Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (1997)

Heft: 47

Artikel: Mobilité - Mouvement - Emotion

Autor: Dommen Nyffeler, Ida / Hubacher-Dubois, Marlyse

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815784

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

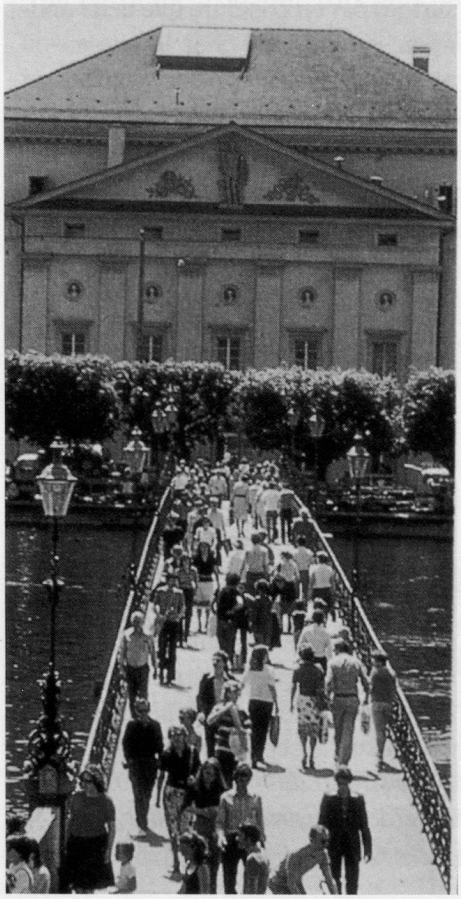
Mobilité – Mouvement – Emotion

Ida Dommen Nyffeler, physiothérapeute, Lucerne

L'idée de mettre une note «mouvementée» au programme de l'Assemblée générale 1997 a abouti grâce à un travail d'équipe. En effet: les physiothérapeutes Bernadette Kunz, Marlyse Hubacher-Dubois, Sari Kauranen et Ida Dommen Nyffeler ainsi que l'ergothérapeute Stefan Staffelbach et la flûtiste Helen Vonwyl se sont mis au travail avec un but bien précis. Pourquoi ne pas faire participer activement les personnes présentes en effectuant, sentant et analysant quelques mouvements de tous les jours, et ceci d'une façon plaisante, stimulante et sympathique?

La mobilité – le mouvement – l'émotion
ne sont pas des choses abstraites.

Nous bougeons, sommes actifs parce que nous avons un but. Par exemple: nous voulons boire une limonade, retrouver un voisin afin de lui raconter une histoire... Nous voyons arriver ou tomber un objet sur ou contre nous, nous l'évitons. Nous entendons un bruit, nous nous tournons.

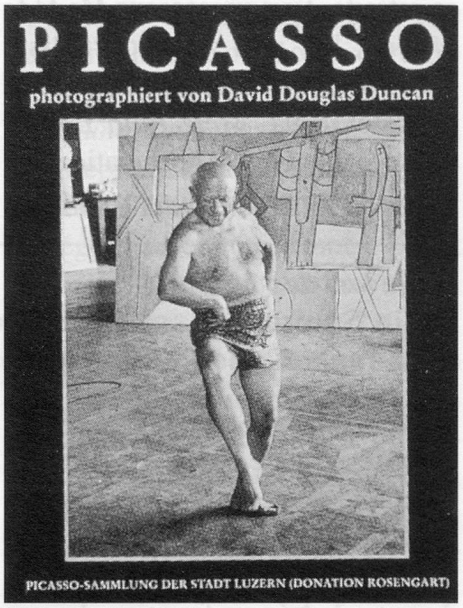


Se mettre en position debout
est propre à l'être humain. Pour que cela soit possible, sûr et réalisable, plusieurs systèmes entrent en relation. La mobilité de la colonne vertébrale, des hanches, des genoux, des pieds comme celles des épaules a son importance. En plus, la musculature doit être souple, de force et tension normales afin que le corps se mobilise harmonieusement avec bras et jambes.

Les réactions d'équilibre
sont de grande importance. Sur la terre on doit faire face à l'apesanteur, ce qui oblige le corps à se redresser, sauf en position couchée ou en position d'appui, où il y a repos...

Il y a un effort à donner dès que le corps se met en mouvement. Par exemple pour se retourner, se redresser ou se lever et marcher. Inconsciemment, différentes parties du corps se superposent, s'ordonnent sur les bases de sustention que nous possédons.

Une positition assise avec appui dorsal demande d'autres réactions qu'une station debout. Comme une position assise sans appui dorsal, ou le fait de se pencher en avant pour enfiler ses souliers, demandent des efforts différents. Etre actif en position debout sous-entend que le haut du tronc soutient les bras. Quant un bras est tendu en avant, il y a réaction, pour un partage d'équilibre.



Différents systèmes de notre corps participent à ces réactions. Les yeux, les organes des sens, les organes d'équilibration dans l'oreille interne. Ces trois systèmes jouent ensemble un rôle hautement différencié. Dans notre développement moteur, ces systèmes sont des plus exigeants. Nous savons que tous les enfants veulent grimper sur des murs ou se balancer sur et avec des matériaux les plus incroyables.
Dans notre développement intérieur, l'effort est mis à l'épreuve et même on le pousse aux limites! Le maintien de l'équilibre est un effort à vie. Déjà pour la marche habituelle à plat sur le trottoir, l'équilibre doit être là. Les promenades dans les pâturages, sur les cailloux, dans la forêt ou même sur un tapis, exigent un effort supplémentaire.

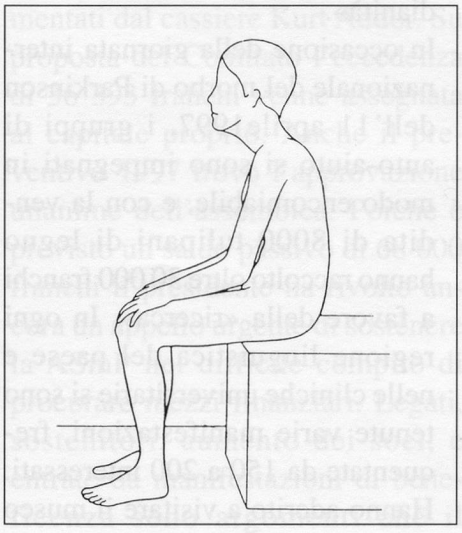
Il est très important que nous gardions notre mobilité. En position assise, la mobilité de la colonne vertébrale lombaire ainsi que la bascule du bassin sont particulièrement précieuses pour une tenue correcte. Exemple: Poser les avant-bras sur la table, devant soi et éloigner le ventre du bord de la table puis ramenez-le en avant!...

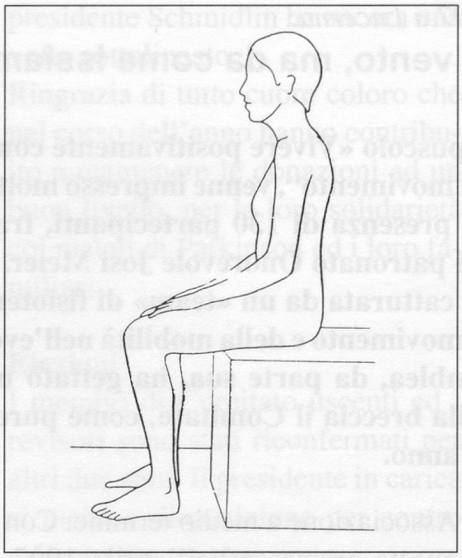
Sommes-nous redressés, il y a facilitation dans notre mobilité. La mobilité de la tête est très importante car elle permet une libre évolution des mouvements qui vont être réalisés. En étant couché sur le dos, le fait de tourner la tête d'un côté influence le tronc à se mettre en position latérale. C'est pareil en promenade, nous voyons un objet précis à distance. Alors nous visons ce but en nous dirigeant, tournant vers lui.

Si on veut activer spécialement la colonne vertébrale cervicale, il faut commencer par se concentrer au niveau de la nuque pour que le mouvement se situe au bon endroit et non sur la totalité de la colonne vertébrale. Pour cela, il est opportun de placer les avant-bras sur la table, devant soi et de redresser comme on l'a déjà vu.

Se lever, les premiers pas pour marcher

Nous savons tous que souvent le commencement d'un mouvement est difficile, en particulier celui de la mise debout. Ici entrent en action tous les facteurs cités précédemment, comme la mobilité du tronc, des hanches, des genoux et des pieds, qui sont des articulations porteuses. Instinctivement les pieds se déplacent un peu en arrière des





genoux, ce qui amène le haut du corps en avant avec un déplacement des bras, peut-être sur la table ou sur les rebords de la chaise. C'est ainsi qu'on se lève avec un minimum d'effort! Ici aussi, la mobilité de la colonne vertébrale est mise à grande contribution pour avoir un optimal déplacement du tronc.

Il va donc de soi qu'une position assise correcte est primordiale pour faciliter la préparation du bon déroulement des mouvements qui vont vous permettre la mise sur pieds de la marche, etc. ...

Ida Dommen Nyffeler, cheffe physiothérapie / réadaptation à l'hôpital cantonal de Lucerne, est membre du comité consultatif de l'ASmP et co-auteur du livre «Rester actif avec la maladie de Parkinson» édité par la communauté d'intérêts «Le Patient au Quotidien®».

Au prix de Fr. 15.— vous pouvez vous procurer le livre (en français et en allemand) auprès de l'Association Suisse de la maladie de Parkinson, case postale 123, 8132 Hinteregg. Téléphone 01 984 01 69, Fax 01 984 03 93, ou E-mail info@parkinson.ch.

Solidarité «Parkinson»

Le pape Jean Paul II a lancé, récemment, un appel en faveur des personnes souffrant de la maladie de Parkinson, dont il présente lui-même des symptômes.

Lors de la prière du «Regina Coeli», Jean Paul II a attiré l'attention sur ce mal à l'occasion de la journée mondiale qui y a été consacrée, le vendredi 11 avril.

«Que cette journée contribue, a demandé le Pape, à sensibiliser l'opinion publique sur cette maladie et à aider ceux qui en sont affectés.» Le Pape saluait à cette occasion un groupe de pélerins italiens volontaires de l'association Azione Parkinson.

(L'ECHO, hebdomadaire catholique romand, 26 avril 1997.)

Comme vous l'avez certainement déjà expérimenté, c'est terriblement difficile de se lever d'une chaise rembourrée, tendre, ou bien de se relever d'une chaise relativement basse. Un placet de chaise dûr ou incliné, est un réel avantage pour faciliter la mise sur pieds et ainsi éviter que le haut du corps se courbe trop en avant.

Nous avons réussi à mobiliser je crois, par l'exercice et par la pensée, les 130 personnes qui se sont laissées prendre au jeu musical de la flûte, à celui visuel des dias et à l'exercice proprement dit.

(Traduction par Marlyse Hubacher-Dubois.)

Rappel assemblée générale
Soleure, 13 juin 1998