

Activités physiques adaptées et sclérose en plaques

Centre Médical Germaine REVEL

Journée réseau Rhône-Alpes SEP
Lyon 22 septembre 2018



Alexandre GOUY
Enseignant APA



Les activités physiques

Tout mouvement

Produit par
Les muscles
squelettiques

Responsable d'
Une augmentation de
la dépense énergétique

[Organisation Mondiale de la santé] [2]



Les activités physiques

Elles peuvent être encadrées par des professionnels formés, après un avis médical.

Elles n'entraînent pas de poussées ou de dégradation de la SEP si les activités sont adaptées à votre niveau. ^[1]



Les activités physiques

Si elles ne sont pas adaptées à votre niveau, parfois augmentation passagère d'un symptôme préexistant. C'est le phénomène d'Uhthoff comme lors d'une exposition à un environnement chaud. ^[1]

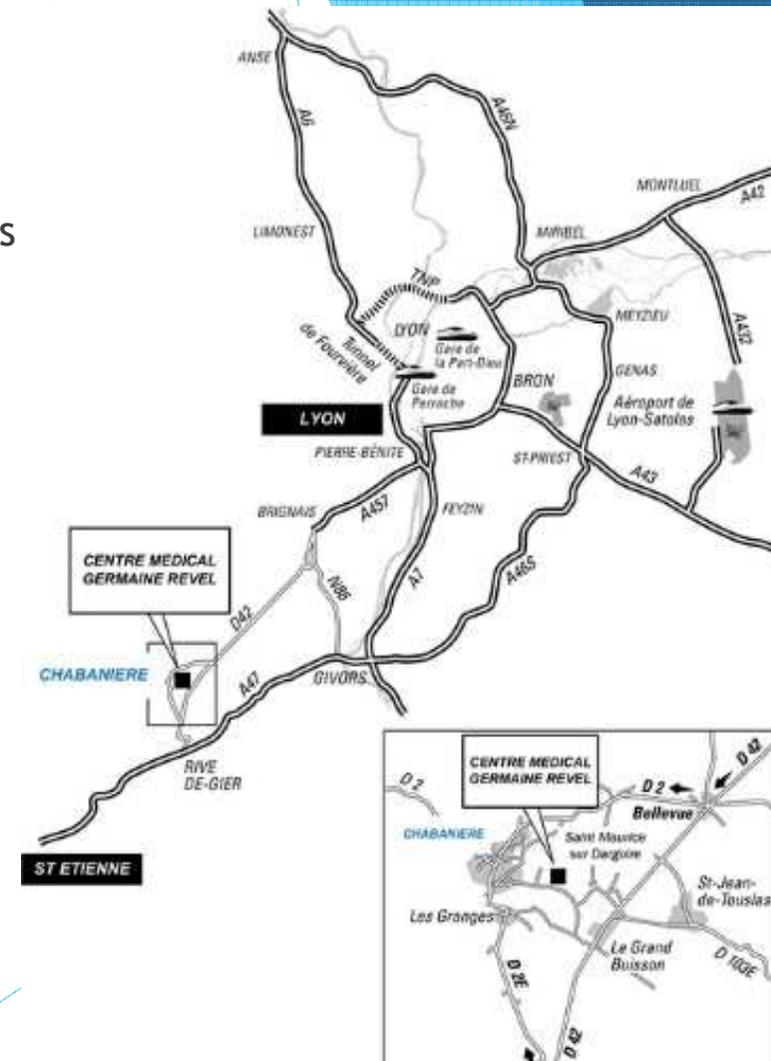


Pour adapter les activités physiques

- ▶ Des objectifs qui vous conviennent [Cf. présentation Dr Marie-Caroline POUGET]
 - ▶ L'endurance, La force musculaire, L'équilibre, La coordination etc...
- ▶ Pour les atteindre, des activités avec des **objectifs spécifiques**
 - ▶ Ex : « *Je veux améliorer mon endurance, je fais des exercices qui vont améliorer mon endurance* »
- ▶ Des **professionnels** différents et en collaboration pour vous accompagner
 - ▶ Enseignants APA, Kinésithérapeutes, Ergothérapeutes, Psychomotriciens etc...
- ▶ Dans des **lieux** différents :
 - ▶ En cure thermale personnalisée (Lamalou les Bains)
 - ▶ Chez soi ou en extérieur (Acti' Santé)
 - ▶ En centre de rééducation fonctionnelle (Centre Médical Germaine REVEL)

Le Centre Médical Germaine REVEL en quelques mots

- ▶ Spécialisé dans la prise en charge des maladies neurodégénératives
- ▶ Plateau technique adapté
 - ▶ Gymnase
 - ▶ Salles d'activités
 - ▶ Bassin de balnéothérapie
 - ▶ Parcours de marche avancé (marche avec difficultés techniques)
- ▶ Différentes hospitalisations proposées
 - ▶ Complète (Lundi > Dimanche)
 - ▶ Semaine (Lundi > Vendredi)
 - ▶ Partiel (Journée)



Les Activités Physiques Adaptées au Centre Médical Germaine REVEL

Elles se font à partir d'une prescription médicale

Elles sont indiquées en fonction :

- Des attentes du patient
- Des besoins évalués lors des bilans de rééducation
- Des capacités évalués lors des bilans de rééducation

Améliorer son équilibre

Sports collectifs : Debout, sans aide technique, avec déplacements, avec situation de match

Equilibre dynamique : Debout, sans aide technique, avec déplacements, sans situation de match

Equilibre statique : Debout, sans aide technique, sans déplacement

Tennis de table : Debout ou assis pour travailler l'équilibre du tronc

Améliorer sa force musculaire

Gym assise : Renforcement musculaire des membres supérieurs, en position assise sur une chaise ou fauteuil, avec du petit matériel

Gym au sol : Renforcement musculaire complet, au sol sur un tapis, avec ou sans petit matériel

Aquagym : Renforcement musculaire complet, en milieu aquatique dans 1m20 de profondeur à environ 28° c. Utilisation de l'eau comme une aide ou comme une résistance, avec ou sans petit matériel

Améliorer son endurance

Aquagym : Réalisation d'exercice à une intensité en aérobie = Cardio vasculaire ++, réalisation d'exercices cycliques (pédalage, boxe etc...) en fractionné

Endurance : Marche de 30 min avec mesure de la fréquence cardiaque à l'effort pour estimer l'intensité de marche individuellement

Améliorer sa coordination

Précision : Lancés de projectiles variables en taille, densité, masse, préhension sur des cibles variables en taille, orientation, position.

Tennis de table : Travail de coordination visuo-motrice, gestion de la force du geste

Apprendre à chuter

Apprentissage des chutes : Technique de base et progressive des chutes de type Judo : Vers l'avant / l'arrière / le côté



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		Aquagym 9h00 – 10h00	Equilibre dynamique 09h00 – 09h45	Aquagym 9h00 – 10h00
Gym assise 10h00 – 10h45	Equilibre statique 10h00 – 10h45	Aquagym 10h00 – 11h00	Parcours en fauteuil 10h00 – 10h45	Aquagym 10h00 – 11h00
Sports collectifs 11h00 – 11h45	Gym au sol 11h00 – 11h45	Aquagym 11h00 – 12h00		Aquagym 11h00 – 12h00
Equilibre dynamique 13h45 – 14h30	Aquagym 13h45 – 14h45		Gym assise 13h45 – 14h30	Equilibre statique 13h45 – 14h30
Sports collectifs en fauteuil 14h45 – 15h30	Aquagym 14h45 – 15h45	Tennis de table 14h45 – 15h30	Relaxation 14h45 – 15h30	Précision 14h45 – 15h30
	Aquagym 15h45 – 16h45	Sarbacane 15h30 – 16h30	Initiation thérapeutique 15h30 – 16h30	Aquagym 15h45 – 16h45

Exemple si objectifs : Renforcement musculaire MS + Travail de l'équilibre + Autres activités de rééducation

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi		Vendredi
		Aquagym 9h00 – 10h00	Equilibre dynamique 09h00 – 09h45		Aquagym 9h00 – 10h00
Gym assise 10h00 – 10h45	Equilibre statique 10h00 – 10h45	Aquagym 10h00 – 11h00	Parcours en fauteuil 10h00 – 10h45	Apprentissage des chutes 10h00 – 10h45	Aquagym 10h00 – 11h00
Sports collectifs 11h00 – 11h45	Gym au sol 11h00 – 11h45	Aquagym 11h00 – 12h00		Endurance 11h00 – 11h45	Aquagym 11h00 – 12h00
Equilibre dynamique 13h45 – 14h30	Aquagym 13h45 – 14h45		Gym assise 13h45 – 14h30	Aquagym 13h45 – 14h45	Equilibre statique 13h45 – 14h30
Sports collectifs en fauteuil 14h45 – 15h30	Aquagym 14h45 – 15h45	Tennis de table 14h45 – 15h30	Relaxation 14h45 – 15h30	Aquagym 14h45 – 15h45	Précision 14h45 – 15h30
	Aquagym 15h45 – 16h45	Sarbacane 15h30 – 16h30	Initiation thérapeutique 15h30 – 16h30	Aquagym 15h45 – 16h45	

[1] Huang M, Jay O, Davis SL, Autonomic dysfunction in multiple sclerosis : implications for exercise, Auton neurosci 2015;188:82-5

[2] Définition activités physique, Organisation Mondiale de la santé

Frédéric Depiesse, Olivier Coste, Prescription des activités physiques en prévention et en thérapeutique 2^{ème} édition 2016;369-376

Activités physiques adaptées et sclérose en plaques

Centre Médical Germaine REVEL

Journée réseau Rhône-Alpes SEP
Lyon 22 septembre 2018



Alexandre GOUY
Enseignant APA

