



# *L'exercice physique chez les patients ayant la maladie de Parkinson : les faits essentiels pour les patients*

## **POURQUOI L'EXERCICE PHYSIQUE EST-IL IMPORTANT?**

La lenteur(ou le ralentissement), la rigidité et les mouvements peuvent constituer une difficulté lorsque vous êtes atteint de la maladie de Parkinson(MP). En particulier avec le ralentissement, vous pourriez vous sentir affaibli et déçu. Faire de l'exercice physique pourrait améliorer votre motricité et votre qualité de vie en général.

## **QUEL EST LE RÔLE DE L'EXERCICE PHYSIQUE DANS LA MALADIE DE PARKINSON?**

L'exercice physique est une activité planifiée, structurée et répétitive. Il s'agit d'un complément:

- A d'autres activités physiques
- Aux médicaments
- A la chirurgie
- A la kinésithérapie
- A l'ergothérapie

Les programmes d'exercice physiques vous aident à rester actif et améliorent vos activités quotidiennes. Assurez-vous de définir des objectifs avant d'entamer votre programme. Il est important de pratiquer de l'exercice durant une période 'ON' si possible.

## **COMMENT EST-CE QUE L'EXERCICE PHYSIQUE AMÉLIORE LA PENSÉE ET LA MÉMOIRE?**

Le cerveau est capable de former et de réorganiser ses connexions. Cela s'appelle la neuroplasticité. Il existe des preuves qui suggèrent l'amélioration de la neuroplasticité par l'exercice physique qui pourrait, par ailleurs, améliorer l'attention, la pensée et la mémoire. L'activité physique pourrait stimuler les régions cérébrales impliquées dans l'apprentissage. Ces effets sont plus notables au début de la maladie. Pour optimiser les bénéfices de l'exercice vous devez:

- Faire un feedback vocal ou physique
- Pratiquer des activités centrées sur l'attention telle que marcher en exécutant au même moment un test de mémoire.
- Mettre en place un système de récompense incitative.

## **QUELLES SONT LES SYMPTÔMES MOTEURS DE LA MP QUI S'AMÉLIORENT PAR L'EXERCICE?**

Les patients se plaignent souvent de difficultés motrices, de difficulté à la marche, à la posture et à l'équilibre du fait de la progression de la maladie. Ces symptômes peuvent d'améliorer

grâce à l'exercice physique et le risque de chute pourrait diminuer.

## **L'EXERCICE PHYSIQUE A-T-IL D'AUTRES VERTUS?**

L'exercice physique améliorerait la mobilité, la pensée et la mémoire. Vous pouvez aussi ressentir un impact positif sur votre apparence physique, votre humeur ainsi que vos interactions sociales. Vous pourriez ressentir:

- Plus de force dans les bras et les jambes.
- Plus de force dans les muscles abdominaux
- Plus de souplesse.

## **QUELS TYPES D'EXERCICES SONT RECOMMANDÉS?**

Il n'existe pas de supériorité claire d'un type d'exercice. Le plus important étant de pratiquer un exercice que vous appréciez et que vous n'allez donc pas abandonner. Ceci peut inclure des exercices de cardio (vélo, vélo elliptique), le levée de poids légers. Ne vous surmener pas et ne vous exposez pas au risque de chute.

- Le Tai Chi
- Le tango
- Le tapis roulant ou le vélo elliptique
- Le vélo

## **QUELS EXERCICES SONT RECOMMANDÉS EN FONCTION DES SYMPTÔMES?**

- **Le Tai Chi.** cet exercice améliore le contrôle postural. Il pourrait aussi améliorer le contrôle de son centre de gravité réduisant ainsi le risque et le nombre de chute.
- **Le tango.** Il s'agit d'une activité aussi bien physique que mentale. Il améliore la coordination avec le partenaire, la perception spatiale et les capacités attentionnelles.
- **Le tapis roulant ou le vélo elliptique.** ces exercices peuvent améliorer votre manière de marche et de courir. Il se pourrait, aussi, que ça améliore votre vitesse, longueur du pas, équilibre et rythme de la marche. Ajuster la vitesse et pente pour optimiser ces exercices. Néanmoins, faites attention à ne pas chuter.
- Le vélo peut améliorer votre vitesse de marche et sa cadence.

Il est important de discuter avec votre médecin avant l'élaboration d'un programme d'activité physique.