

## Physiothérapie et sclérose en plaques

La physiothérapie vise à conserver ou améliorer la mobilité, réduire les courbatures et combattre les douleurs. Un entraînement régulier avec une instruction adéquate diminue les troubles et améliore la qualité de vie des malades SP.

La physiothérapie au cours des années s'est subdivisée en plusieurs secteurs spécialisés. La physiothérapie adaptée à la SP fait partie du domaine de la neurologie. Le thérapeute doit avoir suivi une formation complémentaire sur les formes de traitements neurologiques, comme par exemple la thérapie Bobath. D'autre part, une grande expérience du travail avec les malades SP est primordiale, étant donné que la maladie peut présenter une image très différente, selon les symptômes et les handicaps. Les malades SP devraient en principe être traités par des thérapeutes spécialisés dans le domaine de la neurologie.

### Buts

Les troubles dus à la SP peuvent engendrer des défauts de posture qui auront pour conséquence des crampes et des phénomènes de surcharge. La physiothérapie pour malades SP poursuit deux buts essentiels:

- l'approche spécifique d'un trouble de mouvement visant à améliorer ou conserver une fonction.
- la prévention des dommages de l'appareil locomoteur, dus à l'immobilité et à la surcharge, résultant d'une décompensation

La SP peut engendrer des symptômes très différents, et chacun de ceux-ci présente de nombreuses variantes. C'est pourquoi il n'est pas possible d'appliquer des schémas de traitements traditionnels pour la physiothérapie de la SP.

"La physiothérapie est très importante dans le traitement de la SP. Elle peut améliorer certaines fonctions motrices, diminuer les courbatures, combattre les douleurs et mobiliser les énergies en réserve. En cas de troubles de la marche et de l'équilibre ou lors de faiblesse d'un ou plusieurs membres, il est conseillé au malade SP de faire de la physiothérapie au moins une fois par semaine."

Prof. Dr méd. Rudolf Wüthrich, Bâle

### Le traitement des différents symptômes

Etant donné que beaucoup de malades SP se fatiguent rapidement, il faut toujours alterner les exercices actifs avec les exercices de relaxation.



**La grenouille\***  
pour assouplir la musculature des hanches

La phase de la maladie et l'état du moment déterminent la position de départ, l'enchaînement et l'intensité des exercices.

Par une participation active à la physiothérapie, les malades SP apprennent à mobiliser leurs énergies en réserve, à les utiliser pour contrôler leurs faux mouvements et leurs mouvements compensatoires. On choisira de préférence les exercices actifs aux mesures passives telles que massages ou électrothérapie.

### Physiothérapie dans les cas de paralysies spastiques

Il s'agit en priorité de conserver et d'améliorer la force et le contrôle des mouvements. Le but premier est de détendre les contractures musculaires par des postures spécifiques et des mouvements sélectionnés. Par la suite, on entraîne le contrôle du mouvement, toujours avec la collaboration active du patient.



**La boule\***  
pour détendre et étirer la musculature des jambes et du dos

L'hippothérapie-K, thérapie à dos de cheval, aide à détendre les muscles spastiques des jambes et du bassin et favorise simultanément les réactions d'équilibre spontanées du bassin et du tronc. La notice No 3.5 informe de manière détaillée sur ce type de traitement.

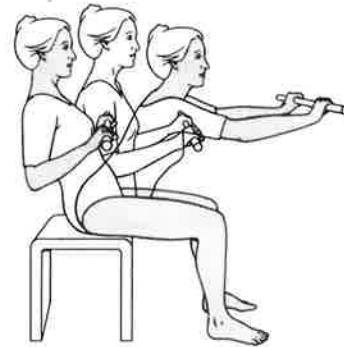


**Le pointillé\***  
pour améliorer le contrôle des mouvements des jambes

Avant d'utiliser un appareil d'entraînement à la maison, il est indispensable que le patient apprenne les exercices avec le thérapeute afin qu'ils soient adaptés individuellement.

En cas de spasticité, il faut mettre en garde contre l'utilisation d'appareils visant à fortifier la musculature à l'aide de résistance ou de bandes de caoutchouc. L'utilisation de ces appareils ne fortifie que la musculature spastique et affaiblit donc encore davantage la musculature non spastique.

Il est possible d'utiliser un minitrampoline pour entraîner l'équilibre en position debout. Un home-trainer peut contribuer à conserver la motricité des jambes pour autant qu'il soit possible de pédaler sans effort.



**La rame\***  
pour entraîner la musculature du tronc

Les muscles spastiques (par ex. aux jambes) ne devraient pas être massés, car cela pourrait augmenter les crispations.

### Physiothérapie en cas de faiblesse

Dans le cas d'une musculature affaiblie, l'entraînement doit être soigneusement dosé. Un exercice en force est contre-indiqué en présence de crispations car les mouvements compensatoires ainsi que l'aide par la musculature spastique doivent être évités.



**Le pont\***  
pour fortifier la musculature des fesses et des jambes

Les exercices en force sont effectués en petites séries et toujours en alternance avec des exercices de détente et de dextérité. Un entraînement trop intensif favorise la tendance

aux contractures et affaiblit la musculature au lieu de la renforcer.

### Physiothérapie lors de troubles de l'équilibre

Les malades SP ayant des troubles de l'équilibre se crispent sous l'effet de la peur. Dans une position stable, le patient apprend consciemment à se détendre et, par le mouvement, à relâcher volontairement la ceinture scapulaire.



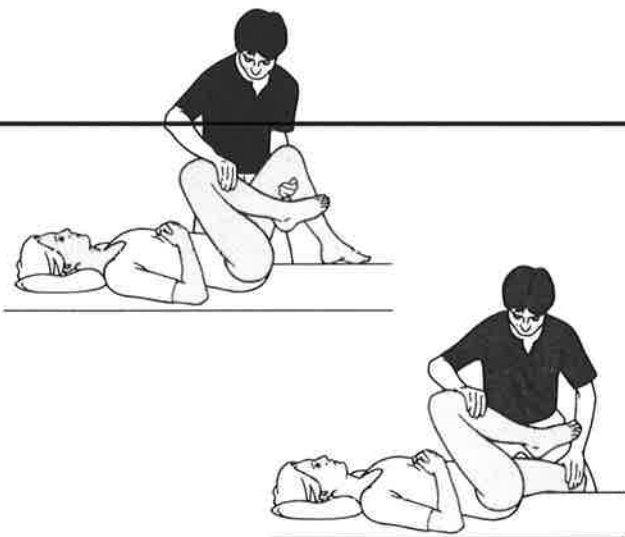
**La majorette\***  
pour entraîner l'équilibre et détendre la ceinture scapulaire

L'équilibre est exercé en position debout, c'est-à-dire sous l'influence de la gravité. Les exercices sur une assiette d'équilibre ou sur une balle sont souvent trop difficiles pour les malades SP et peuvent, par la suite, provoquer des crispations.

L'équilibre ne se laisse entraîner ni par des exercices en position couchée, ni par des exercices dans l'eau ou avec résistance ou effectués avec des appareils.

### Physiothérapie en cas de handicap prononcé

Une forte spasticité, associée à une faiblesse musculaire entraîne d'importantes limitations de la mobilité. Selon la gravité du handicap, cela peut aller jusqu'à l'incapacité de se mouvoir. Par une mobilisation passive et régulière, il est possible de prévenir les conséquences négatives dues à l'immobilité, comme par exemple les raideurs articulaires. Le personnel soignant et si possible les proches y contribuent également. Il est indiqué d'associer les soins corporels avec la mobilisation passive des jambes par exemple.



### Etirement de l'articulation de la hanche\*\* mobilisation passive

Dans la physiothérapie avec des malades SP sévèrement handicapés, on entraîne essentiellement chaque changement de position (couché, roulé sur le côté, assis et debout). Pour les personnes gravement handicapées, il existe des moyens auxiliaires qui contribuent à améliorer ou à conserver l'indépendance aussi longtemps que possible. Ceux-ci devraient être discutés et choisis avec une personne compétente.

### Les exercices à domicile

Le succès de la physiothérapie peut être sensiblement amélioré par un entraînement individuel et régulier à domicile. C'est pourquoi,

l'apprentissage, l'adaptation individuelle et la supervision des exercices à domicile représentent une part importante dans la physiothérapie des malades SP. Les deux brochures que nous avons éditées (notice No 10.2) permettent aussi bien à des malades légèrement atteints qu'à des handicapés graves de s'entraîner à domicile.

Ursula Künzle  
Formatrice en hippothérapie-K  
et en physiothérapie SP  
Chef-physiothérapeute  
Clinique universitaire de neurologie  
Hôpital cantonal de Bâle

Illustrations: Atelier J. Bühler, Itingen/BL

## Références

Ursula Künzle:  
Sclérose en Plaques. Gymnastique pour tous les jours.  
Programme d'entraînement à domicile  
Publication SSSP No 3 Zurich 1984, 48 pages,  
prix Fr. 7.--.  
(Brochure pour malades SP peu handicapés)

Ursula Künzle:  
Sclérose en Plaques. Training quotidien. Instructions  
pour se reposer, s'étirer, se mouvoir et changer de  
position. Destinées aux patients peu mobiles et à leurs  
aides  
Publication SSSP No 7 Zurich 1986, 80 pages,  
prix Fr. 12.50.

## Remarques:

- Les deux brochures mentionnées sous Références sont également disponibles en allemand et en italien. Vous pouvez les commander auprès de la SSSP, Secrétariat romand, Faubourg de l'Hôpital 9, 2001 Neuchâtel, tél. 038 / 24 54 58 ou auprès du Secrétariat central, Brinerstrasse 1, 8036 Zurich, tél. 01 / 461 46 00.
- Les exercices portant le signe \* sont tirés de la brochure *Gymnastique pour tous les jours* et ceux portant deux \*\*, de la brochure *Training quotidien*.

## Remarques pour physiothérapeutes

- L'Hôpital cantonal de Bâle organise chaque année un cours de quatre jours sur le thème *La physiothérapie pour malades SP*. Vous obtiendrez tous renseignements utiles au département physiothérapie-neurologie de l'Hôpital cantonal de Bâle, 4031 Bâle, fax 061 / 265 72 20.
- Le Groupe suisse pour l'hippothérapie-K organise chaque année des cours de formation pour physiothérapeutes. Renseignements auprès du: Groupe suisse pour l'hippothérapie-K, Hôpital cantonal de Bâle, 4031 Bâle, fax 061 / 265 72 20.