



# Ergothérapie & Maladie de Parkinson : *Maintenir l'autonomie et améliorer la qualité de vie*

Brochure dédiée aux patients et à leurs proches ainsi qu'aux professionnels de la santé



# Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli



Avenue Max Buset, 34 - 7100 La Louvière



064/27.61.11



information@chu-tivoli.be



www.chu-tivoli.be



ERGOTHÉRAPIE ET MALADIE DE PARKINSON : MAINTENIR  
L'AUTONOMIE ET AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE

Référence : COMMNEURO023

Rédacteur : Giusy GIORDANO

Conception graphique : Service Communication

Crédits photos : Adobe Stock, Pixabay, Unsplash

E.R. : CHU Tivoli

# COMPRENDRE LA MALADIE DE PARKINSON ET L'ACCOMPAGNEMENT EN ERGOTHÉRAPIE

La maladie de Parkinson est une **maladie neurodégénérative** affectant le contrôle des mouvements. Cette maladie possède des symptômes tels que des tremblements, de la raideur, une lenteur des gestes et des troubles de l'équilibre. Ces troubles peuvent rendre difficile la réalisation des activités de la vie quotidienne.

L'ergothérapeute joue un rôle essentiel en accompagnant les personnes atteintes de Parkinson, en les aidant à **adapter leur quotidien pour maintenir leur autonomie et améliorer leur qualité de vie**. Cette brochure présente les différentes aides techniques disponibles ainsi que des astuces pratiques.

## L'ergothérapie et son rôle spécifique dans la maladie de Parkinson

Contrairement aux kinésithérapeutes qui se concentrent sur la rééducation motrice, l'ergothérapeute se focalise sur la préservation de l'autonomie du patient dans les activités de la vie quotidienne. Cela inclut l'adaptation de l'environnement, l'utilisation d'aides techniques et l'enseignement de stratégies pratiques pour faciliter les gestes quotidiens. L'ergothérapeute aide ainsi la personne à continuer à accomplir ses tâches habituelles en toute sécurité.



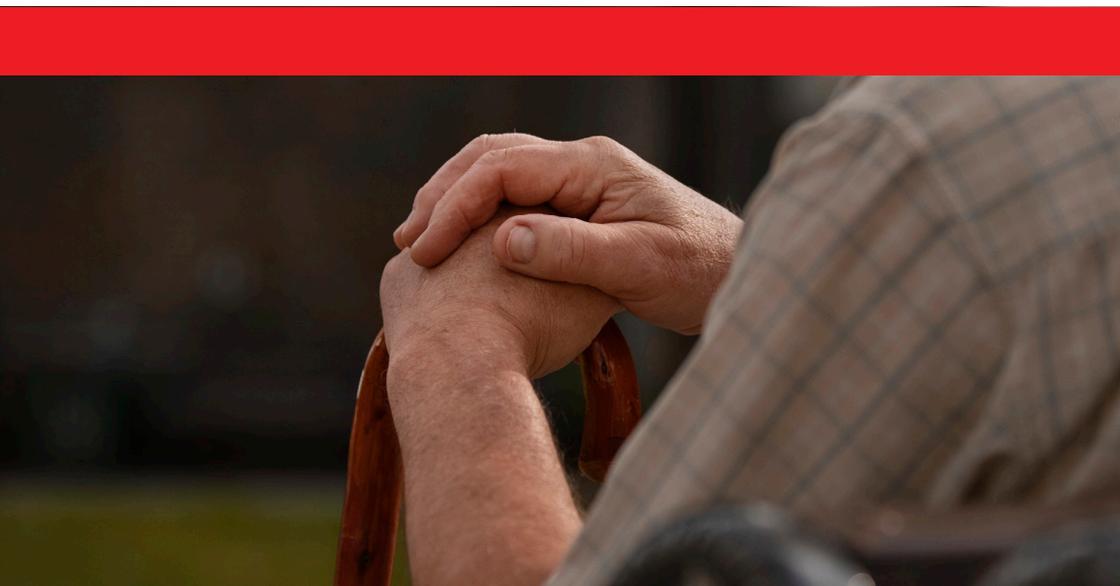


## Les aides techniques pour améliorer la mobilité

- **Canne, tribune et déambulateur** : Ces dispositifs offrent une plus grande stabilité et aident à prévenir les chutes lors de la marche. Les déambulateurs avec sièges intégrés permettent de faire des pauses lors des longues distances.
- **Chaise roulante** : Utilisée pour les déplacements prolongés, la chaise roulante permet de maintenir l'autonomie lorsqu'il y a une perte importante de mobilité.
- **Rampe et barres d'appui** : Ces équipements sont essentiels pour sécuriser les déplacements dans la maison, en particulier dans les escaliers, la salle de bain et près des toilettes.
- **Musique et métronome** : L'utilisation de la musique ou d'un métronome pour réguler la cadence de la marche est une technique pour contourner les blocages moteurs. En écoutant un rythme, la personne est encouragée à suivre ce tempo, ce qui aide à surmonter les périodes de « freezing » (« blocage »). Il existe des applications mobiles permettant de jouer des sons de métronome à une vitesse choisie, afin d'aider à la marche.
- **Utilisation de la rééducation fonctionnelle** : En complément des aides techniques et des astuces pratiques, l'ergothérapeute peut proposer des séances de rééducation fonctionnelle visant à améliorer la marche, l'équilibre et la coordination. Des exercices de renforcement musculaire et d'étirement peuvent être intégrés au programme de rééducation pour améliorer la mobilité à long terme.
- **Conseils pour la posture** : L'ergothérapeute peut aussi travailler sur la posture de la personne pendant la marche et lors des transferts.

## Les aides techniques pour améliorer la mobilité

- **Outils de préhension** : Des pinces de préhension ou des ouvre-bocaux permettent de saisir plus facilement de petits objets ou d'ouvrir des contenants.
- **Ustensiles de cuisine adaptés** : Des couteaux à prise ergonomique, verres antidérapants ou planches de coupe stabilisées rendent la cuisine plus accessible.
- **Aides pour l'habillement** : Des tire-zips, des élastiques pour les pantalons et des chausse-pieds longs à manche simplifient l'habillement.
- **Exercices de coordination et de motricité fine** : Ces exercices permettent de réaliser des tâches courantes comme se nourrir, se brosser les dents ou manipuler des petits objets.
- **Gestion de l'écriture** : L'écriture peut devenir plus petite et difficile à contrôler au fur et à mesure que la maladie progresse. L'ergothérapeute peut recommander l'utilisation de stylos ergonomiques, de guides d'écriture ou de supports inclinés pour faciliter le geste.
- **Gestion des médicaments** : La gestion des médicaments peut être complexe, en particulier pour les personnes âgées ou celles ayant des troubles cognitifs. Des outils comme des piluliers électroniques, des alarmes (pour les rappels de prise), ou des applications de gestion de traitement peuvent aider à suivre correctement les prescriptions.





## Adapter l'environnement pour plus d'autonomie

- **Autocollants de repérage** : Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson peuvent éprouver des difficultés à franchir des portes ou à se déplacer dans des espaces étroits, comme les couloirs. Lorsqu'elles arrivent à un obstacle, elles peuvent « se bloquer » (ce phénomène est appelé « freezing »). Pour contrer cela, il est recommandé de placer des bandes colorées au sol ou des repères visuels (autocollants) avant les portes, à l'entrée des couloirs ou dans d'autres zones de passage. Ces repères visuels aident à déclencher la marche et à guider la personne à travers les obstacles.
- **Éclairage adapté** : Un éclairage suffisant et bien placé est essentiel pour éviter les chutes et les accidents. Il est conseillé d'installer des interrupteurs tactiles (faciles à utiliser même avec des difficultés de préhension) ou des capteurs de mouvement qui allument la lumière dès qu'une personne se rapproche.
- **Équipements de sécurité** : Pour prévenir les chutes, il est nécessaire d'installer des barres d'appui dans les endroits stratégiques, comme dans la salle de bain (près des toilettes et de la douche) et dans les escaliers. Le choix d'un siège de bain ou d'un tabouret de douche peut également être très bénéfique. De plus, les tapis antidérapants sont une solution importante pour sécuriser les sols. Il est recommandé de retirer les tapis volants et les obstacles qui peuvent entraîner des chutes dans la maison.

## L'accompagnement des proches et des aidants

- **Conseils pratiques pour les proches** : Structurer la journée, encourager des pauses régulières, et maintenir des activités sociales sont des éléments essentiels pour soutenir la personne malade.
- **Ressources pour les aidants** : Ateliers, groupes de soutien, et formations pour les proches peuvent leur fournir des outils pour mieux accompagner la personne malade.





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)