Entre chaises roulantes et haltères

Autor(en): **Hunziker, Ralph**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 6

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995440

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Sport et thérapie (5)

Entre chaises roulantes et haltères

La paraplégie est souvent associée à fauteuil roulant et immobilité. C'est oublier que de nombreux patients peuvent bouger et retrouver, grâce au sport, la confiance en eux et la joie de vivre. Une visite au centre pour paraplégiques de la clinique universitaire Balgrist de Zurich suffit pour s'en convaincre.

Ralph Hunziker

Des haltères pour les biceps, des coussins d'air pour l'entraînement proprioceptif et la fameuse presse... On se croirait dans un centre de musculation traditionnel. Enfin presque. Certaines personnes se déplacent en fauteuil roulant, d'autres marchent avec des prothèses, comme cet enfant d'une dizaine d'années accompagné de sa famille. Je me trouve dans la salle de force de la clinique universitaire Balgrist, à Zurich, entouré de patients et de thérapeutes. C'est l'heure de la thérapie médicale d'entraînement (TME).

Vers une autonomie

Le programme d'une heure est supervisé par Maja Marquart. Professeur de sport, elle a suivi une formation complémentaire en MTT et dirige depuis six mois la thérapie sportive du centre pour paraplégiques. «Les patients exécutent leurs exercices de musculation de manière quasi autonome», explique-t-elle. Ils suivent un programme établi d'après un test et un entretien réalisés à leur arrivée. L'entraînement et la thérapie proposés au patient sont conçus dans la perspective de son quotidien à sa sortie de l'hôpital. «Quand un patient vient pour la première fois, nous lui expliquons le fonctionnement des machines et l'enchaînement à accomplir. Ensuite, je me tiens à disposition pour toute question ou problème.» Maja Marquart aide par exemple les patients à régler les appareils de musculation et à choisir les charges optimales.

Tous les patients ne sont pas rivés en permanence à leur fauteuil. Mais, jeunes ou moins jeunes, ils semblent tous aussi durement touchés sur le plan moteur. Markus Wirz, responsable de la physiothérapie, précise: «Dans notre clinique, moins de la moitié des cas de paraplégie sont dus à des accidents. Les autres sont imputables à des maladies. Les troubles de l'irrigation sanguine et les processus inflammatoires provoquent des paralysies, les tumeurs et les hernies discales compriment la moelle épinière». Cela entraîne souvent des paralysies partielles qui peuvent disparaître spontanément (lire encadré). «C'est la raison pour laquelle les paraplégiques ne sont pas obligatoirement en fauteuil roulant.»

Réhabilitation globale

Une paralysie oblige à réapprendre les gestes les plus simples. Le but de la réhabilitation résidentielle est de permettre aux patients de retrouver, malgré leur handicap, la plus grande au-

Photo: Ralph Hunziker

Différents degrés de gravité

La paraplégie provient d'une lésion de la moelle épinière et de ses centres nerveux due à un accident ou à une maladie. Les séquelles dépendent du niveau de la lésion dans la colonne vertébrale. On parle de paraplégie quand la paralysie touche partiellement ou totalement les membres inférieurs et de tétraplégie pour une paralysie des quatre membres.

Suivant la gravité de la lésion de la moelle épinière, la paralysie peut prendre des formes différentes. Une lésion complète est irréparable, alors que les lésions partielles de la moelle n'entraînent souvent que des paralysies partielles. Dans ce cas, une guérison spontanée – parfois totale – est possible.

Des contractions musculaires incontrôlées peuvent se produire de temps à autre. Cette spasticité est provoquée par la moelle épinière intacte en dessous de la lésion et permet aux patients paralysés de rester debout de courts instants. Mais ces mouvements erratiques des muscles sont souvent désagréables.

La lésion n'entraîne pas seulement des troubles des fonctions musculaires. Elle est aussi à l'origine de troubles sensitifs (altération de la sensibilité de la peau au toucher, aux pressions, aux vibrations, au froid et à la chaleur, à la douleur), ce qui augmente le risque de blessures. Le système nerveux végétatif est aussi touché, si bien que chez les patients atteints de lésions cervicales, par exemple, la thermorégulation est réduite. Ils ne peuvent plus transpirer en dessous de l'endroit où la moelle a été sectionnée. De plus, la commande des appareils urinaire et intestinal est perturbée. Dans les cas de tétraplégie les plus graves, une insuffisance respiratoire peut être observée, nécessitant la mise sous respiration artificielle du patient.

tonomie et la meilleure qualité de vie possibles. Elle couvre une vaste palette de thérapies et de conseils et prend en compte, outre les aspects médico-thérapeutiques, les aspects sociaux et psychologiques. L'ergothérapie, par exemple, permet aux patients de réapprendre à s'habiller, à porter un verre à leur bouche ou à aller aux toilettes. Il s'agit aussi d'examiner les aménagements nécessaires au domicile du patient pour lui faciliter la vie. L'atelier et la salle d'ordinateurs lui permettent de travailler, en dehors des séances de thérapie, et d'explorer de nouveaux horizons professionnels. Les patients peuvent aussi bénéficier de l'assistance d'un nutritionniste, d'un psychologue et d'un aumônier. Des activités sociales (visite au zoo, fêtes, rencontres sportives) sont prévues avec les thérapeutes. En combinant ces aspects physiques, psychiques et sociaux, la thérapie sportive constitue un élément clé de la réhabilitation des paraplégiques.

Changement de perspective

Le groupe supervisé par Maja Marquart a maintenant quitté la salle de musculation. Les patients se retrouvent dans la salle de sport pour jouer au ping-pong. Ils m'invitent à me joindre à eux à une seule condition, que je prenne place sur un fauteuil roulant. La perspective est troublante: les balles virevoltent non plus à hauteur de hanches mais à hauteur d'yeux. Je constate par moi-même à quel point il est difficile d'intercepter la balle tout en manœuvrant le fauteuil. Autour de moi, les visages respirent la joie et la bonne humeur. Tout le groupe semble heureux de jouer après la dure séance d'exercices d'ergo et de physiothérapie. Et rien de tel que les succès sportifs pour retrouver la joie de vivre et l'optimisme.

La mobilité dans l'eau

Après les sports «terrestres», rendez-vous dans l'eau. Dans le bassin du centre, conçu pour nager et marcher, j'assiste à une scène qui change totalement l'idée que j'avais de la paraplégie. Un patient fait des longueurs en dos. Si sa technique n'est pas parfaite, sa performance est une véritable victoire. Il y a quelques semaines encore, il était cloué à son fauteuil par son handicap. «Le plus important, dans mon travail, est de redonner aux patients l'envie de bouger et de leur faire retrouver des sensations avec leur corps», déclare Maja Marquart. A travers de multiples activités en salle (musculation, jeux de balle, natation) et en plein air (tir à l'arc, promenades), elle incite ses patients à rester actifs et espère qu'ils continueront à pratiquer un sport lorsqu'ils auront quitté l'hôpital. 27 clubs en fauteuil roulant en Suisse proposent des programmes relais après la phase de réhabilitation. **m**

www.balgrist.ch
www.plusport.ch
www.sport.paranet.ch

Film ab! Deine coolste Wintersportwoche

eine Aktion von

Seilbahnen Österreichs

Verband Deutscher Seilbahnen VDS

Seilbahnen Schweiz
Remontées Mécaniques Suisses
Funivie Svizzere

**Zu gewinnen:
Wintersportwochen für
die ganze Klasse in Österreich,
Deutschland oder der Schweiz**

Schulwettbewerb

**SchülerInnen (12-15 Jahre) gestalten ihre coolste
Wintersportwoche. Als Film, Comic oder Fotostory.**

**Information und Anmeldung bis 17. Dezember 2004:
go- on- snow@seilbahnen.org oder www.seilbahnen.org**

mit freundlicher Unterstützung von

Doppelmayr

Schweiz Tourismus. MySwitzerland.com

swissski

Wagrain ... und du spürst das Leben!

Stubaier Gletscherbahn
Königreich des Schnees
www.stubaier-gletscher.com

ski circus Saalbach Hinterglemm Leogang

Feldbergbahn

Skizentrum Mitterdorf
Philippsreut

Das Höchste im Allgäu
Nebelhorn Fellhorn

Berner Oberland Diemtigtal
www.diemtigtal-tourismus.ch

Lichtblicke
Brigels Waltensburg Andiast

Leukerbad
Wallis - Schweiz

Foto: © ST/swiss-image.ch