

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2005)

Heft: 77: Physiotherapie bei Parkinson = Physiothérapie et Parkinson = Fisioterapia del Parkinson

Artikel: Rester en mouvement, chaque jour

Autor: Kornacher, Johannes

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-815657>

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: 12.01.2026

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

Rester en mouvement, chaque jour

La physiothérapie permet aux patients parkinsoniens de conserver leur mobilité aussi longtemps que possible. L'endurance, l'adresse et l'équilibre peuvent s'améliorer en s'entraînant régulièrement. Le but n'est pas de faire du fitness, mais de parvenir à une meilleure qualité de vie.

De Johannes Kornacher

Hans L. chute. Il fléchit les genoux, pousse son bassin vers l'arrière et se laisse tomber en arrière par le côté. Ce faisant, il penche légèrement la tête vers l'avant en posant son menton sur sa poitrine. Puis il se relève lentement, s'assied et sourit d'un air satisfait. «C'était bien, n'est-ce pas?», demande-t-il. Maarten Bossuyt acquiesce. Au préalable, le physiothérapeute de la clinique de réadaptation de Valens (SG) a montré de façon précise à L. comment tomber sans se blesser. «La plupart des patients parkinsoniens tombent une à deux fois par année», dit-il. Et la plupart chutent d'une mauvaise manière: vers l'avant, la tête n'est pas protégée, c'est dangereux. Dans les dix ans qui suivent leur première chute, un tiers des patients sont victimes d'une fracture du col du fémur et nombreux sont ceux qui se blessent également à la tête.

L'entraînement d'une situation précise pour prévenir les chutes fait souvent partie du programme de physiothérapie chez les patients parkinsoniens au stade avancé de la maladie. La physiothérapie est très importante dans la maladie de Parkinson.

Le succès enregistré suite au séjour de réadaptation de quatre semaines du patient L. le confirme. L. était

toujours plus accablé par une lenteur de plus en plus prononcée ainsi que par des problèmes d'incontinence et par des chutes occasionnelles. En début de son séjour de réadaptation, il s'était fixé des buts précis avec l'aide du physiothérapeute. «Je veux à nouveau retrouver ma mobilité de l'été passé», a-t-il dit lors de son premier entretien avec le thérapeute. Au moment de rentrer chez lui après son séjour de



Dans le cadre de leur programme de réadaptation, les patients apprennent des exercices pour améliorer leur mobilité. Le physiothérapeute Urs Gamper travaille tous les jours avec les patients.

réadaptation de quatre semaines, il se sent mieux, plus sûr de lui et plus confiant. Son incontinence a pu être corrigée et sa mobilité nettement augmentée. Pour la première fois depuis trois ans, il ose même se remettre sur son vélo qui lui est si cher. «Moi qui pensait ne plus jamais pouvoir faire du vélo», se réjouit-il.

Les patients parkinsoniens suivent rarement un programme de physiothérapie – trop rarement. «Selon une étude, au plus un tiers des patients suit un traitement de

physiothérapie», dit Urs Gamper, chef physiothérapeute à la clinique de Valens. Quelle en est la raison? «On a

peut-être trop longtemps pensé que seuls les médicaments garantissent le succès d'un traitement», suppose Gamper. Il est aussi possible que les patients donnent l'impression d'être satisfaits lorsqu'ils vont chez leur médecin et qu'ils ne parlent que trop rarement de leurs besoins. Toutefois, un patient responsable parle de ses problèmes et cherche des solutions pour y remédier. Dans de nombreux cas, une

monothérapie peut aussi être suffisante. Mais les thérapies adjuvantes sont utiles lorsque les problèmes deviennent plus complexes et que l'on considère le patient dans sa globalité. La personne qui attend trop longtemps pour faire de la physiothérapie perd une partie de sa qualité de vie. «Une physiothérapie commencée à temps permet de ralentir la progression de la maladie et de réduire au minimum les problèmes de posture et les troubles de la mobilité liés à la maladie», dit le prof. Hans-Peter Ludin, expert de la maladie de Parkinson. «Sous des circonstances favorables, un handicap peut être retardé pendant un certain temps».

Il n'est pas rare qu'une physiothérapie couronnée de succès puisse avoir une influence sur la dose des médicaments. Si l'état général du patient s'est amélioré, il est éventuellement possible de réduire un peu la dose des médicaments, ce qui occasionnera moins d'effets secondaires, une meilleure tolérance et de plus longues phases «on». Les bienfaits de la physiothérapie ont naturellement des limites et il ne faut pas en attendre des miracles. Il ne faudrait surtout pas la considérer comme

*La physiothérapie
apporte une meilleure
qualité de vie.*

une offre concurrente ou de substitution, mais au contraire comme un complément à la pharmacothérapie. Il est surtout important que le patient participe activement. La maladie de Parkinson est une maladie progressive, il est donc important «de repousser le plus longtemps possible la détérioration de l'état physique». Un patient parkinsonien doit s'entraîner régulièrement, comme un sportif de haut niveau. «Nous ne le traitons pas, nous lui donnons des instructions pour qu'il progresse grâce à ses efforts personnels», dit Gamper. La performance et la durée ne sont pas importantes, seule compte la régularité à laquelle les exercices physiques sont effectués. «Trente minutes par semaine ne suffisent pas», explique le thérapeute. Entre-temps, le patient Hans L. a intégré son programme d'exercices dans son quotidien. Le physiothérapeute lui a dit qu'il devait s'entraîner au moins vingt minutes par jour.

Qu'est-ce qui est spécifique dans les troubles de la mobilité dans le cadre de la maladie de Parkinson? Comme les patients parkinsoniens ne peuvent plus exécuter leurs mouvements automatiquement, ils doivent apprendre à les réaliser de façon consciente. Lors de difficultés de mise en route, le patient doit se mettre en marche de façon consciente en comptant à haute voix, en se donnant une tape sur la jambe ou par représentation mentale. «Vous avez déjà joué au football?», demande le thérapeute Maarten Bossuyt à Hans L. «Alors imaginez-vous devoir faire deux pas pour arrêter le ballon».

Le patient doit surtout s'entraîner à prendre conscience des mouvements qu'il doit effectuer. Il doit les fractionner en plusieurs séquences «parce que la plupart des patients parkinsoniens ne sont plus



Fotos: Clinique Valens

Les automatismes se perdent: les parkinsoniens ont besoin d'utiliser des astuces, de recevoir des instructions et de faire des exercices pour pouvoir se mettre en route.

capables d'effectuer de nombreuses tâches en même temps». Alors, une chose après l'autre: se lever, marcher, rester debout. C'est fatigant, mais après un certain temps cela apporte toutefois une nouvelle qualité de vie. Et c'est justement de cela qu'il s'agit: le quotidien doit devenir plus facile et la vie digne d'être vécue. «La physiothérapie ne vise pas seulement à améliorer une performance précise, mais à améliorer la qualité de la vie», dit le chef physiothérapeute Urs Gamper. Les patients deviennent ainsi plus sûrs

d'eux et cela diminue en même temps leur peur de bouger en public. «Le patient parkinsonien typique traverse la route lorsque les feux sont rouges», dit Gamper. Exagéré? Il est sûrement bloqué lorsque les feux tournent au vert et lorsqu'il peut enfin se remettre en route, les feux ont à nouveau viré au rouge. Mais une fois qu'il a commencé à marcher, il ne lui est pas possible de s'arrêter brusquement. S'il a appris une technique pour feinter son cerveau, il réussira à traverser la route lorsque les feux seront au vert.

Huit astuces du physiothérapeute

- Il existe d'autres choses en plus des médicaments.
- Bougez! Faites ce qui vous fait plaisir.
- Entretenir la volonté de maintenir son indépendance.
- Se fixer des buts concrets. Les reconsidérer régulièrement.
- Se tenir bien droit, par.ex. avec des exercices d'élongations en se tenant à une table, à une balustrade/rampe ou à un lavabo. Ou être très souvent couché sur le ventre en s'appuyant sur les avant-bras.
- Exercer l'équilibre, par.ex. en marchant sans aide.
- Faire attention à la respiration.
- Parler des problèmes au médecin pour qu'il puisse prescrire de la physiothérapie.

En plus de s'entraîner à tomber, Hans L. a aussi appris de nombreux exercices pour améliorer sa mobilité, sa coordination et sa force physique lors de son séjour de réadaptation. Il a réussi à combattre son incontinence par un entraînement du plancher pelvien. Mais Hans L. ne se fait pas d'illusion: «Je sais que je dois m'entraîner sérieusement à la maison, sinon tous les efforts fournis en clinique auront été vains». Il est motivé à s'entraîner, parce qu'il veut encore longtemps faire des sorties avec son vélo. ■