



Journée Rhônealpine d'information sur la Sclérose en Plaques
samedi 27 septembre 2014

Atelier Gestion de la fatigue

Présentation Centre Médical Germaine Revel

Brigitte LUC, Médecin

Alexandre GOUY, Educateur Physique APA



- Définitions / aspects
- Mécanismes et causes
- Traitements et principes de prise en charge
- Expérience du CMGR

La fatigue

- Problème très fréquent
- Symptôme vrai mais invisible
- Déroutant, mal compris
- Impact+++ sur la qualité de vie

Quelques définitions de la fatigue normale

- **État physiologique** consécutif à un effort prolongé, à un travail physique ou intellectuel intense et se traduisant par une difficulté à continuer cet effort ou ce travail.
- Restauration par repos.

Notions de fatigue et fatigabilité dans la SEP

- **La fatigue**

C'est une « **perte subjective d'énergie physique et/ou mentale** qui est perçue par l'individu ou l'aidant comme interférant avec ses activités usuelles et désirables ».

la fatigue éprouvée tient plus d'un manque d'énergie au quotidien; à une **fatigue inhabituelle ou excessive** qui affecte le corps entier et qui n'est pas forcément soulagée par le sommeil. Elle peut être aiguë (d'une durée d'un mois ou moins) ou chronique (d'une durée de un à six mois, voire plus).

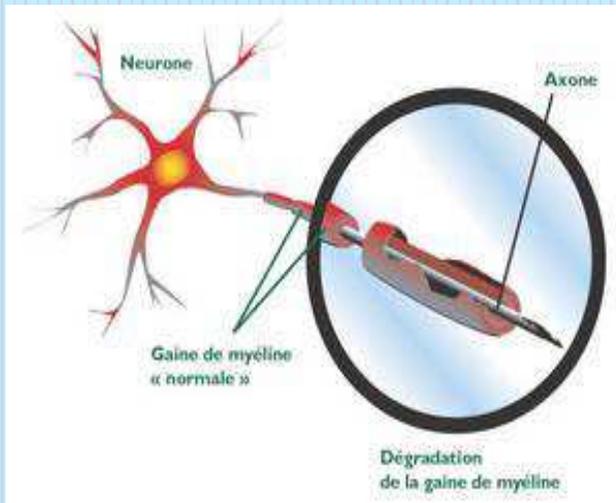
- **La fatigabilité** : diminution anormalement rapide de la force musculaire, provoquée par l'effort.

QUELQUES RAPPELS

**MALADIE INFLAMMATOIRE CHRONIQUE AUTO-IMMUNE
DU SYSTÈME NERVEUX CENTRAL**



CIBLE = GAINÉ DE MYÉLINE



RALENTISSEMENT DE LA CONDUCTION
ELECTRIQUE
DANS CERVEAU-MOELLE-NERF OPTIQUE

→ **FATIGABILITE**

« FIL DENUDE » = LESION AXONE
→ PAS DE CONDUCTION ELECTRIQUE

2 TYPES DE FATIGUE DANS LA SEP

- **LA FATIGUE PRIMAIRE**
- **LA FATIGUE SECONDAIRE**

LA FATIGUE PRIMAIRE

**Manque d'énergie centrale
= Complication du système nerveux central**



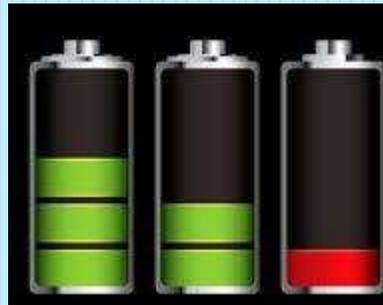
Activité musculaire



Activité sensorielle

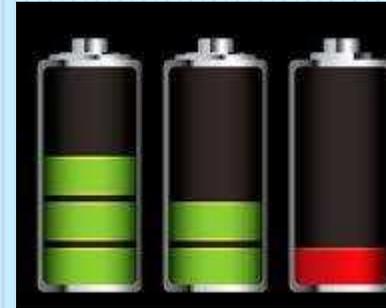


Activité psycho-intellectuelle



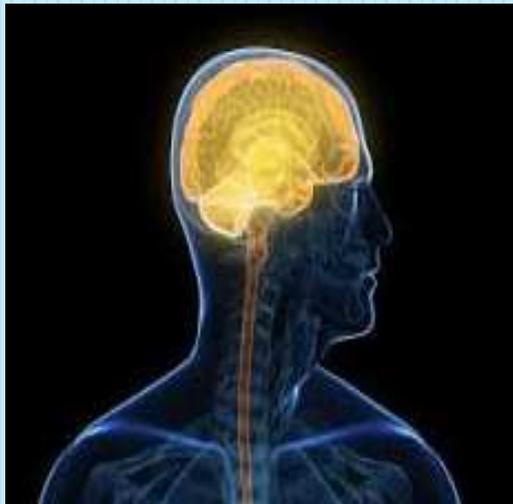
RESSENTI DE FATIGUE++++

FATIGUE PRIMAIRE



**Pas de lien avec l'atteinte neurologique, l'âge ou le sexe
50 à 90 % des patients**

CAUSES ???:



- Surconsommation d'énergie dans le système nerveux central car mauvaise conduction de l'influx nerveux / désorganisation activité cérébrale.
- Directement liée à certaines lésions du cerveau ?
- Liée aux dysfonctionnements chimiques du système nerveux central (inflammation / problème immunité)

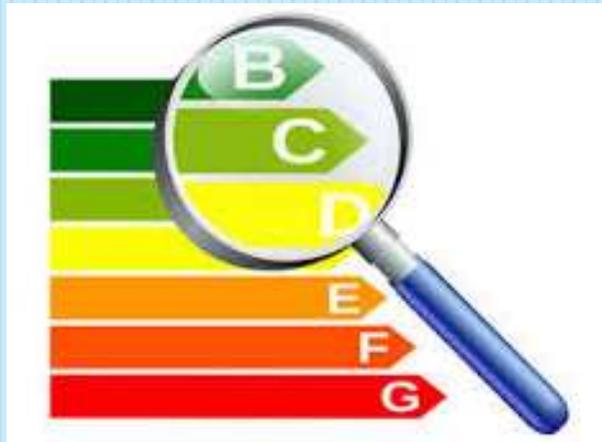
LA FATIGUE SECONDAIRE

TOUT CE QUI AGGRAVE OU SE SURAJOUTE A
LA FATIGUE PRIMAIRE=
FACTEURS CONTRIBUTIFS SECONDAIRES

- Travail intense physique/intellectuel
- Chaleur interne/externe
- Médicaments sédatifs
- Dépression/anxiété/stress chronique
- Troubles du sommeil
- Douleurs/raideur
- Maladies : infections...
- Inactivité prolongée



PRINCIPES DE PRISE EN CHARGE



- LESTRAITEMENTS MEDICAMENTEUX SPECIFIQUES??
- BIEN OBSERVER LA FATIGUE
- RECHERCHER/TRAITER LES FACTEURS DE FATIGUE SECONDAIRE
- TROUVER DES MOYENS DE CONSERVATION/OPTIMISATION DE L' ENERGIE
- REENTRAINEMENT A L'EFFORT

PRISE EN CHARGE DE LA FATIGUE AU CMGR

NECESSITE D'UNE PRISE EN CHARGE GLOBALE PLURIDISCIPLINAIRE

- ❑ **réduquer les fonctions déficitaires** en respectant la fatigue (travail de l'équilibre et de la marche, travail pour améliorer les activités de la vie quotidienne)
- ❑ **Réadapter pour réduire le cout énergétique**
 - compenser le déficit par des aides techniques et appareillage :
 - adapter l'environnement (domicile, lieu de travail).

Médecins

- Des questions pour :** Evaluer/analyser la fatigue
- Recherche et correction des facteurs de fatigue secondaire :**
 - Adaptation des traitements sédatifs
 - Amélioration des troubles du sommeil
- Essai de traitement spécifique:** MANTADIX/MODIODAL
- Informé le patient et son entourage**

Kinésithérapeutes

- ❑ **Optimisation des capacités physiques**
- ❑ **Gestion de l'énergie liée à la fatigue secondaire**
- ❑ **Depuis 2013 mise en place d'un programme spécifique de Réentraînement à l'effort** réalisé conjointement par kinés+APA associant :
 - *Renforcement musculaire*
 - *Endurance cardio-vasculaire*
 - *Education pour poursuite à domicile*
- ❑ **Essais aides techniques pour faciliter les déplacements**

Educateur Physique APA

- ❑ **Pratiquer des activités physiques** pour :
 - Diminuer le déconditionnement physique
 - Moins je pratique > Moins je peux pratiquer > Moins je veux pratiquer.
 - Prévenir les déficiences dues à la SEP
 - Inscrire les participants dans une pratique régulière

- ❑ Au CMGR, une pratique en groupe orientée vers des **objectifs visant à lutter contre la fatigue**
 - Travail de l'endurance
 - Renforcement musculaire
 - Travail de l'équilibre

**Planning hebdomadaire des activités physiques adaptées au centre médical Germaine
REVEL**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
		Aquagym 45 min		Aquagym 45 min
	Relaxation 45 min	Aquagym 45 min	Tennis de table 45 min	Aquagym 45 min
	Endurance 45 min	Aquagym 45 min	Gym au sol 45 min	Aquagym 45 min
	Equilibre statique 45 min	Aquagym 45 min	Initiation thérapeutique 45 min individuel	Aquagym 45 min
		Aquagym 45 min	Gym assise 45 min	Aquagym 45 min
		Aquagym 45 min	Sarbacane 45 min	Aquagym 45 min

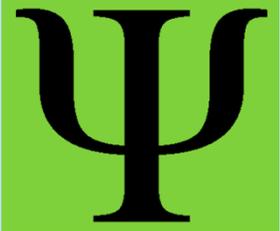
Ergothérapeutes

- ❑ **Evaluation de la fatigue** : entretien à l'entrée, évaluation en situation (déplacements, cuisine , toilette)
- ❑ **Conseils** : organisation de la journée, planification temps activités et temps de repos, priorités, aides humaines
- ❑ **Prêt de matériel** pour économiser gestes et énergie.
 - pour la cuisine : chaise haute, desserte.. pour la toilette : brosse à long manche, chaise de douche ...
 - Prêt de FRE ou scooter pour faciliter les déplacements dans le centre.
 - Etude du besoin en FRE ou scooter en vue d'une acquisition.
- ❑ **Séance de rééducation** (travail en endurance, gestion fatigue avec temps de repos)

Neuropsychologue

Le psychologue peut proposer différents objectifs de prise en charge :

- Travail sur les représentations de la fatigue comme symptôme
- Verbalisation des ressentis consécutifs à cette fatigue
- Mieux comprendre les liens entre cette fatigue et les capacités cognitives (mémoire, concentration...)
- Réfléchir à une gestion personnalisée de son capital énergétique (stratégies et moyens de compensation)
- Echanger sur la manière d'expliquer cette fatigue à son entourage

Prise en charge	INDIVIDUELLE	GROUPALE
<p data-bbox="271 448 703 496">PSYCHOLOGIQUE</p> 	<p data-bbox="913 456 1332 592">Soutien et suivi personnalisé</p> <p data-bbox="1016 675 1229 711"><i>Verbalisation</i></p> <p data-bbox="878 738 1375 847"><i>Travail sur les représentations et schémas de pensées</i></p>	<p data-bbox="1525 456 2002 667">Groupe de parole Atelier photo-expression</p> <p data-bbox="1655 751 1868 788"><i>Verbalisation</i></p> <p data-bbox="1581 815 1944 927"><i>Partage d'expériences Échanges entre paires</i></p>
<p data-bbox="188 1007 786 1054">NEUROPSYCHOLOGIQUE</p> 	<p data-bbox="938 1011 1317 1222">Bilan cognitif Remédiation cognitive</p> <p data-bbox="920 1321 1335 1485"><i>Evaluation des capacités Travail sur les stratégies Stimulation</i></p>	<p data-bbox="1462 1011 2060 1150">Groupe de remédiation cognitive</p> <p data-bbox="1659 1246 1868 1283"><i>Stimulation</i></p> <p data-bbox="1568 1310 1966 1422"><i>Travail sur les stratégies Échanges entre paires</i></p>

Sophrologie - Yoga

- **Relaxation**
- **Travail complémentaire détente musculaire/douleurs**
- **Permettre l'écoute de ses sensations corporelles**

Fatigue et éducation thérapeutique

□ Définition ETP

- « prise en compte très personnalisée de la problématique cible »
- *« objectif d'aider les patients à acquérir ou à maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leurs vies avec une maladie chronique »*

□ Un projet nouveau au CMGR :

ETP FATIGUE à l'essai depuis juillet 2014 avec des ateliers sur 1 semaine, 1 fois par mois.

Programme à l'essai du module d'éducation thérapeutique FATIGUE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
		Séance individuelle optionnelle spécifique avec la neuropsychologue	Séance individuelle optionnelle spécifique avec l'ergothérapeute	
ATELIER COLLECTIF Verbaliser ses représentations de la fatigue et de l'activité physique 14h00/15h00 Neuropsychologue	ATELIER COLLECTIF Identifier les facteurs favorisants de la fatigue 14h00-15h00 Médecin/Educateur Physique	ATELIER COLLECTIF S'organiser au quotidien 14h00-15h00 Ergothérapeute/Aide soignant		Bilan individuel de la semaine Coordinatrice ETP
ATELIER COLLECTIF Comprendre les mécanismes de la fatigue 16h00-17h00 Médecin	ATELIER COLLECTIF Pourquoi pratiquer et comment programme mes activités physiques ? 16h00-17h00 Educateur Physique/Kiné	ATELIER COLLECTIF Réaliser en pratique une séance d'activités physiques 16h00-17h00 Educateur Physique/Kiné	ATELIER INDIVIDUEL Mon semainier d'hier à demain 14h00/15h00 ou 16h00-17h00 (binôme professionnel spécifique)	

Faire face à la fatigue :

- **COMPREHENSION**
- **ORGANISATION**
- **MAINTIEN ACTIVITES**



Journée Rhônealpine d'information sur la Sclérose en Plaques
samedi 27 septembre 2014

Atelier Gestion de la fatigue

Présentation Centre Médical Germaine Revel

Brigitte LUC, Médecin

Alexandre GOUY, Educateur Physique APA

