Maladie de Parkinson:
LA PRATIQUE DE L'EXERCICE

PARKINSON QUÉBEC

1 800 720.1307 • parkinsonquebec.ca

Maladie de Parkinson : la pratique de l'exercice

Le traitement de la maladie de Parkinson repose sur plusieurs facteurs, particulièrement l'intégration d'un programme d'exercices. Ceux-ci favorisent le maintien de l'autonomie et contribuent à maximiser l'effet de la médication antiparkinsonienne, ce qui procure une meilleure qualité de vie.

Les fonctions et bénéfices de l'exercice sont multiples. Elle permet notamment :

- d'améliorer la flexibilité musculaire, l'amplitude articulaire, la coordination, l'équilibre, la marche, l'élocution, et la dextérité
- de renforcer les muscles extenseurs, qui aident entre autres à garder le dos droit
- d'agir sur la rigidité et les problèmes posturaux
- de diminuer la fatigabilité
- de favoriser la détente des muscles et de soulager les crampes
- d'agir sur le stress, la dépression, l'insomnie, la constipation

Des études suggèrent également que l'exercice physique ralentirait possiblement la progression de la maladie du Parkinson.

Prudence !

Il est recommandé de faire évaluer sa condition par un professionnel de la santé ou de l'activité physique avant de s'engager dans un programme d'exercices. Il établira un programme personnalisé qui respectera la condition, les objectifs et les préoccupations de chacun et qui permettra une pratique sécuritaire.

D'autre part, un programme d'exercices physiques ne se substitue pas aux médicaments, il peut, cependant, être complémentaire.

Quel programme d'exercices choisir ?

Il existe une variété d'activités physiques bénéfiques pour les personnes vivant avec la maladie de Parkinson. Il est parfois nécessaire d'adapter la pratique à votre condition de santé. Informez-vous des groupes auxquels vous pouvez vous joindre auprès de l'organisme Parkinson de votre région, de votre CLSC et de votre communauté.

Activités suggérées

- Taï-chi
- Yoga
- Danse et chant
- Marche
  Kino-Québec a publié le guide « La marche, un geste naturel ! », *incluant un carnet vous permettant de créer votre propre programme de marche. Vous pouvez le télécharger sur le lien suivant http://parkinsonquebec.ca/centre-info-parkinson/exercice-physique/*
- Marche nordique
- Natation ou aquaérobie
- Vélo
- Boxe
- Console de jeu Wii Fit
  Des études commencent à documenter ses effets bénéfiques sur la condition physique des personnes atteintes tels que le renforcement des muscles du tronc et l'amélioration de l'équilibre et de la force générale.
- Bicyclette stationnaire, tapis roulant
  Il faut faire attention à la vitesse, au rythme et à la posture fléchie du tronc vers l'avant et favoriser un maintien droit du dos en tout temps. L'assistance d'une autre personne peut être nécessaire afin d'éviter les chutes.

Trucs et astuces pour rendre l'activité physique bénéfique et agréable

- Enfiler des vêtements confortables et des chaussures de sport
- Porter des souliers fermés, à talons plats et ne jamais porter de pantoufles
- Respirer profondément durant les exercices
- Réaliser l'exercice sans qu'une douleur n'apparaisse
- Pratiquer les exercices lorsque la médication est la plus efficace
- Faire de l'exercice régulièrement et l'intégrer dans sa routine quotidienne
- Diversifier les activités
- Avoir du plaisir !

La **constance** est la clé du succès d'un programme d'exercices. Il est souhaitable d'intégrer une séance d'une trentaine de minutes par jour. Si cela est trop exigeant, s'y adonner **trois fois par semaine** représente un compromis acceptable. Il est également important d'intégrer des **périodes de repos** durant une séance d'exercices afin de ne pas dépasser ses limites personnelles et d'éviter la fatigue et la douleur.

Bouger au quotidien

- Marcher
- Planifier de courtes séances d'exercices (5 à 10 minutes) au long de la journée afin de vous dégourdir les jambes, vous **étirer et respirer profondément**
- S'étirer au lever dans son lit en détendant tous vos muscles et maintenir la position de 30 secondes à 1minute
- Lire tout haut en exagérant les syllabes pour pratiquer votre prononciation et l'intonation de votre voix
- Prendre quelques minutes pour effectuer des rotations du tronc une fois installé **à table pour dîner**
- Utiliser l'escalier au lieu de l'ascenseur
- Descendre un arrêt d'autobus plus tôt

La pratique de l'activité physique doit idéalement être entreprise au début de la maladie. Cependant, même si vous commencez plus tard, votre corps s'adaptera et vous vous sentirez mieux. Afin de bénéficier pleinement de votre pratique, il est recommandé d'augmenter graduellement l'intensité et le temps que vous y consacrez afin d'atteindre un niveau d'activité de 30 minutes par jour, et de faire de grands mouvements qui impliquent tout votre corps.

Optez pour des activités que vous aimez et qui vous procurent du temps de qualité avec vos amis et votre famille ! Vous y prendrez plaisir et vous l'intégrerez plus facilement à votre quotidien !

Il n'est jamais trop tard pour commencer !

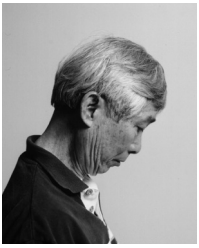
PROGRAMME D'EXERCICES

LA SOUPLESSE

Pour accomplir les tâches quotidiennes, il est important d'avoir une bonne souplesse articulaire et musculaire. Au début d'une période d'activités physiques, il est préférable de commencer par des mouvements qui n'exigent pas une grande intensité de travail, mais qui permettent de lutter contre la raideur musculaire typique chez les personnes vivant avec la maladie de Parkinson. Les exercices suivants sont très recommandés.

EXERCICE 1

En position assise ou debout.



1. Faire des mouvements lents de flexion et d'extension de la tête.

2. Effectuer une flexion latérale de la tête, de gauche à droite.

3. Exécuter des mouvements du menton de l'avant à l'arrière.

4. Terminer par une flexion et un redressement du tronc.

Répéter 10 fois chaque mouvement. Augmenter ou diminuer la fréquence selon la tolérance.

EXERCICE 2

En position assise ou debout.

1. Plier les bras, à l'aide d'un bâton.

2. Étendre les bras, à l'aide d'un bâton.

Répéter 10 fois chaque mouvement. Augmenter ou diminuer la fréquence selon la tolérance.

EXERCICE 3

En position assise.

1. Faire une flexion et une extension des genoux.

2. Pointer et tirer les pieds.

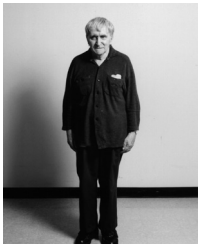
Répéter 10 fois chaque mouvement. Augmenter ou diminuer la fréquence selon la tolérance.

LES ÉTIREMENTS

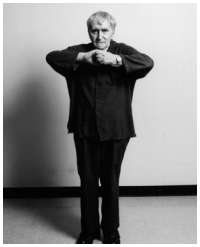
Dans un deuxième temps d'une période d'activités physiques, il est recommandé de maintenir une position favorisant l'étirement des muscles qui seront sollicités par la suite pour un travail plus intense. Le relâchement musculaire qui se produit après l'étirement est particulièrement bénéfique aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Ces exercices sont surtout recommandés pour les muscles fléchisseurs du tronc, des bras et des jambes.

EXERCICE 4

En position debout.



1. Placer les bras le long du corps.



2. Joindre les mains au niveau des pectoraux.

3. Amener les bras au-dessus de la tête; garder cette position dix secondes.

4. Séparer les mains et faire une flexion latérale du tronc en gardant la même position.

Répéter l'exercice 6 à 8 fois. Augmenter ou diminuer la fréquence selon la tolérance.

LA POSTURE

La maladie de Parkinson entraîne une posture typique : le tronc est en flexion, la tête est courbée vers l'avant et les genoux sont fléchis, ce qui amène le centre de gravité de la personne vers l'avant. C'est ce centre de gravité qui permet de maintenir ou de changer de position sans risquer de tomber, et ce, au coût d'un effort minimum. Voici un exercice facile à exécuter pour contrer cette situation.

EXERCICE 5

En position debout.

1. Appuyer le dos contre le mur en ramenant les omoplates vers l'arrière.
2. Garder la tête bien droite et le menton rentré.
3. Maintenir pendant trente secondes cette position.
4. Relâcher.

Répéter l'exercice 6 à 8 fois. Augmenter ou diminuer la fréquence selon la tolérance.

Pour faciliter l'exercice, on peut placer une petite balle de mousse derrière la tête et la pousser avec la tête contre le mur pour qu'elle demeure en place.

LA COORDINATION

Pour lutter contre la lenteur et la bradykinésie fréquentes chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson, il est indiqué de faire des exercices qui sollicitent à la fois les bras et les jambes dans une série de mouvements alternés ou opposés en augmentant progressivement la vitesse d'exécution. Ces exercices demandent beaucoup de concentration. Il est plus facile de les faire lentement et de suivre un modèle.

EXERCICE 6

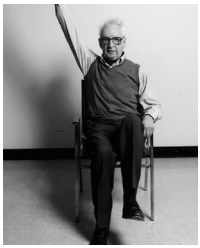
En position assise.

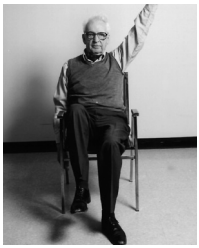
1. Lever simultanément le bras gauche de côté en levant le genou droit.

2. Relâcher.

3. Lever simultanément le bras droit de côté en levant le genou gauche.

4. Alterner ces deux mouvements.





Répéter l'exercice 10 à 12 fois. Augmenter ou diminuer la fréquence selon la tolérance.

EXERCICE 7

En position assise.

1. Placer les mains sur les cuisses, une paume vers le haut et une paume vers le bas.

2. Dans un mouvement alterné, inverser la position de vos mains.

3. Augmenter progressivement la cadence.

Répéter l'exercice 10 à 12 fois. Augmenter ou diminuer la fréquence selon la tolérance.

LA DEXTÉRITÉ MANUELLE

Afin de maintenir la dextérité et la force de préhension, il est recommandé de faire des mouvements avec les poignets et les doigts.

EXERCICE 8

En position assise ou debout.

1. Pincer chacun des doigts à tour de rôle avec le pouce.
2. Faire ce mouvement de façon alternée : main gauche, main droite ou les deux mains à la fois.

Répéter 10 fois chacun des mouvements. Augmenter ou diminuer la fréquence selon la tolérance.

EXERCICE 9

En position assise ou debout.

1. Fermer le poing serré.
2. Ouvrir la main en extension complète.
3. Faire ce mouvement de façon alternée : main gauche, main droite ou les deux mains à la fois.

Répéter 10 fois chacun des mouvements. Augmenter ou diminuer la fréquence selon la tolérance.

LA GYMNASTIQUE FACIALE ET LA PHONATION

Les personnes vivant avec la maladie de Parkinson gagnent à faire des exercices faciaux pour améliorer l'expression au niveau du visage et faciliter la communication avec l'entourage. Pour maintenir la capacité d'élocution, il est souhaitable de faire des exercices de phonation. Durant la journée, il est également possible de modifier les activités quotidiennes en exercices : lire à voix haute, chanter en voiture ou dans la douche, ou grimacer devant son miroir en utilisant la soie dentaire ou en se brossant les dents.

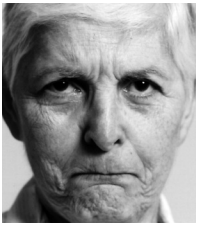
EXERCICE 10

En position assise ou debout, avec l'aide d'un miroir.

1. Sourire exagérément en montrant les dents.

2. Faire semblant de boire avec une paille (aspirer).

3. Gonfler les joues simultanément ou en mouvements alternés.



4. Froncer les sourcils.

5. Étirer la langue de haut en bas et de chaque côté.

Répéter 10 fois chacun des mouvements.

EXERCICE 11

En position assise ou debout.

1. Prononcer les sons « a », « e », « i », « o ».

2. Prononcer le son « ou ».

3. Faire cet exercice de façon alternée.

Répéter 10 fois chacun des mouvements.

LA MARCHE

La marche est un très bon exercice. Elle est encouragée en tout temps. Idéalement, une marche de trente minutes par jour est suggérée. Mais de plus courtes périodes selon les capacités sont aussi recommandées. La régularité est préférable aux marches exténuantes occasionnelles.

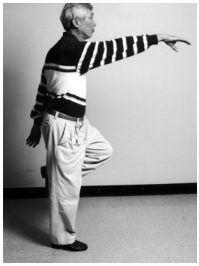
EXERCICE 12

En position debout.

1. Marcher sur place en levant les genoux le plus haut possible.

2. Exagérer les mouvements de balancement des bras de l'avant à l'arrière. Garder la tête droite en regardant au loin.

3. Accompagner cet exercice d'indices sonores comme dans la marche militaire : prononcer « un, deux » ou « droite, gauche » pour améliorer la cadence.

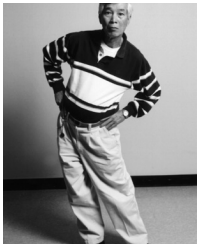


Faire cet exercice pendant 2 ou 3 minutes ou plus, selon la tolérance.

AMÉLIORER L'ÉQUILIBRE

L'équilibre repose sur de multiples composantes physiques : la posture, la force musculaire, la mobilité, la vision, la proprioception (sens du positionnement du corps dans l'espace) et le système vestibulaire, qui est responsable des réflexes d'équilibre. Plusieurs de ces éléments sont affectés par la maladie de Parkinson et diminuent la capacité à réagir lors d'un déséquilibre. Au moment de faire des exercices pour améliorer l'équilibre, s'assurer d'avoir un appui stable près de soi en tout temps.

EXERCICE 13



En position debout.

1. Les pieds légèrement écartés, balancer les hanches de chaque côté.

Répéter l'exercice 15 à 20 fois. Augmenter ou diminuer la fréquence selon la tolérance.

EXERCICE 14

En position debout et en s'appuyant sur une chaise.

1. Balancer une jambe de l'avant à l'arrière.

2. Reprendre l'exercice avec l'autre jambe.

Répéter l'exercice 10 fois de chaque côté.

LE RENFORCEMENT

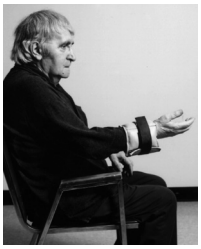
L'ajout de poids ou d'une résistance pour augmenter la force physique doit être fait avec précaution. Se souvenir que les objectifs visés sont de favoriser une plus grande amplitude des mouvements et d'améliorer la souplesse articulaire, deux réalités qui tendent à diminuer avec la progression de la maladie. La répétition des exercices favorise le maintien de la force. Ces exercices sont très bénéfiques pour les extenseurs des bras et des jambes.

EXERCICE 15

En position assise, en ajoutant aux poignets des poids de 1 à 2 kilogrammes.

1. Étendre et plier le bras droit.
2. Refaire l'exercice avec le bras gauche.

Répéter l'exercice 10 fois de chaque côté.



EXERCICE 16

En position assise, en ajoutant aux chevilles des poids de 1 à 2 kilogrammes.

1. Étendre et plier la jambe gauche.
2. Refaire l'exercice avec la jambe droite.

Répéter l'exercice 10 fois de chaque côté.

LA RESPIRATION

Maintenir la capacité respiratoire est primordial. Apprendre à respirer, ce qui signifie inspirer et expirer profondément, est important pour une bonne oxygénation du corps et pour contrer l'augmentation de la rigidité de la cage thoracique.

EXERCICE 17

En position assise ou couchée.

1. Inspirer profondément par le nez en gonflant le ventre, puis souffler à fond par la bouche en rentrant le ventre ; poser une main sur le ventre afin de contrôler le mouvement abdominal.

Répéter l'exercice 10 fois.

L'AÉROBIE

Spécialement dans les premiers stades de la maladie de Parkinson, il est favorable d'inclure des activités plus exigeantes au point de vue cardiovasculaire. Des exercices d'une intensité optimale, c'est-à-dire qui font appel à la fréquence cardiaque dans une proportion de 50 à 70 %, sont indiqués. Ils permettent de contrer les effets du stress tout en favorisant une bonne forme physique générale.

Exemples : bicyclette, bicyclette stationnaire, danse, sports divers, natation sous surveillance en cas de blocage des pieds (freezing) ou en période off.

LA RELAXATION

Les exercices de relaxation aident au relâchement de la tension musculaire secondaire à la rigidité. Plusieurs méthodes sont disponibles sur vidéos accessibles en librairie et sur Internet; il s'agit de se familiariser avec celle qui apparaît la plus facile et la plus confortable. Apprendre à gérer le stress apporte un bien-être et des bénéfices durables. En position couchée ou assise confortablement, fermer les yeux et essayer d'amener une détente en écoutant une musique douce, en imaginant un endroit ou un moment agréable.

RÉFÉRENCES

Ahlskog, J.E. 2011. « Does Vigorous Exercise Have a Neuroprotective Effect in Parkinson Disease? » *Neurology,* vol. 77, no. 3, p. 288-294.

Esculier JF, Vaudrin J, Bériault P, Gagnon K, Tremblay LE. 2012. « Home-Based Balance Training Programme Using Wii Fit with Balance Board for Parkinson's Disease: A Pilot Study ». *Journal of Rehabilitation Medicine,* vol. 44, no. 2, p. 144-150.

Parkinson Québec. 2015. « Exercices ». In *Guide InfoParkinson.* Saint-Constant : Lavoie Broquet.

Bédard J, Coulombe M, Dallaire M, Milord K, Lavoie V. 2012. « Bouger avec la maladie de Parkinson ! ». *Programme de physiothérapie de l'Université Laval.* 12p.

Reuter I, Mehnert S, Leone P, Kaps M, Oechsner M, Engelhardt M. 2011. « Effects of a Flexibility and Relaxation Programme, Walking, and Nordic Walking on Parkinson's Disease ». *Journal of Aging Research,* vol. 2011, p.1-18.

© Parkinson Québec, 2015.

PARKINSON QUÉBEC

1 800 720.1307 • parkinsonquebec.ca