



Exercices pour les personnes atteintes de la maladie de Parkinson



Le fait d'avoir la maladie de Parkinson ne signifie pas qu'il faut cesser toute activité. Bien au contraire. L'exercice - être actif, faire des étirements, avoir une bonne posture et faire certains exercices - devrait être un élément clé de votre quotidien.

Pourquoi

POURQUOI L'EXERCICE EST-IL IMPORTANT POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE DE PARKINSON ?

Être actif est l'une des choses les plus importantes que vous pouvez faire pour maintenir votre bien-être physique et mental. L'exercice n'a pas d'effet sur l'évolution de la maladie de Parkinson, mais il est essentiel pour assurer le maintien de votre qualité de vie. Des études montrent clairement que les personnes atteintes de la maladie de Parkinson qui font de l'exercice se portent mieux à la longue que les personnes atteintes de cette maladie qui ne font pas d'exercice.

Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson ont besoin de faire de l'exercice pour prévenir les effets défavorables de l'inactivité. Bougez, faites des étirements

et adonnez-vous à l'exercice le plus souvent possible. Cela vous aidera à prévenir l'apparition de certains effets secondaires :

- mauvaise posture ;
- diminution de l'amplitude des mouvements (perte de souplesse) ;
- diminution de la force, en particulier des muscles qui permettent de se tenir droit, d'où une tendance à courber vers l'avant ;
- diminution de l'endurance (essoufflement ou fatigue) ;
- déséquilibre.

Choisissez CHOISISSEZ UNE VARIÉTÉ D'ACTIVITÉS – LE TEMPS COMPTE !

La plupart des gens affirment qu'en étant actifs, ils ont plus de force, de souplesse et d'équilibre. Mais comment demeurer actif? Il existe de multiples façons.

Vous pouvez faire des exercices d'aérobic :

- utiliser un tapis roulant ;
- utiliser une bicyclette stationnaire ou un rameur ;
- marcher ;
- nager ;
- danser.

Vous pouvez aussi faire d'autres activités :

- yoga ;
- tai-chi ;
- méthode Pilates ;
- golf ;
- jardinage ;
- exercices – assis ou debout ;
- et bien d'autres...

Ce sont les activités que VOUS aimez qui vous seront le plus bénéfique. Certaines activités vous feront plus de bien que d'autres. Cependant, la constance est plus importante que l'activité que vous choisissez. Vous pourriez peut-être accroître les activités que vous faites déjà. Commencez par des activités que vous pouvez faire aisément – écoutez votre corps ! Choisissez le moment de la journée qui vous convient le mieux.

Augmentez graduellement le temps que vous consacrez à votre programme d'activités. Chaque minute compte et votre but est d'atteindre un niveau d'activité de 30 à 60 minutes par jour.

Il n'est jamais trop tard pour être actif. Voici quelques suggestions pour augmenter votre niveau d'activité.

- Marchez.
 - Faites 20 pas en marchant normalement.
 - Faites ensuite 20 pas plus longs.
 - Faites à nouveau 20 pas en marche normale.
 - Balancez ensuite les bras pendant 20 pas.
 - Répétez ces étapes pendant toute la durée de votre marche.
- Descendez de l'autobus un arrêt plus tôt ou stationnez votre voiture une rue plus loin.
- Utilisez l'escalier au lieu de l'ascenseur.
- Soulevez des conserves de soupe ou tout autre objet de poids léger pour exercer vos bras (voir la section sur les exercices de renforcement).
- Exercez les jambes pendant que vous écoutez la télévision.
- Joignez-vous à une classe d'exercice. L'un des meilleurs moyens de rester motivé consiste à faire de l'exercice avec d'autres personnes. Voir notre liste de partenaires régionaux à la page 12. Communiquez avec eux pour obtenir des suggestions sur les programmes offerts dans votre collectivité.
- Dansez ou bougez sur votre musique préférée !

Ne choisissez que des activités qui vous semblent sécuritaires. Il est toujours avisé de consulter son médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice.

Le physiothérapeute est une excellente ressource lorsqu'il s'agit de créer un programme d'exercice adapté à ses besoins. Vous pourriez envisager d'en consulter un.

Posture POSTURE

Certains des premiers changements que révèle la maladie de Parkinson ont trait à la posture. Les épaules ont tendance à se voûter, le menton à s'avancer et les coudes et les genoux à se plier légèrement. Il est alors plus difficile :

- de respirer profondément ;
- d'avalier ;
- de parler fort et distinctement ;
- de se déplacer, de balancer les bras et de marcher.

La photo suivante illustre la posture courante d'une personne atteinte de la maladie de Parkinson.



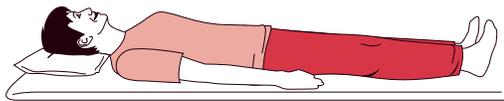
Vous pouvez aider à prévenir ces changements.

PRENEZ L'HABITUDE D'ADOPTER UNE BONNE POSTURE

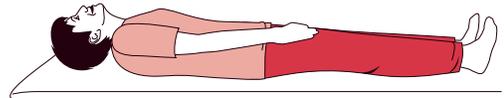
Vous pouvez changer votre posture. Lorsqu'il s'agit d'améliorer sa posture, la répétition joue un rôle très important. Les exercices que nous vous suggérons doivent être exécutés fréquemment tout au long de la journée – et non une seule fois par jour pour ensuite être oubliés.

Trouvez une façon de vous rappeler de faire ces activités fréquemment. Par exemple, si vous regardez la télévision, faites une activité à chaque pause publicitaire.

1) Chaque jour (aussi souvent que vous le pouvez), vérifiez votre posture. Appuyez-vous contre un mur et assurez-vous que le bas de votre dos et vos OMOPLATES touchent le mur. Essayez aussi d'appuyer votre tête contre le mur. Ne **PENCHEZ** pas la tête vers l'arrière. Marchez tout en conservant cette position. Vérifiez votre posture sur le mur suivant. Vous pouvez aussi repérer un endroit à la maison, par ex., sur le chemin de la salle de bain ou de la cuisine. Chaque fois que vous y passez, vérifiez votre posture.



✓ **Correct**



✗ **Incorrect**

2) Au réveil le matin, étendez-vous à plat sur le dos, avec juste assez de soutien pour empêcher la tête et le cou de pencher vers l'arrière. Gardez cette position pendant cinq minutes. N'appuyez pas les épaules ou la tête vers l'arrière. **RELAXEZ !** Étirez-vous aussi droit que possible. Vous pouvez aussi faire cet exercice au sol ou sur une autre surface ferme.

3) Lorsque vous êtes en position assise, appuyez vos omoplates au dossier de votre chaise. Gardez cette position pendant quelques secondes. Faites cet exercice à trois reprises chaque fois que vous vous assoyez.



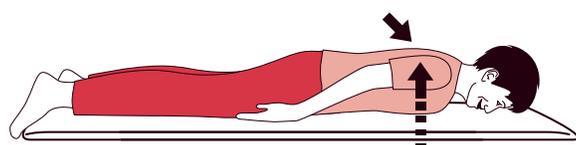
✓ **Correct**



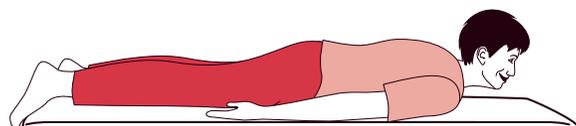
✗ **Incorrect**

Prenez l'habitude d'adopter une bonne posture

4) Assoyez-vous sur une chaise, penchez-vous vers l'avant et laissez les mains et les bras pendre vers le plancher. Redressez-vous lentement, en commençant par le bas de la colonne vertébrale pour finir par la tête. Assoyez-vous droit pendant quelques secondes. (Si vous faites de l'hypotension, évitez cet exercice).



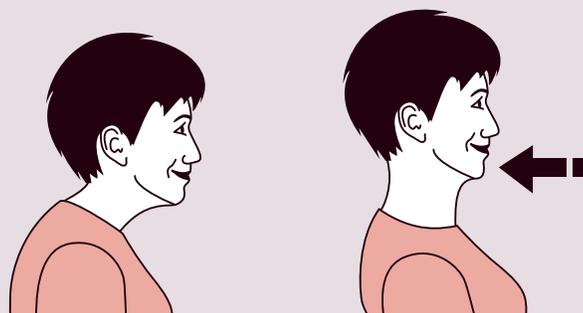
✓ Correct



✗ Incorrect

5) Étendez-vous sur le ventre, sur un lit ou sur un matelas au sol, et placez les bras le long du corps. Bougez doucement les omoplates l'une vers l'autre. En gardant la tête et le cou en ligne droite, soulevez-les légèrement. Gardez cette position pendant quelques secondes. NE LEVEZ PAS LE BAS DU DOS.

6) En position assise ou debout, rentrez doucement le menton et redressez le cou. NE PENCHEZ PAS LA TÊTE VERS L'ARRIÈRE. Gardez cette position pendant cinq secondes, puis détendez-vous. Ne laissez pas retomber la tête vers l'avant au moment de vous détendre.



Début

Fin

ASSOULPISSEMENT OU ÉTIREMENT

Si vous êtes moins actif et laissez une mauvaise posture s'installer, avec le temps, vos muscles et vos articulations vont se raidir. Les activités d'assouplissement et d'étirement aident à conserver une bonne amplitude du mouvement des articulations et des muscles. Ces activités diffèrent des exercices de renforcement : vous maintenez votre corps dans une certaine position, puis vous vous détendez, ce qui permet aux muscles de s'étirer en douceur. Il se peut que vous n'ayez pas besoin de faire tous les étirements qui suivent. Choisissez ceux qui semblent vous convenir. Faites-en un

ou deux avant les exercices de renforcement de la section suivante. Faites vos autres exercices d'étirement après avoir terminé vos exercices de renforcement.

Conseils de sécurité pour les étirements

- a) Étirez-vous lentement sans mouvement brusque.
- b) Maintenez l'étirement dans une position confortable et assez longtemps pour que les muscles se relâchent.
- c) Recherchez une sensation d'étirement et de relâchement - évitez la douleur.
- d) Respirez normalement - ne retenez pas votre respiration.

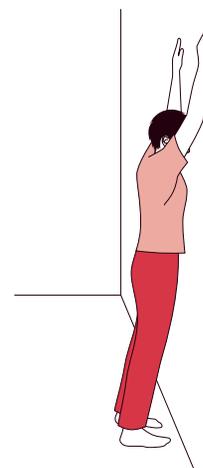
1) Assoyez-vous droit sur le bord d'un siège. Tournez les épaules vers la droite. Passez la main droite derrière vous et étirez-la vers la hanche gauche. Tournez aussi la tête et le corps. Relâchez les muscles et gardez cette position pendant au moins dix secondes. **RESTEZ DROIT !** Répétez ce mouvement en sens inverse.



2a) Si vous êtes assez grand, placez-vous dans l'embrasure d'une porte et appuyez vos mains sur le cadre du haut. Gardez les bras droits. Penchez-vous doucement vers l'avant. Vous sentirez un léger étirement dans les épaules et la poitrine. **NE VOUS ÉTIREZ PAS TROP !** Gardez cette position pendant au moins dix secondes.



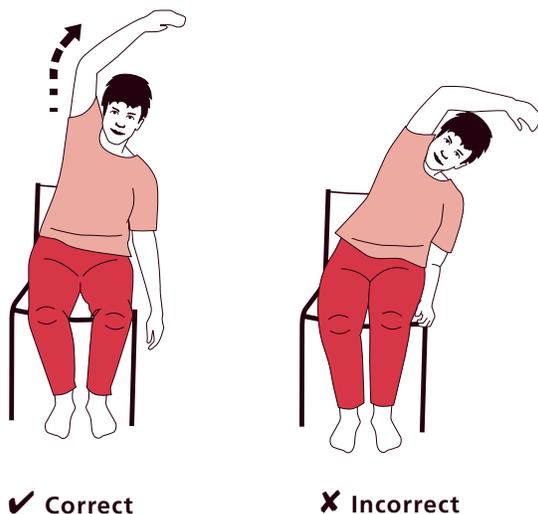
OU



2b) Tenez-vous debout, face au mur, à environ un pied du mur. Placez les mains le plus haut possible sur le mur. Gardez la tête droite. Penchez-vous doucement vers l'avant, jusqu'à ce que votre nez touche le mur. Ne courbez pas le dos. Vous sentirez un étirement dans les épaules et la poitrine. Gardez cette position pendant au moins dix secondes. Si cet exercice est trop facile, reculez d'un pas et recommencez.

ASSOULISSEMENT OU ÉTIREMENT

3) Placez-vous debout dans l'embrasure d'une porte. Pliez le bras droit. Laissez reposer la main et l'avant-bras sur le châssis de la porte. Tournez lentement tout votre corps vers la gauche. Vous sentirez un étirement à l'épaule droite. **NE VOUS ÉTIREZ PAS TROP !** Relâchez les muscles de l'épaule. Gardez cette position pendant au moins dix secondes. Répétez ce mouvement en sens inverse.



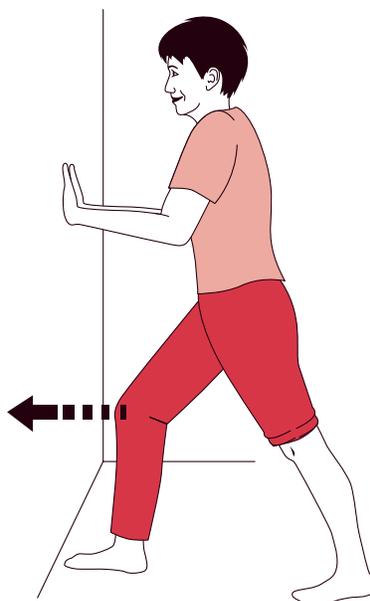
4) Asseyez-vous droit sur une chaise. Courbez le bras droit au-dessus de la tête et dirigez-le lentement vers le mur opposé. Ne penchez pas le corps. **NE VOUS PENCHEZ PAS VERS L'AVANT.** Vous sentirez un étirement des muscles du côté droit. Gardez cette position pendant au moins dix secondes. Répétez ce mouvement en sens inverse.

5) Couchez-vous sur le dos sur une surface ferme. Laissez pendre une jambe sur le côté. Placez-vous le dos à plat. Détendez la jambe qui pend, à partir du genou. Vous sentirez un léger étirement à l'avant de la hanche. Relâchez les muscles de la hanche. Gardez cette position pendant au moins dix secondes. Répétez ce mouvement avec l'autre jambe.



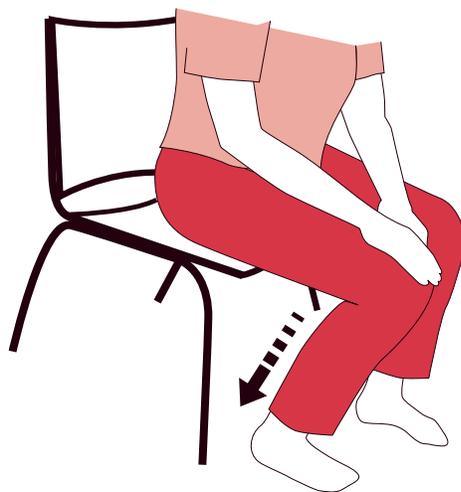
ASSOUPPLISSEMENT OU ÉTIREMENT

6a) Tenez-vous debout face au mur (ou appuyez-vous sur un dossier de chaise). Placez les mains sur le mur pour garder votre équilibre. Placez le pied gauche derrière le pied droit, à une distance vous permettant d'être à l'aise. Gardez la jambe gauche en position droite et pliez doucement le genou droit vers le mur. Vous sentirez un étirement au talon gauche et au mollet gauche. Gardez cette position pendant au moins dix secondes. Répétez ce mouvement avec l'autre jambe.



OU

6b) Asseyez-vous sur le bord d'une chaise. Placez le pied droit sous la chaise de sorte que le talon ne touche pas le sol. Placez les mains sur le genou droit et pressez jusqu'à ce que le talon touche le sol. Relâchez les muscles du mollet. Vous sentirez un étirement au talon et au mollet. Gardez cette position pendant au moins dix secondes. Répétez ce mouvement avec le pied gauche.



Exercices EXERCICES DE RENFORCEMENT

Les exercices de renforcement stimulent les muscles afin qu'ils demeurent sains et forts. Ils vous font utiliser vos muscles de manière répétitive, spécifique et contrôlée. Ils peuvent comprendre des activités, tel que le golf, le jardinage ou certains exercices. Faire régulièrement ces exercices permet :

- de maintenir et d'accroître la force musculaire ;
- d'améliorer l'équilibre et la posture ;
- de diminuer les risques de chute ;
- de se déplacer avec plus de sécurité ;
- de faire plus d'activités quotidiennes.

Si vous n'avez pas accès à des installations d'exercice ou à un physiothérapeute, voici quelques exercices particulièrement utiles aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Adaptez-les à vos besoins. Si vous avez un prob-

lème d'équilibre, tenez-vous debout derrière une chaise robuste qui ne basculera pas facilement et appuyez-vous sur le dossier de la chaise. Vous pouvez faire ces exercices sur de la musique.

Lorsque vous aurez acquis plus de confiance, ayez moins recours au dossier de la chaise. Si vous arrivez à faire ces exercices sans vous appuyer sur une chaise, vous développerez encore davantage votre équilibre.

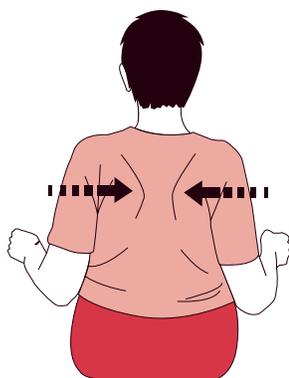
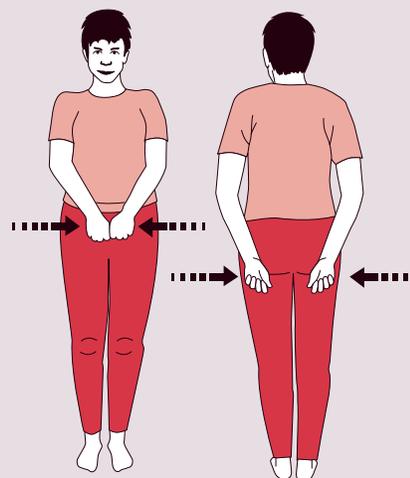
Il se peut que les exercices suivants ne vous conviennent pas tous. Choisissez ceux qui vous semblent sécuritaires.

Certaines personnes font tous leurs exercices en une seule fois, tandis que d'autres préfèrent les étaler sur de courtes périodes, à différents moments de la journée. Ces deux options sont correctes.

RÉPÉTEZ CHAQUE EXERCICE DIX FOIS, SI VOUS LE POUVEZ.

FAITES CHAQUE EXERCICE LENTEMENT ET DE FAÇON CONTRÔLÉE.

1) Assoyez-vous ou tenez-vous debout bien droit. En gardant les bras droits, ramenez les poings devant vous jusqu'à ce qu'ils se touchent. Faites ensuite ce mouvement derrière vous. Bougez les omoplates l'une vers l'autre lorsque vous ramenez les poings derrière vous.



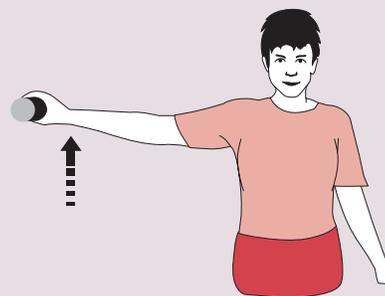
2) Assoyez-vous ou tenez-vous debout bien droit. Gardez les coudes à 90 degrés. Ramenez les omoplates l'une vers l'autre.

EXERCICES DE RENFORCEMENT

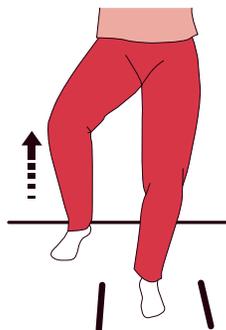
3) Assoyez-vous sur une chaise. Soulevez lentement une jambe, maintenez cette position et descendez la jambe. Faites ce mouvement avec l'autre jambe. Pour accroître votre force, ajoutez un poids léger autour de la cheville.



4) Assoyez-vous ou tenez-vous debout bien droit. Tenez une boîte de conserve ou un autre objet de poids léger dans chaque main. Levez une main vers le plafond et descendez-la. Répétez ce mouvement avec l'autre main. Essayez de lever chaque main le plus haut possible.



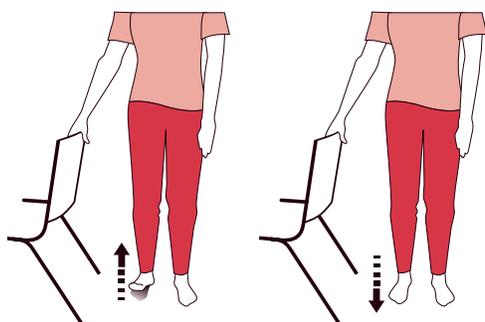
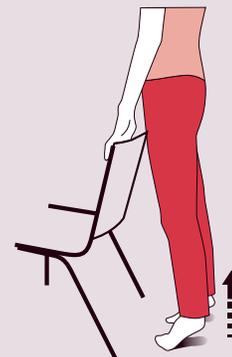
5) Appuyez-vous debout contre un mur. Tenez une boîte de conserve ou un autre objet de poids léger dans chaque main. En gardant le coude contre le mur, levez une main jusqu'à la hauteur des épaules et descendez-la. Répétez ce mouvement avec l'autre main.



6) Faites des pas de côté en levant le genou le plus haut possible, comme si vous passiez au-dessus de petits bâtons. Reprenez cet exercice en sens inverse.

Exercices EXERCICES DE RENFORCEMENT

7) Tenez-vous debout derrière une chaise. Si vous avez besoin d'un appui, placez les mains sur le dossier de la chaise. Soulevez-vous sur les orteils et descendez.



8) Asseyez-vous ou tenez-vous debout. Soulevez les orteils d'un pied et rabaissez-les sur le sol. Répétez ce mouvement avec l'autre pied. Vous pouvez faire ce mouvement un pied à la fois ou en alternance.

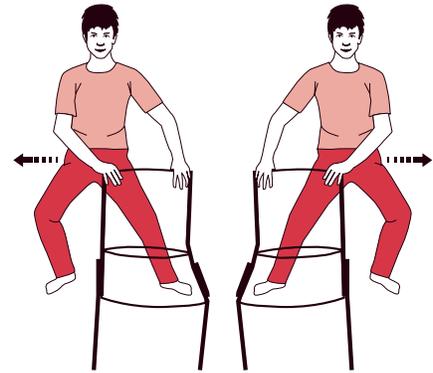
9) Tenez-vous debout bien droit, les pieds écartés. Si vous avez besoin d'un appui, placez les mains sur le dossier d'une chaise. Pliez lentement les genoux. Serrez les muscles fessiers en vous relevant.



10) Tenez-vous debout bien droit. Si vous avez besoin d'un appui, placez les mains sur le dossier d'une chaise. Gardez la jambe gauche en position droite et glissez la jambe droite vers l'arrière, aussi loin que vous êtes à l'aise de le faire. Répétez ce mouvement avec l'autre jambe.

EXERCICES DE RENFORCEMENT

11) Tenez-vous debout bien droit, les pieds largement espacés. Si vous avez besoin d'un appui, placez les mains sur le dossier d'une chaise. Transférez votre poids sur un genou plié, puis sur l'autre. Lorsque vous vous sentirez à l'aise avec cet exercice, essayez-le sans l'aide d'une chaise.



12) Marchez dix pas (à l'intérieur ou à l'extérieur).

Faites ensuite dix grands pas.

Marchez dix pas.

Faites dix pas en élevant le genou.

Marchez dix pas.

Faites dix pas en balançant les bras.

Remarque : Vous pouvez faire cet exercice en position assise ; bougez les pieds sans faire de grands pas. Cet exercice est plus amusant sur de la musique.

13) Les exercices des muscles faciaux peuvent aider à conserver l'intégrité musculaire et l'amplitude du mouvement du visage et de la bouche – ce qui aide à la physionomie. Commencez par un doux massage du visage, comme si vous appliquiez de la crème. Répétez chacun des exercices suivants à quelques reprises :

- citron – serrez les muscles faciaux comme si vous suciez un citron, puis relâchez-les ;
- soulever et froncer les sourcils – soulevez les sourcils comme lorsque vous êtes surpris, puis fronchez les sourcils en plissant le front ;
- bâillements – bâiller de façon exagérée ;
- sourires – souriez les lèvres ouvertes, puis les lèvres fermées.

PLUS VOUS SEREZ ACTIF, MIEUX VOUS VOUS SENTIREZ !

Les gens plus actifs prolongent leur autonomie, qu'ils soient ou non atteints de la maladie de Parkinson.

Même si vous n'êtes pas très actif, lorsque vous commencerez à faire de l'exercice, votre corps s'adaptera. Essayez... Un peu d'exercice chaque jour et vous verrez la différence. Au moment de planifier votre programme d'exercice, il est préférable de choisir une variété d'activités à faire à des jours différents. Par

exemple, vous pouvez faire des exercices une journée, marcher le lendemain et nager ou faire du tai-chi le jour suivant. Votre horaire doit vous convenir. Le choix d'une variété d'activités est non seulement préférable pour la santé et la forme physique en général, mais il rend aussi votre programme d'exercice moins ennuyant.

La **Société Parkinson Canada** est le porte-parole national des Canadiens vivant avec la maladie de Parkinson. Notre mission est d'alléger le fardeau de la maladie de Parkinson et d'y trouver un remède au moyen de services de recherche, d'éducation, de représentation et de soutien.

Le **centre national d'information et de référence de la Société Parkinson Canada** (1 800 565-3000) peut répondre à vos demandes de renseignements sur la maladie de Parkinson. Nous avons aussi une revue trimestrielle, intitulée **L'Actualité Parkinson**, pour vous aider à mieux vivre avec la maladie de Parkinson.

Demandez nos publications sur des sujets, tels que la médication et ses réactions indésirables possibles, la constipation, les troubles du sommeil, les difficultés d'élocution et de communication ainsi que les questions de mobilité. Vous pouvez aussi visiter le site Web de la Société, à l'adresse www.parkinson.ca, pour télécharger l'information dont vous avez besoin.

Bureau national

4211 Yonge Street, Suite 316 Toronto, ON M2P 2A9
Tél : (416) 227-9700
Télé. : (416) 227-9600
Ligne sans frais: (800) 565-3000
www.parkinson.ca

Communiquez avec le partenaire régional de la Société Parkinson Canada qui se trouve dans votre région, pour obtenir de l'information sur les groupes d'exercices offerts près de chez vous.

SPC Région de la Colombie-Britannique

890 West Pender Street, Suite 600
Vancouver, BC V6C 1J9
Tél : (604) 662-3240
Ligne sans frais (C. -B. seulement):
(800) 668-3330
Télé. : (604) 687-1327
www.parkinson.bc.ca

Victoria Epilepsy and Parkinson's Centre Society

813 Darwin Avenue
Victoria, BC V8X 2X7
Tél : (250) 475-6677
Télé. : (250) 475-6619
www.vepc.bc.ca

The Parkinson's Society of Alberta

Edmonton General, Room 3Y18
11111 Jasper Avenue
Edmonton, AB T5K 0L4
Tél : (780) 482-8993
Ligne sans frais : (888) 873-9801
Télé. : (780) 482-8969

The Parkinson's Society of Southern Alberta

480D 36th Avenue SE
Calgary, AB T2G 1W4
Tél : (403) 243-9901
Ligne sans frais (Alberta):
(800) 561-1911
Télé. : (403) 243-8283
www.parkinsons-society.org

Saskatchewan Parkinson's Disease Foundation

3502 Taylor Street East, Suite 108B
Saskatoon, SK S7H 5H9
Tél : (306) 477-4242
Télé. : (306) 477-4243

SPC Région du Manitoba

171 Donald Street, Suite 302
Winnipeg, MB R3C 1M4
Tél : (204) 786-2637
Ligne sans frais : (866) 999-5558
Télé. : (204) 786-2327

SPC Centre et Nord de l'Ontario

4211, rue Yonge, bureau 316
Toronto, ON M2P 2A9
Tél : (416) 227-9700
Ligne nationale sans frais :
(800) 565-3000
Télé. : (416) 227-9600

SPC Sud-Ouest de l'Ontario

4500 Blakie Road, unité 117
London, ON N6L 1G5
Tél : (519) 652-9437
Ligne sans frais (Ontario):
(888) 851-7376
Télé. : (519) 652-9267
www3.sympatico.ca/pf.swo

Société Parkinson d'Ottawa

1053, av. Carling
Ottawa, ON K1Y 4E9
Tél : (613) 722-9238
Télé. : (613) 722-3241
www.parkinsons.ca

Société Parkinson du Québec

1253, av. McGill College, bureau 402
Montréal, QC H3B 2Y5
Tél : (514) 861-4422
Ligne sans frais (ligne nationale francophone) : (800) 720-1307
Télé. : (514) 861-4510
www.infoparkinson.org

SPC Région des Maritimes

5991 Spring Garden Road, Suite 290
Halifax, NS B3H 1Y6
Tél : (902) 422-3656
Ligne sans frais (N.-É., N.-B. et I.-P.-É.)
: (800) 663-2468
Télé. : (902) 422-3797
www.parkinsonsocietymaritimes.ca

SPC Terre-Neuve et Labrador

The Ashley Building
31 Peet Street, Suite 219
St. John's, NL A1B 3W8
Tél : (709) 754-4428
Ligne sans frais (Terre-Neuve et Labrador) : (800) 567-7020
Télé. : (709) 754-5868

G/007/juillet03