

# Activités Physiques Adaptées et Sclérose en Plaques



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL  
agit naturellement pour votre santé

Roussillon Julien  
Enseignant en Activités Physiques Adaptées  
Chaîne Thermale du Soleil  
Thermes de Lamalou Les Bains

# Recommandations scientifiques sur l'activité physique :

<b>Niveau d'EDSS</b>	<b>Troubles</b>	<b>Recommandations</b>
EDSS 0 - pas de handicap	pas de fatigabilité	pratiquer des exercices combinés REE et RM
EDSS faible	fatigabilité, troubles mineurs de l'équilibre, thermo-sensibilité	REE/RM contrôlé pas de surentraînement, sport supervisé
EDSS moyen	périmètre de marche limité, spasticité, parésie des membres inférieurs, troubles de l'équilibre	marche nordique, RM, aquagym
EDSS sévère	perte d'autonomie, marche quasi impossible	RM orienté vers les muscles utilisés dans la vie quotidienne, étirements, mobilisation passive sur appareils actifs (ex: motomed)

# Cure spécifique Sclérose en Plaques – Lamalou Les Bains

En + des soins thermaux, diverses activités mises en place pour une prise en charge multidisciplinaire, dont les Activités Physiques Adaptées.



➤ sensibiliser aux activités physiques et à leurs bonnes pratiques :

- Gymnastique en piscine
- Stretching
- Atelier souffle (sarbacane)
- Pilates
- Marche Nordique
- + Qi Gong

➤ favoriser la participation de tous par une prise en compte du niveau d'autonomie des personnes, de leur fatigabilité, et par le choix des activités proposées  chacun peut trouver 1 activité physique adaptée à soi

# Cure spécifique Sclérose en Plaques – Lamalou Les Bains

## - *La gymnastique en piscine:*

- Durée : 2 séances de 30 minutes
- Objectifs de travail : renforcement musculaire sous maximal, travail de la coordination motrice au travers de déplacements, travail de l'équilibre
- Intérêts de l'activité : par le port du poids du corps par l'eau, la mobilité est rendue + facile, permettant ainsi une meilleure gestion de la fatigabilité.

**Kargarfard** (2012) : 8 semaines, 3x /sem , 1h  
amélioration de la fatigue et de la QDV après 4 et 8 sem

**Marandi** (2013) : 12 semaines, 3x/sem, 1h  
EDSS < 4,5  
marche, équilibre, étirements, force  
activité accessible et de l'équilibre dynamique



Activité bénéfique, favorisant la participation de tous avec un plateau technique adapté.

Autres formes de pratique aquatique bénéfique et possible :

- l'aquabike (**Bansi**, 2013)
- Aichi en piscine à 36° (**Sanchez**, 2011)

# Un plateau technique adapté

- Dans la prise en charge des maladies chroniques
  - du personnel d'accompagnement  
+ Partenariat (Aide à la personne)
  - des sièges hydrauliques pour l'accessibilité aux soins



# Cure spécifique Sclérose en Plaques – Lamalou Les Bains

## - Stretching :

- Durée : 1 séance de 30minutes
- Objectifs de travail : assis, comme allongé sur le dos, travail d'étirements permettant de soulager certaines douleurs, les crampes, et de favoriser une détente musculaire et psychologique.
- Intérêts de l'activité : détente musculaire = mieux être  
détente psychologique = étirements accompagnés d'une respiration diaphragmatique + support musical éventuellement



# Cure spécifique Sclérose en Plaques – Lamalou Les Bains

## - Pilates :

- Durée : 1 séance de 30 minutes
- Objectifs de travail : renforcer les abdominaux profonds par le maintien du ventre rentré lors des exercices
- Intérêts de l'activité : RM des abdominaux = meilleur maintien de la posture, maintien des lombaires  
concentration, coordination de la respiration avec les mouvements

Marandi (2013) : 12sem, 3x/sem, 1h  
EDSS < 4,5  
activité accessible et  de l'équilibre dynamique



# Cure spécifique Sclérose en Plaques – Lamalou Les Bains

## - Atelier souffle: sarbacane :

- Durée : 1 séance de 45 minutes
- Objectifs de travail : travailler sur l'expiration forcée tout en rentrant le ventre  
atteindre une cible à des distances variables
- Intérêts de l'activité : améliorer les capacités respiratoires  
respiration diaphragmatique = renforcement des abdominaux  
nécessaire au maintien de la posture, pour les transferts  
coordination visuo-motrice: travail de précision  
coordination respiration / ventre  
participation de tous (en fauteuil, debout) : intégration sociale

Ray (2013): 5 sem, 3x/sem, 30min

inspiration et expiration contre une résistance progressive



force musculaire inspiratoire et expiratoire



fatigue



# Cure spécifique Sclérose en Plaques – Lamalou Les Bains

## - Marche Nordique :

- Durée : 1h
- Objectifs de travail : travail de l'endurance  
coordination bras / jambes  
marche à grand pas
- Intérêts de l'activité: endurance =  fatigabilité

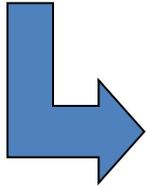


travail de la coordination motrice nécessaire au maintien de l'équilibre

favorise l'équilibre et la confiance en soi par l'utilisation de bâtons

posture + droite  
bâton = + d'amplitude au niveau du pas  
pratique accessible chez soi

# Conseils de pratique :



Enjeu : **apprendre à gérer sa fatigabilité** : effort

progressif

régulier

- Fréquence : + grande influence que la durée des séances  
2 à 3 séances / sem ; 1 à 2 jours de repos entre séances
- Durée : 20 à 30 min / séance

Donzé

Latimer-Cheung (2013) : pour EDSS faible et modéré: au – 30min d'endurance 2 x/sem à intensité modérée + RM 2 x/sem :  fatigue,  mobilité, QDV

- Eviter de pratiquer dans des salles surchauffées ou par forte chaleur
- Boire suffisamment des boissons fraîches
- Douche froide après l'effort
- Cesser l' AP en cas de poussée

# Bibliographie :

- Bansi (2013) : Training in MS: influence of two different endurance training protocols (aquatic versus overland) on cytokine and neurotrophin concentrations during three week randomized controlled trial.
- Donzé : conférence SEP et Sport .
- Kappos (2008) : SEP et sport : information du Comité scientifique de la Société suisse de la sclérose en plaques.
- Kargarfard (2012) : Effect of aquatic exercise training on fatigue and health-related quality of life in patients with multiple sclerosis.
- Latimer-Cheung (2013) : Development of evidence-informed physical activity guidelines for adults with multiple sclerosis.
- Marandi (2013) : A comparison of 12 weeks of Pilates and aquatic training on the dynamic balance of women with multiple sclerosis.
- Ray (2013) : A combined inspiratory and expiratory muscle training program improves respiratory muscle strength and fatigue in multiple sclerosis.
- Sanchez (2011) : Hydrotherapy for the treatment of pain in people with multiple sclerosis: a randomized controlled trial.

*MERCI DE VOTRE ECOUTE.*