

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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2008)

**Heft:** 92: Physiotherapie bei Parkinson = La physiothérapie pour les parkinsoniens = Fisioterapia e Parkinson

**Artikel:** Rester alerte grâce à un entraînement quotidien

**Autor:** Rothweiler, Jörg

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-815577>

### 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:** 18.02.2026

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

# Rester alerte grâce à un entraînement quotidien

**La physiothérapie et la gymnastique quotidienne aident les parkinsoniens à entretenir et préserver leur mobilité le plus longtemps possible. Un bon entraînement leur permet de rester alertes et leur garantit une plus grande sécurité au quotidien.**

Par Jörg Rothweiler



Photos: fotolia.de

Ce scénario vous dit-il quelque chose ? Le froid venant, vous allumez votre chauffage. Celui-ci se remet péniblement au travail, avec force grincements, crachotements et chuintements. Quelques minutes sont nécessaires pour que les protestations inquiétantes de la pompe de circulation se muent en un léger ronronnement et que les radiateurs cessent de gargouiller.

« Je connais bien l'histoire ! », direz-vous. « Lorsque la pompe n'a pas fonctionné depuis longtemps, elle a toujours besoin d'un petit temps de remise en route. C'est tout à fait normal ! »

C'est exact ! Et il en va de même pour le vélo inutilisé depuis des mois, la voiture de collection que l'on ne conduit que sporadiquement, la tondeuse à gazon que l'on démarre pour la première fois au printemps... et pour nous-mêmes ! Si l'on ne bouge pas régulièrement, on « rouille ». Les muscles fondent, le ventre grossit, les tendons raccourcissent, les articulations se raidissent et l'esprit devient de plus en plus rigide.

C'est pourquoi hommes et femmes, jeunes et vieux, personnes saines et malades doivent garder en tête cette vérité fondamentale : bouger prévient les problèmes. S'étirer, se plier et faire régulièrement des efforts permet de rester alerte et fort, et de bien coordonner ses mouvements au quotidien.

La science a prouvé depuis longtemps qu'une physiothérapie régulière et des exercices de gymnastique quotidiens amélioraient considérablement la qualité de vie des personnes souffrant de la maladie de Parkinson. Grâce à une physiothérapie ciblée, il est possible de ralentir l'évolution des troubles moteurs des parkinsoniens et de réduire leurs problèmes de posture. En outre, une stimulation quotidienne des capacités de coordination permet aux malades d'accomplir seuls et en toute sécurité les mouvements de tous les jours, pendant longtemps.

## Pas d'exercice sans l'avis d'un spécialiste

La condition essentielle pour que la physiothérapie produise des effets optimaux est d'en respecter les indications. Car s'il effectue les exercices de manière erronée, le malade obtient souvent des résultats inverses à ceux souhaités et, dans les cas les plus graves, peut se blesser. C'est pourquoi les personnes concernées doivent effectuer uniquement les exercices qu'un spécialiste leur a minutieusement expliqués et appris. Par ailleurs, les muscles, l'état neurologique général et bien sûr le système cardio-vasculaire doivent être

surveillés et contrôlés régulièrement. Grâce aux informations ainsi acquises, la pertinence du programme d'entraînement est contrôlée en permanence et, le cas échéant, les exercices sont adaptés.

Le programme d'entraînement en cinq points pour rester alerte Les objectifs fondamentaux d'un programme d'entraînement sont :

- prévenir le raccourcissement des muscles et des tendons
- parvenir à une flexibilité optimale
- améliorer la posture de base
- développer ou entretenir les muscles
- améliorer ou préserver la motricité fine
- renforcer la respiration et l'inspiration
- améliorer l'équilibre et la stabilité lors des déplacements
- améliorer la coordination dans les mouvements quotidiens
- améliorer le sentiment général de bien-être corporel.

Afin d'atteindre ces objectifs, le programme d'entraînement doit en principe couvrir les cinq points suivants :

**1. Mouvement** : les personnes souffrant de la maladie de Parkinson doivent effectuer quotidiennement des exercices destinés à développer leurs muscles et à améliorer leur endurance. C'est pourquoi ces exercices doivent pouvoir être réalisés à la maison et sans l'aide d'accessoires particuliers. Idéalement, il faut combiner des exercices actifs (développement musculaire, endurance) à des exercices passifs (étirement des muscles).

**2. Détente** : les exercices de relaxation et de détente sont aussi importants que les exercices de mouvement, car ils contribuent à décontracter les muscles efficacement et durablement, à se délasser spirituellement et, ainsi, à apaiser dans une certaine mesure les douleurs dues aux tremblements. En outre, ils aident à gérer les situations de stress au quotidien.

**3. Mobilité quotidienne** : ce module d'entraînement vise à permettre aux patients d'accomplir avec plus d'assurance et de facilité des mouvements quotidiens, tels que s'asseoir sur une chaise ou s'en lever, monter en voiture ou en descendre, tourner son corps en position allongée, monter des escaliers. Par ailleurs, elle permet de maintenir à un bon niveau les capacités motrices fines : écrire, trier ses cachets, s'habiller et se déshabiller seul, manipuler des accessoires, etc. Dans le cadre de cette série d'exercices, les patients peuvent également apprendre des conseils et astuces afin de gérer les problèmes caractéristiques de la maladie, tels que l'enrayage cérébral de la marche (« freezing ») et les blocages.

**4. Respiration et posture** : l'amélioration de la capacité pulmonaire et la réduction des problèmes respiratoires sont très importantes. La clé pour bien respirer est de se tenir aussi droit que possible. Lorsque le haut du corps est droit, la respiration est plus profonde et le mouvement du diaphragme plus ample. Ainsi, l'appareil digestif, qui se trouve juste en dessous, est plus mobile et mieux irrigué, ce qui a pour effet de faciliter la digestion et donc de mieux alimenter le corps en énergie. Le fait de respirer plus profondément augmente la saturation du sang en oxygène, la condition physique du patient s'en trouvant globalement améliorée : il retrouve agilité et vivacité d'esprit. Il est également utile d'effectuer, si les symptômes l'exigent, des exercices de prononciation et de déglutition (orthophonie).

**5. Marche et équilibre** : l'objectif de ces exercices est de permettre au patient de marcher avec plus d'assurance et de se tenir debout de la manière la plus stable possible (prévention des chutes), et ce pas uniquement au calme chez lui, mais également dans la nature, sur des chemins inégaux et dans des environnements animés comme le centre commercial ou la gare.

#### Méthodes complémentaires de physiothérapie

Préalablement à l'entraînement quotidien – et, au besoin, pendant –, il est naturellement nécessaire d'apaiser ou d'éliminer les problèmes tels que douleurs, contractures, crampes, etc. par des traitements ciblés tels que massages et applications de chaleur.

#### Impliquer les proches ou participer aux groupes

Naturellement, il est souhaitable d'expliquer l'entraînement aux proches qui s'occupent des malades.

Ainsi, ceux-ci peuvent vérifier que le patient effectue correctement ses exercices lors de son entraînement quotidien à la maison, lui apporter leur aide et, en cas de démotivation, l'inciter à poursuivre l'entraînement même s'il lui arrive parfois de rencontrer des difficultés. La meilleure solution consiste encore à effectuer l'entraînement en groupe. Les participants se motiveront mutuellement et l'effet de groupe les aidera à s'entraîner régulièrement.

Vous pouvez vous procurer une liste des institutions qui proposent des physiothérapies de groupe auprès de nos bureaux.

