



L'exercice «plancher aimanté» renforce les muscles du pied et améliore la stabilité à la marche.

PHYSIOTHÉRAPIE SPÉCIALISÉE POUR LA SEP

Souvent, la physiothérapie n'est prescrite qu'à partir du moment où les personnes atteintes de SEP présentent déjà des difficultés notoires pour marcher ou effectuer d'autres activités physiques. C'est regrettable car la physiothérapie est judicieuse dès les premiers stades de la SEP, lorsque les personnes atteintes ne perçoivent encore que peu de signes de la maladie.

Des enquêtes ont montré que les personnes atteintes de SEP ne savent souvent pas à quelle fréquence et sous quelle forme elles peuvent pratiquer un sport et des activités physiques malgré la maladie. Les conseils et l'information aux personnes atteintes constituent donc un point important de la physiothérapie précoce.

Il existe aujourd'hui un grand nombre d'études qui démontrent les effets positifs d'un entraînement régulier sur la fatigue due à la SEP, sur la stabilité à la marche mais aussi sur les capacités cognitives et les états dépressifs. Le mouvement est donc à l'ordre du jour! Cela peut être une activité sportive telle que le vélo, la natation, la marche sportive ou la randonnée. Le physiothérapeute peut déterminer

dans la thérapie la limite adéquate de performance et concevoir un programme d'entraînement adapté. En outre, il donne des recommandations visant à garantir un entraînement optimal, comme le port d'une veste refroidissante pendant le jogging. En outre, les personnes atteintes de SEP peuvent très bien profiter d'un entraînement régulier sur des appareils.

Eviter les entraînements néfastes

Il n'est pas recommandé de s'entraîner dans un centre de fitness sans suivi thérapeutique. En effet, des symptômes qui ne sont pas remarqués par le patient mais qui peuvent être découverts en physiothérapie pourraient devenir des facteurs de risque. Ainsi, les patients atteints de SEP doivent apprendre à ne pas s'appuyer sur de mau-

Exercice «plancher aimanté»

La position de départ est assis sur un siège avec le corps bien droit, les mains posées confortablement sur les cuisses et les pieds reposant sur le sol. Un pied est posé à la verticale sous le genou, l'autre est tiré en arrière jusqu'à ce que le talon se soulève automatiquement. Le talon doit alors être déplacé vers le sol, comme s'il était attiré par un aimant, et maintenu pendant quelques secondes dans cette position. Relâchez ensuite la tension, le talon «flotte» à nouveau au-dessus du sol.

vais enchaînements de mouvement en cas d'efforts ou de fatigue. C'est justement dans le cas d'exercices de musculation incontrôlés et excessifs que le risque de faire des faux mouvements est particulièrement grand. Ceux-ci rendent impossible le renforcement souhaité de la musculature. C'est pourquoi il est important de procéder à une évaluation thérapeutique qui ne peut pas être réalisée par un moniteur de fitness. C'est le seul moyen d'élaborer un plan d'entraînement prometteur tenant compte des possibilités et des souhaits individuels.

Entraînement précoce

La sélection et l'enseignement d'exercices appropriés sans appareils que les personnes atteintes peuvent facilement intégrer dans leur vie quotidienne font aussi partie de la physiothérapie précoce. Les exercices contribuent à la lutte contre les tensions et les affaiblissements musculaires indésirables. Là aussi, le plus tôt sera le mieux!

Au début de l'évolution de la SEP, il peut arriver que les personnes atteintes trébuchent parfois après une longue marche ou en cas de fatigue parce que le pied «reste accroché» au sol. Cela pourrait être dû à un affaiblissement des muscles fléchisseurs du pied qui n'apparaît qu'en cas de fatigue. Reconnu à temps, cet affaiblissement peut notamment être combattu avec un exercice à faire à la maison ou au travail: le «plancher aimanté» (voir page 7).

Après de bonnes instructions pour des exercices personnalisés, il n'est plus nécessaire de faire une physiothérapie toutes les semaines dans le cas des patients SEP présentant peu de troubles physiques. Il est toutefois recommandé de contrôler de temps en temps les exercices appris.

Un soulagement par la physiothérapie

Avec l'augmentation du degré de handicap, les exercices actifs de mobilisation peuvent devenir nettement plus difficiles voire impossibles. La thérapie alors nécessaire s'oriente sur les principaux symptômes que sont la spasticité, la faiblesse musculaire et les troubles de l'équilibre et de la coordination. Naturellement, la physiothérapie ne s'occupe pas seulement des difficultés pour marcher mais aussi des problèmes au niveau des mouvements



Des séances régulières de physiothérapie (avant même l'apparition de restrictions visibles) ont des effets positifs sur les différents symptômes de la SEP.

des bras et des mains tout en adaptant en permanence les mesures thérapeutiques aux besoins du patient. En réponse à la grande diversité des symptômes de la SEP, les méthodes choisies par les thérapeutes sont aussi très variées.

Des méthodes de physiothérapie spécialisées ont été développées, comme le traitement des incontinences urinaires et fécales, la gestion de la douleur ou l'«hippothérapie-K». Il se peut que des personnes atteintes de SEP aient aussi besoin de ces thérapies spécialisées.

Soutenus en toute confiance

Afin de préserver une autonomie maximale malgré la progression du handicap, identifier les moyens auxiliaires appropriés et prodiguer les conseils correspondants sont d'autres éléments importants du traitement en physiothérapie. Le thérapeute reconnaît très tôt l'utilité d'un moyen auxiliaire nécessaire, informe le patient sur ses possibilités de choix et l'aide aussi lors de l'acquisition si besoin est.

Par ailleurs, l'accompagnement des personnes atteintes représente un axe im-

portant mais souvent sous-estimé de la physiothérapie. Le rythme régulier de la thérapie permet d'établir une relation de confiance entre thérapeute et patient. En cas de questions ou de doutes, de nombreux patients sont très heureux d'avoir comme interlocuteur un physiothérapeute qui leur est familier

Une thérapie spécialisée sur la SEP

Le tableau clinique de la SEP est complexe, ses symptômes très variables. Elle exige donc de l'expérience et des connaissances spéciales de la part des physiothérapeutes intervenant dans ce cadre. C'est la raison pour laquelle le groupe spécialisé «Physiothérapie et sclérose en plaques» a été fondé il y a 15 ans. Celui-ci s'engage activement en faveur de la formation des physiothérapeutes dans les domaines spécifiques de la SEP. Un cours de certification est proposé depuis 2003 en Suisse aux thérapeutes pour le suivi SEP. En 2012, la formation a été reconnue comme programme d'études à l'Université de Bâle. Les thérapeutes approfondissent leur connaissance dans

l'examen factuel et le traitement des personnes atteintes de SEP puis obtiennent un Certificate of Advanced Studies.

Afin de soutenir les patients SEP ou leurs médecins traitants dans leur recherche de spécialistes qualifiés, le groupe met régulièrement à jour sur son site Internet www.psep.ch une liste des physiothérapeutes suisses titulaires d'une qualification spéciale dans le traitement des patients atteints de SEP.

15^{ème} anniversaire

Le Groupe spécialisé «Physiothérapie et SEP» fête cette année ses 15 ans d'existence. A cette occasion, une journée portes ouvertes aura lieu dans toute la Suisse lors de la Journée mondiale de la SEP le 31 mai 2017 et permettra d'avoir un aperçu des cliniques et des cabinets de physiothérapie. Les personnes atteintes de SEP et les proches doivent avoir la possibilité de s'informer sur place sur la physiothérapie spécifique à la SEP et de poser des questions concrètes. Sur le site Internet

www.psep.ch vous trouvez la liste des cabinets et des cliniques spécialisés.

En outre, le Groupe spécialisé a élaboré et filmé une sélection de 15 exercices autonomes. Grâce au généreux soutien financier de la Société SEP, l'accès à des vidéos présentant des exercices pour la vie quotidienne sera simple et rapide sur le site web nouvellement remanié du PSEP, lequel sera mis en service lors de la Journée mondiale de la SEP.

Nous remercions la Société SEP pour son soutien au travail du PSEP depuis de nombreuses années.

Texte: Regula Steinlin Egli, BSc en physiothérapie, direction d'une physiothérapie ambulatoire avec spécialisation en neurologie, direction de la filière CAS thérapeute SEP à l'université de Bâle et membre du conseil scientifique de la Société suisse SEP

TRIBUNE LIBRE



Autant pour moi

Récemment je discutais avec un ami, devenu paraplégique il y a bien des années, après un accident. Je m'étais lancé dans une de mes théories

fumeuses du type: tu vois, pour toi, il y a eu un «avant» et brutalement un «après». Mais dans l'ensemble, ton état reste stable. Pour moi, l'après est inconnu. Je n'avais pas fini que la réponse fusait: tu veux voir mes jambes?

Autant pour moi.

En y réfléchissant plus tard, j'en ai conclu que j'avais perdu une occasion de me taire. Remarquez que les personnes atteintes de SEP ne sont, de loin, pas les seules à regarder le pré d'à côté pour vérifier si par hasard, l'herbe n'y serait pas plus verte. En discutant avec nombre de mes contemporains, je dois constater que, se comparer à d'autres, est même une caractéristique assez généralisée de l'être humain. Et elle ne concerne pas uniquement la santé. Me concernant, je dois humblement avouer que je ne fais pas exception.

Il faut dire que la SEP est une maladie imprévisible et individuelle qu'une comparaison à d'autres en devient impossible ou presque. N'empêche: Pourquoi celle-là marche-t-elle encore, alors que je suis scotché à ma chaise roulante? Pourquoi celui-ci peut-il encore travailler alors que j'ai été relégué à la niche?

Au final, je dirais simplement que chacun doit essayer d'être lui-même, et de porter sa croix. Même si, en me comparant à moi-même, je dois admettre que parfois, je la trouve de plus en plus lourde et encombrante.

Daniel Schwab