

# Comprend un guide d'exercices physiques ciblés



## L'importance de l'activité physique dans le traitement de la maladie de parkinson

*Service de neurologie*



## **L'importance de l'activité physique dans le traitement de la maladie de parkinson**

**Rédacteurs:** En collaboration avec le Professeur S. Dethy, et Madame M.Hubert

**Conception graphique:** Service communication

**Crédits photos:** Unsplash, Pixabay, Pexels, CHU-Tivoli

E.R.: CHU Tivoli

REF : COMNEURO016

# Introduction

La maladie de Parkinson est la maladie neuro-dégénérative la plus fréquente dans la population après la maladie d'Alzheimer.

En Belgique, elle concerne 50 à 70 000 personnes.

D'évolution progressive, elle se caractérise notamment par la présence de symptômes cliniques spécifiques appelés symptômes moteurs cardinaux tels que :

- › le tremblement de repos.
- › la rigidité (raideur des muscles).
- › l'akinésie (mouvements lents et diminués).
- › les problèmes de posture et d'instabilité.

Des symptômes qui peuvent, au fil du temps, imprimer un réel impact négatif sur la vie quotidienne en absence de traitement approprié.



## **CONTACT**

**Consultation de Neurologie**

Secrétariat : 064/27.64.16

# Traitement de la maladie

Le traitement de la maladie de Parkinson repose idéalement sur une prise en charge multidisciplinaire qui associe des traitements paramédicaux (kinésithérapie, ergothérapie, etc) aux traitements médicaux de base.

Les traitements médicaux visent avant tous à corriger les symptômes :

› **Par l'administration de médicaments comme :**

- des précurseurs de la dopamine (L-Dopa) associés ou non à des molécules capables d'augmenter sa biodisponibilité au niveau sanguin.
- des molécules qui permettent d'agir sur les sites des récepteurs à la dopamine ou qui permettent de limiter les complications liées aux fluctuations de fin de doses.

- › Par l'utilisation de techniques plus sophistiquées, quand la prise de médicaments devient trop difficile, comme :
  - la stimulation cérébrale profonde.
  - l'administration continue de L-Dopa au moyen d'une sonde.

Tandis que les traitements paramédicaux (kinésithérapie, logopédie, ergothérapie) visent non seulement à renforcer l'efficacité des traitements médicamenteux en cours mais permettent aussi d'agir sur des symptômes résistants aux traitements médicamenteux.

La kinésithérapie jouit d'ailleurs de solides appuis scientifiques (Traitement <<Evidence based>>) et est vivement recommandée dans la prise en charge de la maladie de Parkinson, car elle apporte par la rééducation motrice notamment de grands bénéfices aux patients à tous les stades de la maladie.

## Les bénéfices de la rééducation motrice :

- › Elle permet d'agir sur les symptômes moteurs majeurs (rigidité et akinésie).
- › Elle permet d'agir sur leurs conséquences (altération du contrôle postural, diminution de la mobilité et de la qualité de vie, perte d'autonomie, risque de chute, etc).
- › Elle aide à préserver la condition physique du patient à long terme.
- › Elle aide à lutter contre l'inactivité.

# Activité physique : essentielle !

La kinésithérapie doit cependant être envisagée sur un plan personnel pour prendre en compte les difficultés, les problèmes, la motivation, et les capacités (physiques et cognitives) du patient et répondre au plus près à ses attentes.

## Au stade précoce

---

La kinésithérapie vise à encourager le patient à bouger, à travailler sa mobilité et à poursuivre ses activités quotidiennes et son sport pour prévenir la détérioration de sa condition physique, stimuler les voies dopaminergiques et renforcer le contrôle moteur en complément de son traitement médical.

Il est donc invité à faire du **sport** régulièrement (natation, marche, tennis, basket, boxe, etc), à pratiquer la **gymnastique** (pour améliorer la qualité des mouvements, l'équilibre et l'entretien des muscles), le **fitness** (pour maintenir la tolérance physique et cardiovasculaire), des **exercices de postures** (pour améliorer le contrôle postural et prévenir les chutes) ou des disciplines de **relaxation** comme le Tai Chi, le Yoga, la danse, etc (pour réduire le stress et les tremblements).



## À un stade plus avancé

---

La kinésithérapie vise surtout à aider le patient à maintenir son autonomie et à apprivoiser les stratégies de compensation pour pallier le déficit moteur et la perte d'initiation du mouvement qui s'inscrivent inévitablement dans l'évolution de la maladie. Le traitement est donc essentiellement axé sur des exercices de **posture**, de **transferts**, de **mobilisation des membres supérieurs**, de **marche** et d'**équilibre**.

Les stratégies comportementales (repères visuels, auditifs ou sensoriels, prise de conscience des séquences de mouvements à effectuer) sont, à ce niveau, essentielles pour aider le patient à surmonter ses difficultés motrices et à stimuler ses circuits moteurs autrement. Et, à ce titre, la musique s'avère être un réel élément facilitateur du mouvement dans la maladie de Parkinson. Elle améliore, en effet, l'initiation du mouvement et relance les circuits moteurs grâce aux multiples stimulations positives qu'elle induit dans de nombreuses zones du cerveau.



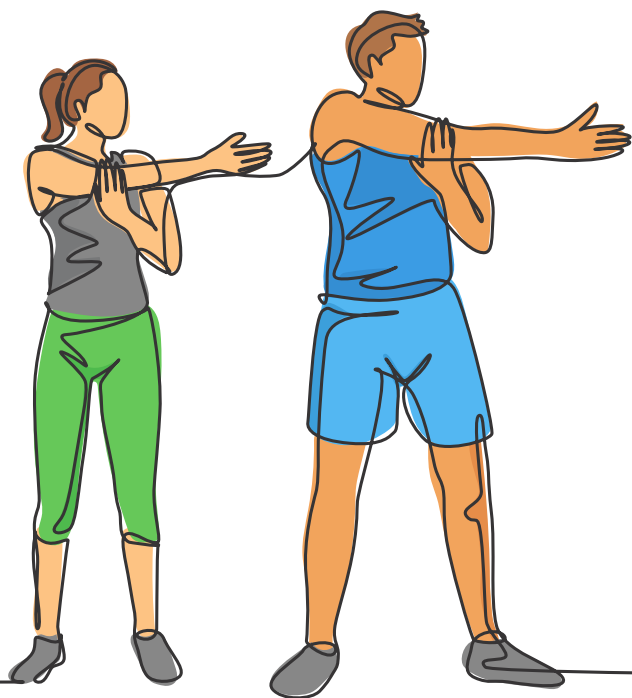
## La musique est un réel facilitateur de mouvements

C'est la raison pour laquelle, cette brochure et son support ont été développés pour inciter les patients parkinsoniens à pratiquer, chaque jour chez eux, une séance d'exercices physiques ciblés en musique. Les exercices sélectionnés, validés scientifiquement, sont destinés à améliorer la condition physique des patients et leur qualité de vie.

Ces exercices peuvent être pratiqués en musique, mais ils peuvent aussi être réalisés sur la base des illustrations et des explications figurant dans cette brochure.

Le but est de faire chaque jour une séance d'exercices, en y prenant du plaisir, seul ou avec un conjoint et de la compléter aussi souvent que possible par d'autres activités ludiques (de préférence en musique) comme la danse.





## Séance d'exercices à pratiquer au quotidien...

Chaque illustration est accompagnée d'un commentaire expliquant les bénéfices de l'exercice.

# 1. Échauffement de la nuque

10 x de chaque côté



Assis sur un tabouret, le dos droit, les pieds parallèles posés à plat sur le sol et les genoux à angle droit.

Tournez la tête lentement de droite à gauche, en allant le plus loin possible. Gardez la tête droite et regardez devant vous tout au long de l'exercice.



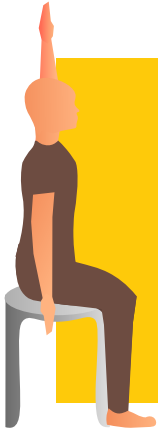
## Kiné :

Grâce à cet exercice, vous travaillez l'assouplissement du cou et corrigez la position de votre tête qui peut avoir tendance à fléchir.



## 2. Échauffement des bras

10 x de chaque côté



Assis sur un tabouret, le dos droit, les pieds parallèles posés à plat sur le sol et les genoux à angle droit.

Levez les bras tendus, l'un après l'autre en alternance, le plus haut possible en pensant à vous tenir droit tout au long de l'exercice.



### Kiné :

Cet exercice vous permet de travailler à la fois la statique de votre tronc, le balancement de vos bras ainsi que l'amplitude de vos mouvements.

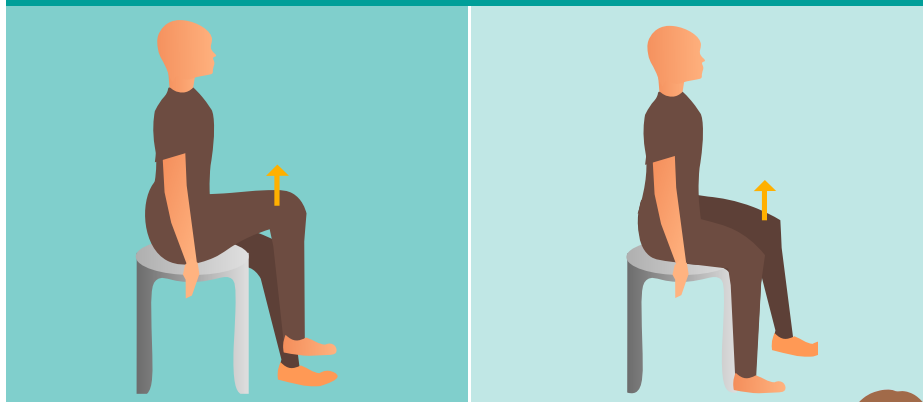


### 3. Échauffement des jambes

10 x de chaque côté

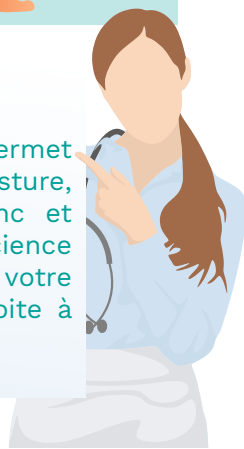
Assis sur un tabouret, le dos droit, les pieds parallèles posés à plat sur le sol.

Levez les genoux, l'un près de l'autre, le plus haut possible en veillant à reposer les pieds à plat sur le sol. Restez droit tout au long de l'exercice.



#### Kiné :

Cet exercice vous permet de travailler votre posture, l'équilibre de votre tronc et vous aide à prendre conscience des déplacements de votre centre de gravité de droite à gauche et vice versa.



## 4. Assouplissement du tronc

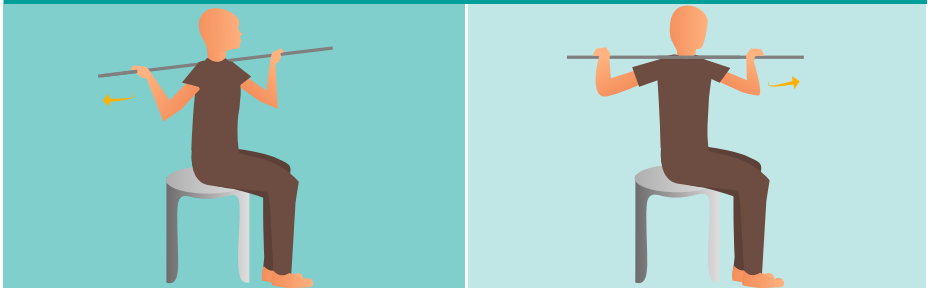
10 x de chaque côté

Muni d'un bâton, assis sur un tabouret, le dos droit et les pieds parallèles posés à plats sur le sol.

Placez, si possible le bâton derrière la tête (ou à hauteur de la nuque), et gardez les mains à égales distances de chaque côté du bâton.

Redressez-vous, tête droite et regardez droit devant vous.

Tournez votre buste vers la gauche le plus loin possible et faites une petite insistance. Tournez ensuite votre buste vers la droite en cherchant l'amplitude maximale et insistez à nouveau quelques secondes. Poursuivez ces mouvements en alternance. Les pieds et les fesses ne bougent pas.



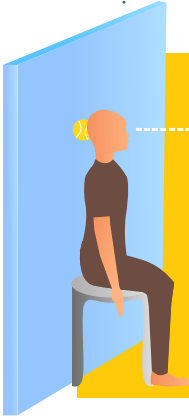
### **Kiné :**

Grâce à cet exercice, vous pouvez améliorer ou préserver la souplesse de votre tronc en travaillant les mouvements dans l'axe (du tronc). Ce qui est particulièrement intéressant pour la marche et l'équilibre dans la vie de tous les jours.

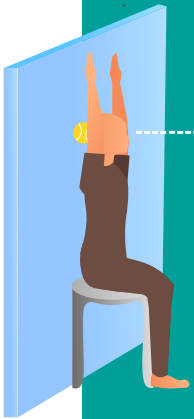


## 5. Travail de la respiration

10 x



Muni d'une petite balle (type balle de tennis). Assis sur un tabouret placé près d'un mur, le dos droit et les pieds parallèles posés à plat sur le sol.

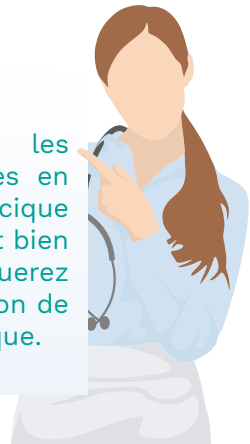


Placez la balle derrière la tête (au niveau de la partie bombée du crâne) et prenez appui avec la balle sur le mur en la maintenant en place. Ramenez les bras le long du corps. Redressez bien la tête en regardant droit devant vous .

Levez simultanément les deux bras tendus, en inspirant (pour prendre le plus d'air possible) puis abaissez-les en même temps en expirant (pour vider vos poumons). Gardez le dos droit, la balle contre le mur et les épaules basses tout au long de l'exercice.

### Kiné :

Si vous amplifiez les mouvements respiratoires en ouvrant votre cage thoracique à l'inspiration en gonflant bien votre ventre, vous accentuez la correction de la position de votre dos et de votre nuque.



## 6. Travail de posture

10 x de chaque coté



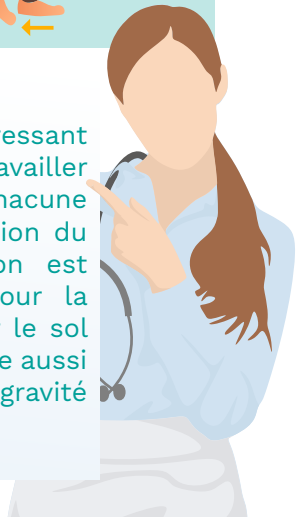
Assis sur un tabouret, le dos droit, les pieds parallèles posés à plat sur le sol et les genoux à angle droit.

Etendez une jambe en maintenant le genou tendu et posez le pied en touchant le sol avec le talon (et non la pointe). Tirez le pied vers vous et ramenez-le vers l'arrière en pliant le genou et en touchant le sol avec la pointe du pied cette fois. Gardez toujours le dos droit.



### Kiné :

Cet exercice est très intéressant parce qu'il vous permet de travailler la mobilité et l'extension de chacune de vos jambes grâce à la position du pied en flexion. Cette position est particulièrement importante pour la marche qui nécessite d'aborder le sol par le talon ! Cet exercice sollicite aussi les transferts du centre de gravité d'avant en arrière.



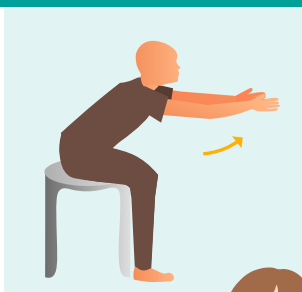
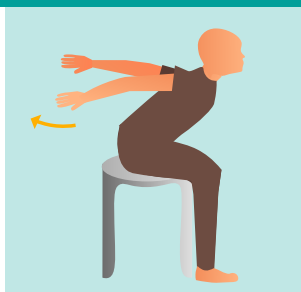
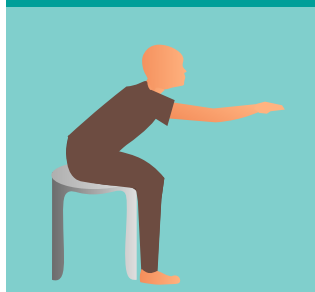
## 7. Travail de transferts et posture | 10 x



Assis sur un tabouret, le dos droit, les pieds parallèles posés à plat sur le sol et les genoux à angle droit.

Déplacez le poids de votre corps en vous penchant lentement vers l'avant et tendez les bras devant vous, le plus loin possible, en baissant le tronc au maximum (le tronc doit être proche des genoux). Gardez la tête droite et regardez devant vous tout au long de l'exercice.

Déplacez latéralement les bras tendus vers l'arrière et ramenez-les ensuite vers l'avant en travaillant le plus horizontalement possible dans l'espace.



### Kiné :

En effectuant cet exercice, vous apprenez non seulement à corriger votre posture et renforcez les muscles de votre dos (musculature postérieure) mais vous travaillez également l'amplitude de vos mouvements.





## 8. Travail de transfert du centre de gravité | 10 x



Assis sur un tabouret, le dos droit, les pieds parallèles posés à plat sur le sol et les genoux à angle droit.

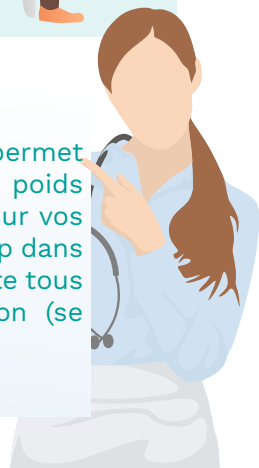
Déplacez le poids de votre corps en vous penchant lentement vers l'avant et tendez les bras devant vous, le plus loin possible en baissant le tronc au maximum. Gardez la tête droite et regardez devant vous tout au long de l'exercice.

Soulevez les fesses de 10 à 20 centimètres en déportant le poids de votre corps vers l'avant (pour vous lever) et rasseyez-vous lentement en contrôlant votre mouvement de retour



### Kiné :

Cet exercice vous permet d'apprendre à déplacer le poids de votre corps vers l'avant sur vos pieds. Il vous aidera beaucoup dans la vie quotidienne car il facilite tous les changements de position (se relever d'un siège, etc).



## 9. Travail de transfert assis-debout

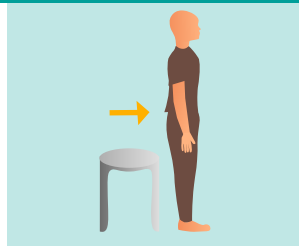
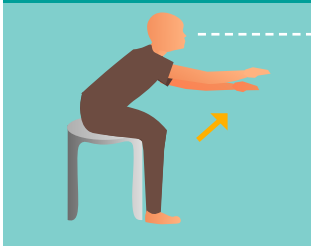
10 x



Assis sur un tabouret, le dos droit, les pieds parallèles posés à plat sur le sol et les genoux à angle droit.

Déplacez le poids de votre corps en vous penchant lentement vers l'avant et tendez les bras devant vous, le plus loin possible en baissant le tronc au maximum. Gardez la tête droite et regardez devant vous tout au long de l'exercice.

Relevez-vous en position debout (jambes tendues et fesses rentrées) en déportant le poids du corps vers l'avant et en ramenant vos bras le long du corps. Rasseyez-vous ensuite lentement en vous penchant à nouveau vers l'avant et en tendant les bras pour déporter le poids de votre corps vers l'avant tout en contrôlant votre mouvement.



### Kiné :

En pratiquant cet exercice, vous travaillez non seulement les muscles des hanches et des genoux, mais vous apprenez aussi à contrôler activement vos changements de position, ce qui est très important pour assurer votre autonomie à long terme.



## 10. Extension du dos et travail de respiration

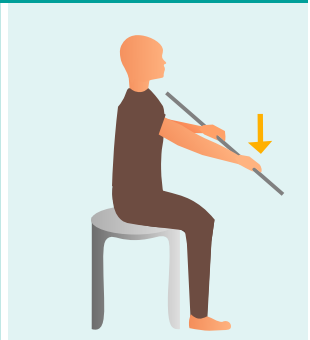
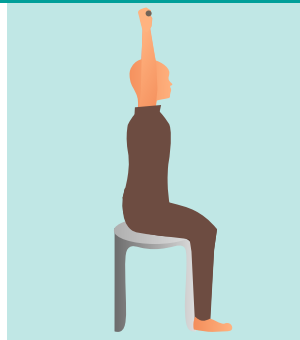
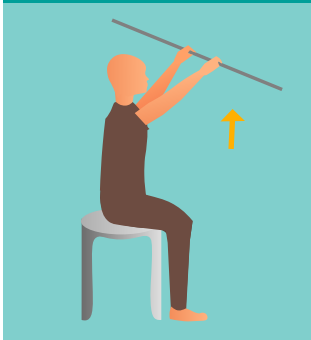
10 x



Muni d'un bâton. Assis sur un tabouret, le dos droit et les pieds parallèles posés à plat sur le sol.

Posez le bâton sur vos cuisses en plaçant vos mains dans l'alignement de vos épaules.

Levez lentement les bras (coudes bien tendus) pour amener le bâton au-dessus de votre tête en inspirant profondément, le plus longtemps possible. Abaissez ensuite lentement les bras pour ramener le bâton devant vous en expirant totalement pour vider vos poumons. Ne bloquez à aucun moment votre respiration.



### Kiné :

Grâce à cet exercice, vous travaillez votre capacité respiratoire tout en corrigeant votre posture puisque vous devez étendre les bras, le dos et la nuque



# 11. Travail de la marche

5 x dans  
un sens et  
inversement

Debout à côté d'un tabouret, le dos droit, les bras le long du corps et les pieds parallèles posés à plat sur le sol.



Amorcez un mouvement de marche en levant alternativement un genou et puis l'autre. Marchez ensuite autour du tabouret et faites quelques pas sur place avant de vous rasseoir.

Levez bien les genoux comme si vous effectuiez un pas de parade.

## Kiné :

Cet exercice vous permet de travailler la marche et vous exerce à utiliser les stratégies de compensation (rythme, chant, métronome, musique) tout en changeant de direction.



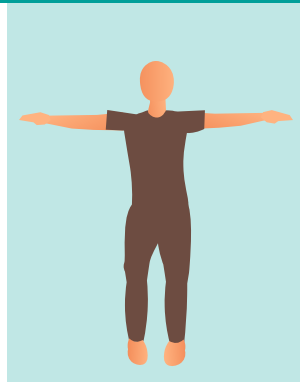
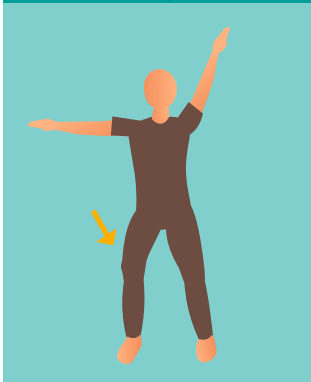
## 12. Travail d'équilibre latéral et coordination

10 x de chaque côté  
en alternance



Debout, le dos droit, les bras à l'horizontale et les pieds parallèles posés à plat sur le sol et légèrement écartés.

Déplacez le poids de votre corps d'un côté, sur une jambe, en fléchissant le genou et gardez le bras tendu à l'horizontale du même côté (comme si un fil vous tirait) et placez le bras opposé tendu au-dessus de votre tête pour maintenir l'équilibre. Revenez ensuite au point de départ en contrôlant votre mouvement et répétez l'exercice de l'autre côté.



### Kiné :

L'exercice vous apprend à déplacer le poids du corps latéralement en travaillant la coordination de vos bras et de vos jambes.



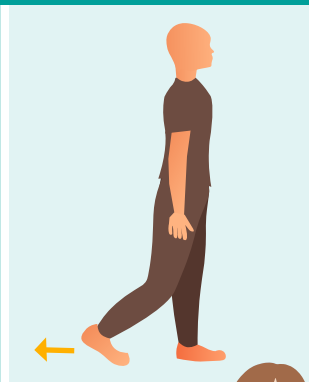
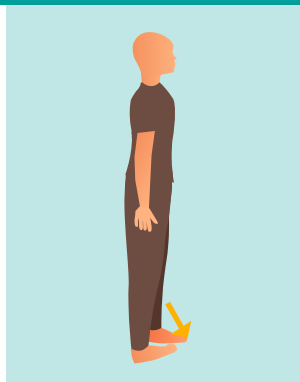
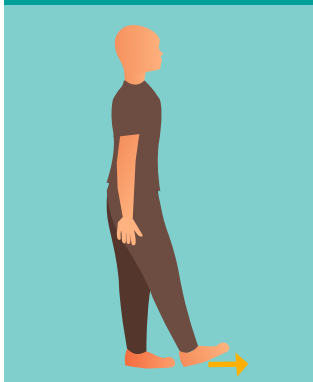
## 13. Travail d'équilibre en position debout

10 x de chaque côté



Debout, le dos droit, les bras le long du corps et les pieds parallèles posés à plat sur le sol et légèrement écartés.

Déplacez le poids de votre corps d'un côté, sur une jambe et travaillez avec l'autre en gardant les deux tendues tout au long de l'exercice. Dessinez un triangle au sol en avançant successivement le pied vers l'avant (en touchant le sol avec le talon, pied en flexion), puis sur le côté (pied en flexion), puis vers l'arrière (en touchant le sol avec la pointe cette fois) et enfin ramenez le pied au centre.



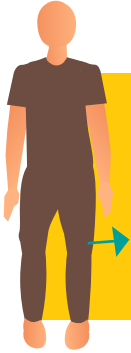
### Kiné :

Cet exercice vous permet de travailler votre équilibre en position debout et vous invite à amorcer la marche en abordant le sol avec votre talon.



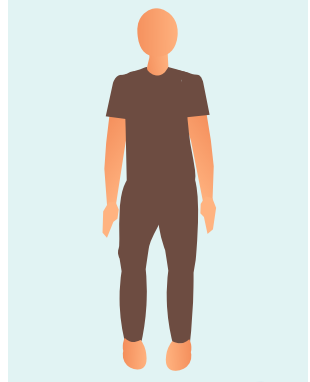
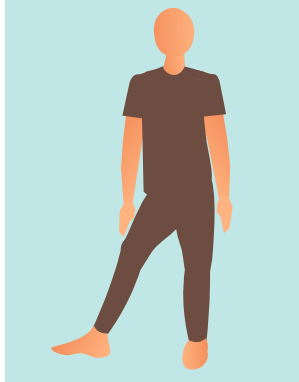
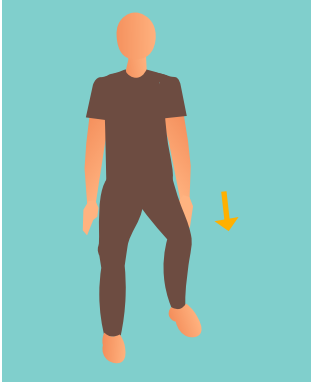
## 14. Travail de la marche latérale

10 x deux pas de  
chaque côté



Debout, le dos droit, les bras le long du corps et les pieds parallèles posés à plat sur le sol et légèrement écartés.

Déplacez latéralement votre jambe gauche tendue, en gardant les pieds parallèles et faites un grand pas de côté vers la gauche. Déportez le poids de votre corps sur cette jambe et ramenez l'autre jambe en respectant la distance de départ entre les deux pieds. Effectuez alternativement ces mouvements (gauche - droite).



### Kiné :

Cet exercice permet d'éviter de croiser\* les jambes en cas de déséquilibre soudain sur le coté. Il renforce la stabilité et prévient les chutes.

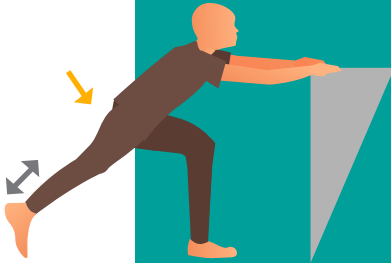
\*La tendance à croiser les jambes augmentant le risque de chute.



## 15. Étirement des mollets

1 x de chaque côté durant 30 s

En appui avec vos mains sur le dossier d'une chaise ou le rebord d'une fenêtre.



Reculer une jambe à l'arrière, en fléchissant l'autre à l'avant. La jambe arrière tendue et les talons au contact du sols. Serrez le ventre et les fesses afin d'avoir le dos droit et regardez devant vous.

Accentuez un peu la flexion de la jambe avant pour l'étirer et étirer le mollet de la jambe arrière (qui reste tendue tout au long de l'exercice). Rentrez les fesses et maintenez la tension durant 30 secondes sans marquer d'à-coups et relâchez. Recommencez ensuite en étirant l'autre jambe.

### Kiné :

Ce travail d'étirement de l'arrière des cuisses et des mollets est très important pour l'équilibre et pour la marche.





## 16. Étirement des muscles fléchisseurs de la hanche

1 x de chaque côté durant 30 s

En appui avec vos mains sur le dossier d'une chaise ou le rebord d'une fenêtre.



Reculez une jambe à l'arrière, en fléchissant l'autre à l'avant et posez le genou de la jambe arrière au sol. Serrez le ventre et les fesses afin d'avoir le dos droit et regardez devant vous.

Accentuez la flexion de la jambe avant afin d'étirer les muscles fléchisseurs de la hanche. Maintenez cette position durant 30 secondes, sans à-coups et relâchez. Recommencez en étirant l'autre côté.

Kiné :

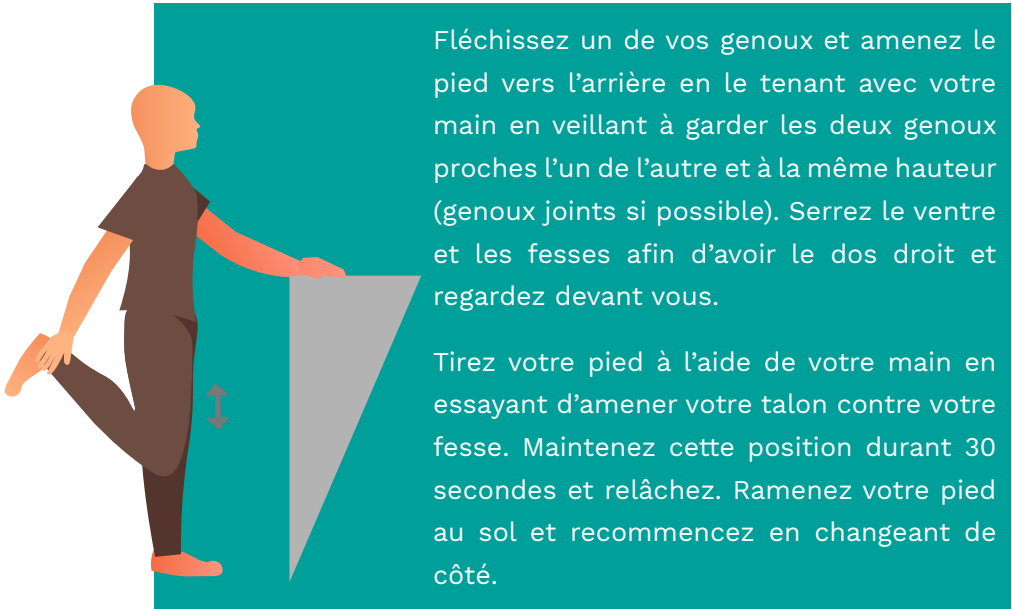
Grâce à ces exercices d'étirement des muscles des hanches et des quadriceps, vous apprenez à corriger votre position globale et travaillez votre équilibre et la marche.



## 17. Étirement de l'avant de la cuisse - quadriceps

1 x de chaque côté durant 30 s

Debout, le dos droit, les pieds parallèles posés à plat sur le sol et légèrement écartés. En appui avec vos mains sur le dossier d'une chaise ou le rebord d'une fenêtre.





Face aux difficultés de la vie quotidienne, il existe toujours l'une ou l'autre astuce !

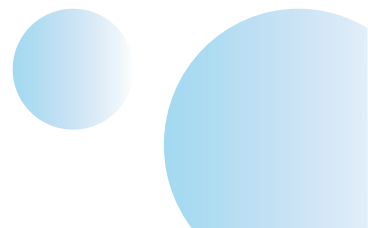
## Se retourner dans son lit et s'asseoir au bord du lit

Pour passer de la position couchée sur le dos à la position couchée sur le côté.

- Soit :
  - Croiser une jambe sur l'autre et tourner le buste en se tirant vers le bord du lit pour accrocher le matelas.
  - Fléchir le plus possible les 2 jambes, talons près des fesses, puis retourner le buste en se tirant vers le bord du lit pour accrocher le matelas. Les genoux doivent suivre la direction.
- Sortir une jambe à la fois, hors du lit.
- Pousser sur le coude situé en dessous et se redresser en prenant appui sur l'autre main pour s'asseoir au bord du lit.

## Se relever du sol

- Couché sur le dos, ramener les jambes bien fléchies, talons le plus près possible des fesses puis tourner lentement sur le côté en gardant les genoux pliés et passer à quatre pattes.
- Se déplacer dans cette position jusqu'à un point d'appui (une chaise, un fauteil, un radiateur, etc.), poser un genou au sol (position du chevalier servant) et se relever du sol.



## Astuces diverses à connaître

- Effectuer un pas de parade pour faire demi tour.
- Dire haut et fort : “ Et hop, en avant...” pour faciliter le démarrage.
- Utiliser une canne à l’envers ou petite canne munie d’un colson (petite languette de plastic) à son extrémité pour l’enjamber en cas de difficulté de démarrage ou de blocage.
- Faciliter le passage des endroits étroits ou difficiles (porte, couloir, hall, etc.) en :
  - utilisant des impacts visuels (placer des bandes autocollantes ou des formes de couleur sur le sol, utiliser les joints des carrelages ou lignes formées par les pavés dans la rue, se servir des marches d’escaliers ou jeter devant soi ce qu’on a en poche ou à portée de main : un mouchoir, un papier, un objet pour l’enjamber d’un grand pas et redémarrer);
  - utilisant des impacts auditifs pour rythmer la cadence (un rythme donné par un métronome, une chanson ou une marche militaire que l’on chante, un décompte que l’on fait mentalement, etc.).



- Déplacer le poids du corps latéralement en se concentrant sur l'élévation du pied.
- Penser à lever les bras tendus devant soi le plus haut possible pour démarrer.
- Monter sur le pointe des pieds avant de démarrer en cas de blocage.
- Employer un poignée libre munie de ventouses, que l'on peut placer sur tout type de revêtement (carrelages, bois, peintures, etc.) pour sortir du bain ou de la douche, se relever des toilettes, franchir un endroit exigu ou prendre appui pour atteindre un objet. Facile à employer à la maison, elle s'emmène aussi facilement en voyage et peut rendre bien des services en toute circonstance.
- En utilisant des draps en soie ou un pyjama en satin, les mouvements de glisse peuvent être facilités.
- En portant des chaussettes antidérapantes, l'appui sur les pieds peut être plus sûr.
- Penser à placer une longue corde au pied de son lit pour en sortir plus facilement.





Brochure réalisée en collaboration avec :

**Le Professeur S. Dethy,**

chef du service de neurologie - CHU Tivoli La Louvière

**Madame M.Hubert,**

kinésithérapeute en neurologie



**Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli**

Avenue Max Buset, 34 - 7100 La Louvière

Tél. : 064/27 61 11 • Fax: 064/27 66 99

[www.chu-tivoli.be](http://www.chu-tivoli.be)