer la mobilité générale, et en particulier à travailler l'équilibre, à éviter les chutes et à renforcer la concentration.

Marche nordique

La marche nordique améliore la forme physique générale et l'endurance, et elle permet de gagner en assurance pour la marche au quotidien. La marche en plein air favorise en outre l'équilibre mental. Utilisez des bâtons de marche lorsque vous pratiquez cette activité ou même lorsque vous vous promenez afin de faire également travailler vos bras. Les bâtons permettent en effet d'acquérir un certain rythme et constituent une sécurité bienvenue lorsque vous marchez.

Tai Chi Chuan et Qi Gong

Les mouvements calmes et fluides du Tai Chi et du Qi Gong conviennent parfaitement aux patients atteints de la maladie de Parkinson. Ils font en effet travailler le sens de l'équilibre ainsi que l'endurance musculaire. Si le Tai Chi se pratique généralement debout, les mouvements du Qi Gong peuvent également être exécutés en position assise. Ces deux types de mouvements améliorent le bien-être de nombreux patients, car ils invitent dans le même temps à la méditation.



De nombreux sports permettent de stimuler la coordination, l'endurance et le renforcement musculaire chez les patients.

CONSEILS :

- Choisissez un sport que vous aurez plaisir à pratiquer et n'hésitez pas à refaire les exercices chez vous, dans un environnement agréable, ou encore avec d'autres personnes de l'association. Cela vous motivera davantage.
- Les activités sportives de groupe sont très appréciées par nombre de personnes. Lorsqu'ils sont effectués à plusieurs, les exercices sont également l'occasion d'échanger et d'exprimer ses émotions.
- Certaines salles de fitness proposent des cours spécialement destinés aux personnes souffrant de la maladie de Parkinson. Renseignez-vous sur le sujet et demandez à votre médecin ou à votre kinésithérapeute quelles sont les offres les mieux adaptées à vos besoins.

LA KINÉSITHÉRAPIE

Un kinésithérapeute spécialisé dans le traitement de la maladie de Parkinson peut vous aider à stimuler de façon ciblée vos fonctions motrices, votre équilibre ou encore votre dextérité. Il tiendra compte de vos besoins spécifiques et du stade de votre maladie. Des séances régulières peuvent vous aider à conserver votre indépendance le plus longtemps possible et à rester actif au quotidien.



Quand commencer les séances ?

Il est conseillé de démarrer une kinésithérapie régulière le plus tôt possible une fois le diagnostic posé. Vous apprendrez ainsi dès le début comment exploiter au mieux toutes les capacités de mouvement de votre corps.



Les kinésithérapeutes vous indiquent les bons gestes à effectuer au quotidien, comme ceux à pratiquer au lever par exemple.

En quoi la kinésithérapie est-elle utile ?

Un kinésithérapeute spécialement formé à cet effet peut vous donner des conseils très utiles qui vous permettront d'éviter les situations handicapantes au quotidien. Il travaille avec vous les exercices et les techniques qui vous aideront à réaliser les mouvements de tous les jours : vous lever d'un fauteuil de la meilleure façon possible, comment vous protéger des chutes, ou encore les gestes à accomplir lorsque vos pieds semblent figés et comme plaqués au sol. Des techniques sonores, comme taper des mains en rythme ou compter à voix haute, ont ainsi déjà fait leurs preuves pour surmonter les premières difficultés dues à ces épisodes appelés « blocages » ou « freezing » en anglais. Pour plus d'informations sur le sujet et sur les outils utiles dans la vie de tous les jours, consultez la fiche d'information intitulée « Faciliter le quotidien ».

CONSEILS :

- ➔ Avant votre premier rendez-vous chez le kinésithérapeute, notez les mouvements qui vous posent problème.
- ➔ Faites le lien entre les exercices que vous devez effectuer à la maison et des activités ou des hobbies que vous pratiquez tous les jours et que vous aimez, cela renforcera votre motivation.
- ➔ Pour beaucoup de gens, il est difficile de trouver la motivation pour exercer une activité sportive. Planifier ces activités à des heures régulières peut aider.



N'hésitez pas à aller à la rencontre d'autres personnes touchées par la maladie, en vous rendant par exemple au centre « La Tulipe » de l'association Parkinson Luxembourg a.s.b.l.

La Tulipe, Domaine Schaefer
16, rue des Champs,
L-3348 LEUDELANGE
Tél : +352 23 69 84 51
E-Mail : info@parkinsonlux.lu
www.parkinsonlux.lu

Vous trouverez d'autres informations utiles sur le site internet de Sport Santé : <http://www.sport-sante.lu>

Cette fiche d'information a été réalisée avec le soutien de Mariella Graziano, kinésithérapeute et présidente de l'Association Europe des kinésithérapeutes pour la maladie de Parkinson.

APPDE
16 Rue Boltgen
L-4038 Esch-sur-Alzette
+352 26 53 15 51

QUELQUES EXERCICES FACILES À RÉALISER AU QUOTIDIEN

Doigts

- Serrez le poing, puis relâchez.
- Posez les mains à plat sur une table, puis soulevez les doigts les uns après les autres.

Équilibre

- Tenez-vous droit, écartez les pieds à la largeur des épaules et tendez les bras sur les côtés. Décollez le talon droit du sol, tout en gardant la plante du pied et les orteils bien à plat et le genou plié. Reposez le talon, puis procédez de même avec le pied gauche.

Expression du visage

- Prononcez chaque voyelle en articulant exagérément. Cet exercice fait travailler les muscles du visage.
- Exprimez vos émotions à la manière d'un mime : simulez une expression d'épouvante ou prenez un air gai, puis triste. Effectuez ces exercices de préférence devant un miroir.

Souplesse

- Allongez-vous sur le dos et repliez les jambes. Tout en maintenant les genoux serrés l'un contre l'autre, faites-les basculer à gauche, puis à droite.
- À l'aide des mains, faites descendre puis monter une petite balle le long de votre corps, en commençant par la pointe des pieds.
- Envoyez en l'air un ballon de baudruche en vous servant d'une main, puis de l'autre.



.....

Peu importe le sport que vous choisissez de pratiquer, une règle d'or prévaut : ne forcez pas ! Optez pour un entraînement que vous vous sentez en mesure de réaliser. Si une activité physique régulière contribue à ralentir l'évolution de la maladie et à renforcer la masse musculaire, les exercices doivent néanmoins être adaptés à votre état de forme physique afin de ne pas endommager votre appareil locomoteur.

.....

→ CONTACT

Parkinson's Research Clinic
c/o Centre Hospitalier de Luxembourg
Bâtiment de l'ancienne maternité
120, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg
Tel: +352 44 11 48 48 • Email: parkinson@chl.lu

→ OURS

Éditeur: National Centre of Excellence
in Research on Parkinson's Disease
Réalisation: scienceRELATIONS, Hannover/Berlin
Mise en page: spezial-kommunikation.de
Photos: Robert Kneschke Fotolia (1), Africa Studio
Fotolia (2), LCSB (2), scienceRELATIONS (3, 4)