

La pratique de l'activité physique dès le plus jeune âge, et avec régularité, est bénéfique pour la santé. L'activité physique chez un patient porteur de la maladie de Parkinson contribue par la stimulation de l'activité cérébrale, des systèmes musculo-tendineux, mais également cardio-respiratoire, à freiner l'évolution, à réduire les symptômes et la consommation de médicaments.

**Dès le diagnostic, toutes les personnes atteintes de la maladie de Parkinson devraient pratiquer une activité physique qui convient à leur capacité et à leur condition physique, en parallèle d'un programme de kinésithérapie spécifique.**

Le kinésithérapeute est compétent pour vous conseiller et vous accompagner dans votre démarche de mise en place d'une activité sportive. N'hésitez pas à le consulter.



#### ZOOM SUR LA MALADIE DE PARKINSON

C'est une maladie neurodégénérative. Elle se caractérise par une altération progressive des neurones à dopamine du cerveau. Les symptômes sont variables d'un patient à l'autre : une difficulté à initier un mouvement, un ralentissement des gestes, une rigidité des membres, des tremblements mais également une grande fatigue, des crampes, des fourmillements, de l'anxiété, un état dépressif, des troubles du sommeil...

## Le petit + pour garder la motivation !

Choisissez des activités physiques :

- + qui vous plaisent
- + que vous pouvez faire facilement près de chez vous
- + qui peuvent se faire à plusieurs
- + votre kinésithérapeute peut vous accompagner dans le choix d'activités physiques ou sportives qui conviennent à votre âge, au stade de la maladie, aux risques de chutes et aux gestes que vous pouvez réaliser.



#Sport Kiné Santé

Ordre des masseurs-kinésithérapeutes

FRANCE PARKINSON  
Libérons le mouvement



## ADAPTER son quotidien

pour retarder l'évolution et réduire les symptômes de LA MALADIE DE PARKINSON

## L'activité physique adaptée

### ? Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit de la pratique dans un contexte d'activité du quotidien, de loisir, de sport basée sur les aptitudes des personnes ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires. Elle est prescrite aux patients atteints de la maladie de Parkinson, dès son diagnostic, par le médecin. Elle est complémentaire à la rééducation.

### ⚡ Pour qui ?

Pour les patients souffrant de maladie chronique, en général appelée affection longue durée (ALD) ayant des besoins spécifiques qui les empêchent de pratiquer dans des conditions ordinaires.

### 👤👤 Renouvellement de prescription de l'APA

Le kinésithérapeute peut renouveler votre prescription d'Activité Physique Adaptée (préalablement délivrée par votre médecin), en collectif ou en individuel, qui devrait idéalement combiner différents types d'exercices de renforcement musculaire, d'endurance, de souplesse, d'équilibre, de coordination et de marche. Ce programme prend en compte vos capacités et vos besoins.

## L'importance de l'activité physique chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson

L'activité physique, avec une pratique régulière, est un traitement non médicamenteux complémentaire, essentiel au ralentissement de la progression de la maladie.

### Bénéfices

- Soulage les symptômes sur lesquels le traitement médicamenteux a peu d'effet (ex : troubles de l'équilibre, troubles de la marche...),
- Diminue les risques de chutes,
- Améliore la qualité de vie,
- Réduit les symptômes dépressifs.

### Conseils

- Favoriser des comportements quotidiens : marcher pour effectuer les courts trajets, prendre les escaliers, faire le ménage, jardiner...
- Diminuer le temps total de sédentarité : rompre les temps prolongés assis en se levant et/ou en bougeant au moins une minute toutes les heures.
- Choisir une activité physique qui convient à sa capacité et à sa condition physique. Toutes les activités physiques peuvent être pratiquées tant qu'elles respectent ces conditions. Certaines procurent des bienfaits plus prononcés, entre autres : marche nordique, danse, yoga, golf, tai-chi.
- Si l'état de santé fluctue au cours de la journée, effectuer les activités physiques lorsque les effets des traitements médicamenteux se font sentir.

## Quelques exercices

Ces exercices s'adressent à tous les patients à tous les stades de la maladie.

L'objectif visé avec la pratique de l'activité physique va être d'augmenter l'amplitude des gestes tout en prenant conscience des mouvements qui sont effectués et de retrouver des mouvements naturels.

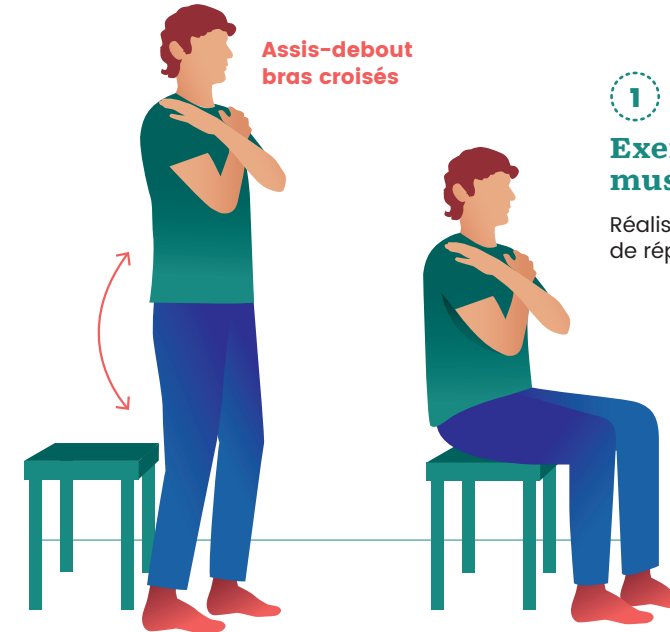
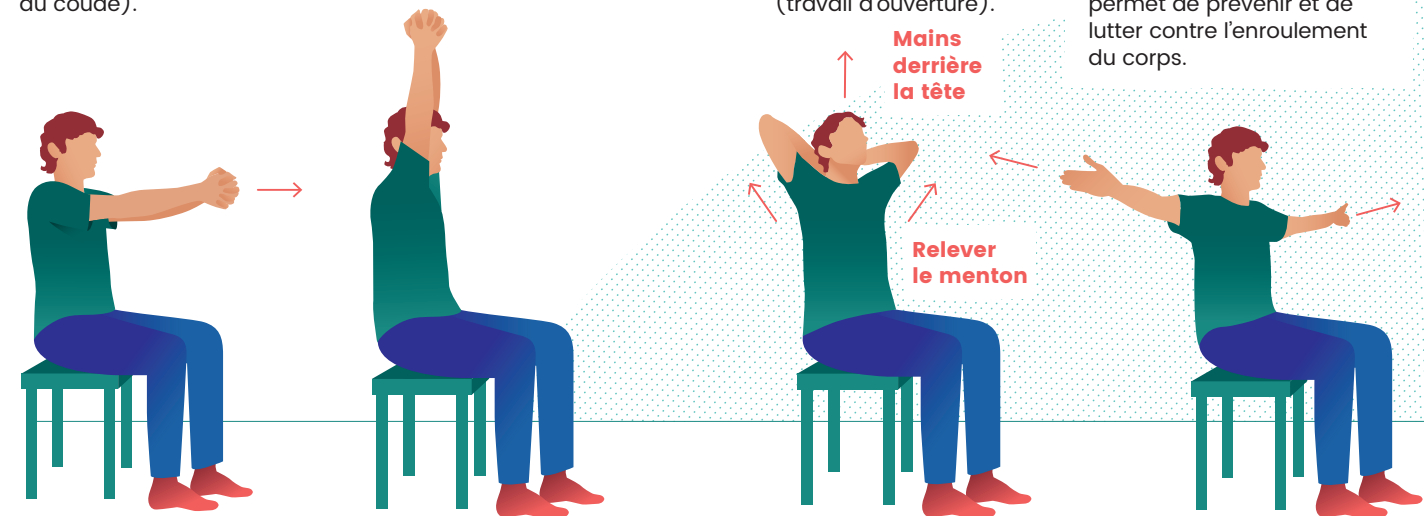
Pour chaque exercice :

- **Le regard doit suivre le trajet des mains** dans l'espace pour favoriser l'attention et le recalibrage des mouvements
- **L'amplitude du mouvement** doit être aussi grande que possible. La vitesse n'est pas recherchée, elle s'améliorera avec le temps, grâce à l'augmentation progressive de l'amplitude du mouvement.

### 2 Exercice du mouvement complet

Tendez les bras devant vous, les doigts entrecroisés, les paumes jointes l'une contre l'autre (travail de l'extension du coude).

Levez les bras le plus haut possible au dessus de la tête (travail de redressement)



### 1 Exercice de renforcement musculaire

Réaliser cet exercice en faisant autant de répétitions que possible jusqu'à la fatigue.

Levez les bras opposés à la jambe qui avance



### 3 Exercice de la marche à grand pas

Réalisez les plus grands pas possibles en levant au dessus de la tête le bras opposé à la jambe qui avance.

Les plus grands pas possible