

La maladie de Parkinson affecte le mouvement et s'accompagne de lenteurs, tremblements et raideurs. Adoptant un réflexe d'autoprotection, le malade a tendance à réduire son activité physique, quand au contraire, il faudrait continuer de bouger. Pourquoi continuer à bouger et quelles activités physiques adaptées faire ? Explications.

## **Pourquoi bouger ?**

La maladie de Parkinson est une maladie dans laquelle les symptômes moteurs prédominent et évoluent au fil du temps en raison d'une perte progressive des neurones sécrétant de la Dopamine, neurotransmetteur impliqué dans le mouvement. Il se ralentit jusqu'à se raréfier puis se figer donnant à la personne malade la sensation d'être incarcérée dans un corps qui ne répond plus : la dépendance s'installe avec une perte de liberté vécue de façon injuste et insupportable tant pour le malade que ses proches.

Ralentissement du geste, raideurs, crampes douloureuses, tremblements, troubles de la posture, chutes... ainsi que d'autres signes organiques, psychologiques, cognitifs : mouvoir son corps est une indication parfaite pour tous ces symptômes et c'est possible !

Se mettre en mouvement dans le cadre d'une activité corporelle procure du plaisir, une valorisation et ainsi agit efficacement tant au niveau musculaire, articulaire (assouplissement, stratégies de déplacement et d'équilibre, diminution des tremblements), qu'organique (amélioration de la constipation et des douleurs, respiration), que psychologique (meilleure humeur, meilleur sommeil) et cognitif (focalisation de l'attention, exécution de mouvements dans le bon ordre).

Il a été récemment mesuré que faire une activité physique pouvait ralentir l'évolution par le biais de sécrétion de dopamine, voire par la genèse de nouveaux neurones (en cas d'activité soutenue et régulière).

## **A quel stade bouger ?**

Il faut commencer le plus tôt possible, avant que les empêchements liés au vieillissement ne viennent demander des efforts supplémentaires...

Dès le début de la maladie il est recommandé d'associer :

- Une activité corporelle d'intensité relativement soutenue
- Une activité de détente et d'assouplissement
- Une activité focalisée

Au fil de l'évolution, les activités seront adaptées mais auront le même but : diminuer les symptômes. Jusqu'au bout de sa maladie, même en fauteuil, une personne peut être verticalisée et lever les pieds, faire de tout petits mouvements de Qigong, se mouvoir sur un tapis.

## **Quelles activités physiques adaptées faire ?**

Toutes celles qui sont adaptées raisonnablement au stade de la maladie. Adaptées, elles seront aisément praticables et d'autant plus efficaces. On ne parle pas d'un niveau compétition ! Il s'agit de faire bouger et d'utiliser les ressources musculaires, articulaires, posturales de son corps : dès que l'on met la moindre petite parcelle de son corps en mouvement, on est actif !

Elles sont innombrables et se pratiquent dans beaucoup d'endroits et avec des personnes ne souffrant pas de pathologies, ce qui est excellent pour remettre la personne malade dans des interactions sociales « normalisées ».

- Le circuit de promenade en terrain non hostile aidé de bâtons de marche
- La marche nordique
- La danse contemporaine (expression de soi et de ses émotions par le corps)
- L'aquagym ou l'aquabiking
- Le Qigong et le Taichi
- Le longe côte (qui consiste à marcher en combinaison et petites chaussures dans l'eau de mer en suivant la côte)
- La pétanque, les quilles, les poids
- Le pédalage assis

## **Quelques recommandations**

- Favoriser le plein air et de ne pas confiner la personne malade à son domicile coûte que coûte.
- Trouver un chaussage correct et léger si besoin de chaussures
- Prendre en considération la fatigue, toujours plus importante que la normale et octroyer des phases de récupération
- Pratiquer à deux, en famille

La kinésithérapie garde toute sa place pour guider les recommandations autour d'une Activité Physique Adaptée. Le(a) kinésithérapeute saura mesurer les progrès, voir les

limitations, poser des contre-indications etc. Elle ne remplace jamais les bienfaits d'une activité corporelle au sens large.

Ces activités sont vraiment psycho-cognitivo-corporelles : elles tiennent une place fondamentale dans cette maladie du mouvement en améliorant le quotidien du malade qui en souffre et par conséquent de ses proches.