

Dossier : Hippo, ergo, logo, ... au-delà des mots

Hippo, ergo, logo, ... toutes ces apocopes (et bien d'autres) font partie de notre univers sans que nous sachions très bien ce qu'elles signifient. C'est ce que ce dossier va tenter de nous faire découvrir dans les pages qui suivent, par des articles ciblant principalement ces «thérapies» que certains appellent «de confort», mais qui peuvent, pour bon nombre d'entre nous, être un moyen d'encore participer à la vie de tous les jours grâce aux bienfaits qu'ils en retirent. Le but de ce dossier n'est pas d'imposer un traitement plutôt qu'un autre, mais de vous informer sur les différentes formes de thérapies qui s'offrent à vous (mais qui ne seront éventuellement mises en œuvre qu'après discussion avec votre médecin). Certains termes vous seront peut-être totalement étrangers. Nous lèverons le voile sur ce qu'ils signifient et, dans la mesure du possible, nous vous donnerons aussi quelques adresses «clef» susceptibles de vous orienter dans vos démarches. Ce dossier n'est pas exhaustif, loin de là. Mais il cerne les pratiques les plus usitées dans notre pays, sans parti pris, ni préférences.

La Cellule de Créativité

L'hippothérapie

L'avis du spécialiste

Hippothérapie: un mot qui fait rêver et qui fait peur à la fois. *Ce n'est pas pour moi, je n'ai pas d'équilibre, je suis trop contracté(e)*. Et pourtant... Lisez ce qui suit, vous serez probablement étonné.

hippo signifie «cheval», et **thérapie** signifie «méthode de travail, de traitement». Cette technique utilise les mouvements du cheval à des fins thérapeutiques. Elle est considérée comme un adjuvant à la rééducation kinésithérapique permettant, dans certains cas, de limiter les séquelles de la S.P.

Il ne s'agit en aucun cas de faire de nos patients des cavaliers émérites ou même des randonneurs, mais bien de travailler avec l'aide du cheval afin d'améliorer la motricité globale, l'équilibre, la coordination et le psychologique.

Les bienfaits de l'hippothérapie

1) Diminution de la spasticité

La position du cavalier à califourchon entraîne une abduction passive des hanches (écartement des jambes) avec étirement des muscles abducteurs ⁽¹⁾ proportionnellement à la largeur du cheval. Le contact des jambes avec la chaleur des flancs du cheval en marche favorise un relâchement quasi complet des membres inférieurs et diminue de façon assez spectaculaire la spasticité chez la plupart des cavaliers spastiques.

2) Amélioration de l'équilibre

En effet, à chaque pas du cheval, le cavalier est sollicité en accélération, décélération, l'obligeant ainsi à contracter les muscles du tronc s'il veut conserver son équilibre. De la même façon, nous demandons des exercices des membres supérieurs pour améliorer le travail de l'équilibre.

3) Bien-être au niveau psychologique

C'est dans un manège que le patient va découvrir le monde merveilleux des chevaux. Il va d'abord apprendre à s'en approcher, à les caresser et, ensuite, à quitter sa voiturette pour se retrouver sur le dos de sa monture. Là, il sera à égalité parfaite avec une personne valide. Ce contact avec le cheval, sa chaleur, le changement d'environnement, vont lui procurer un bien-être, une sérénité qui se liront sur son visage. Et puis, quel dépassement de soi d'avoir pu vaincre sa peur, ses appréhensions par rapport à la hauteur du cheval, à ses réactions (parfois imprévisibles) et de pouvoir profiter pleinement de cette relation avec l'animal.

Contenu d'une séance après la mise en selle

Le cheval étant au pas et guidé par une aide, nous demandons au patient de se détendre, de bien respirer, de bien sentir chaque mouvement du cheval et de le caresser. Ensuite, nous commençons des exercices avec les bras (des élévations, des écartements, des rotations...). Enfin, nous essayons de travailler le tronc en lui demandant de se pencher sur l'encolure, de toucher les antérieurs (épaules) du cheval, de tenter des inclinaisons latérales, des rotations, des lancers de ballons... et nous terminons les dernières minutes en faisant un peu de relaxation avant de descendre de la monture.

Contre-indications

- maladie en phase aiguë,
- mobilité insuffisante des articulations des hanches et de la colonne lombaire,
- insuffisance de la musculature du tronc,
- ostéoporose,
- allergie,
- phlébite,
- manque de collaboration de la part du patient,
- peur du cheval.

Eric Demonty, Kinésithérapeute
responsable au Centre Neurologique de Fraiture-en-Condroz

Adresses utiles

Equitation adaptée - Fédération sportive des invalides et handicapés

rue de la Loi, 121 - 1040 Bruxelles
Tél.: 02/237 42 28 - Mme Pascale Dinjart.

Centre National de la Sclérose en Plaques

Vanheylenstraat, 16 - 1820 Melsbroek
Tél.: 02/752 96 50 - Mme Veerle de Baerdemaeker.

Centre Neurologique de Fraiture

4557 Fraiture-en-Condroz
Tél.: 085/51 91 11 - Eric Demonty.

NB: Les séances, l'encadrement et le prix varient... Renseignez-vous!

Témoignage

Grâce à une super équipe de kinésithérapeutes, qui veille à notre sécurité, j'ai découvert l'hippothérapie. J'ai foncé et je ne le regrette vraiment pas. C'est merveilleux de faire de la kiné sur le dos d'un cheval, sentir sa chaleur et les massages qu'il procure quand il marche. Après la séance, je me sens vraiment bien et pas fatiguée. Faire des exercices de kiné «traditionnelle», à longueur d'années, peut devenir une contrainte, mais sur un cheval, **c'est un réel plaisir**. D'une pierre, je fais plusieurs coups: je renforce mes muscles et mon équilibre, mes jambes s'assouplissent et, en plus, j'ai énormément de joie à être en contact avec cette jument, dont je perçois l'intelligence, la force et le courage. Avec elle, je suis réellement motivée à faire plus, ça ne peut que me faire du bien. Si vous en avez la possibilité, je vous encourage à faire de l'hippothérapie, cela en vaut la peine, croyez-moi.

Bénédite

Une cassette vidéo retraçant les essais en hippothérapie est disponible à la Ligue et peut être empruntée sur demande.

(1) Muscles abducteurs : qui rapprochent les jambes

L'ergothérapie

L'avis du spécialiste

L'ergothérapeute est le paramédical qui accompagne les personnes qui présentent un dysfonctionnement physique, psychique et/ou social en vue de leur permettre d'acquiescer, de recouvrer et/ou de conserver un fonctionnement optimal dans leur vie personnelle, leur occupation professionnelle ou la sphère de leurs loisirs par l'utilisation d'activités concrètes s'y rapportant et tenant compte de leurs potentialités et des contraintes de leur environnement.

(Conseil National des Professions Paramédicales)

A la lecture de cette définition, il apparaît que l'ergothérapeute et son action s'inscrivent dans le quotidien des personnes qui font appel à lui. En effet, l'objectif de toute intervention ergothérapeutique est toujours de rendre ou de donner une autonomie optimale à la personne dans toutes ses activités. Il s'agit là d'une vaste tâche et, pour arriver à ses fins, l'ergothérapeute utilise des techniques fort variées et peut aussi avoir une action sur l'environnement de la personne.

Pour commencer, l'ergothérapeute évalue. Il évalue les capacités de la personne, ses difficultés, mais aussi ses désirs et ses besoins. Il évalue également l'environnement de cette personne (lieu de vie, lieu de travail, famille, possibilité d'aide sociale, ...)

A partir de cette évaluation, il élabore, avec la personne, un plan de traitement personnalisé. Dans la pratique, le traitement ergothérapeutique est une mise en situation, un entraînement et/ou un apprentissage. Visant une autonomie optimale dans la vie quotidienne, l'ergothérapeute utilise des activités qui en font partie (la toilette, la préparation des repas, les déplacements, les activités de loisirs, ...)

Si, malgré la rééducation, l'autonomie dans une ou plusieurs activités ne peut être obtenue, l'ergothérapeute, pour rencontrer les objectifs de départ, est parfois amené à conseiller des aides techniques ou des modifications environnementales (orthèses ⁽¹⁾, matériel adapté, modification architecturale de certaines pièces telles que la cuisine ou la salle de bain, ...)

Une autre caractéristique importante de la façon de travailler de l'ergothérapeute est l'inscription de son intervention dans un cadre plus large, celui d'une équipe interdisciplinaire. En effet, dans la grande majorité des cas, l'ergothérapeute fait partie d'une équipe comprenant médecins, kinés, logopèdes, infirmiers, psychologues, assistants sociaux, ... L'intervention de l'ergothérapeute s'inscrit dans la démarche de cette équipe et en étroite collaboration avec les autres membres.

A travers cette définition générale de l'ergothérapeute et la présentation succincte de son mode de fonctionnement, vous avez pu vous rendre compte que l'ergothérapeute est un professionnel de «l'autonomie» et qu'à ce titre, il peut faire bénéficier chaque personne d'une intervention personnalisée dont les modalités et les priorités sont celles du quotidien de cette personne.

Dominique Thelen

Président de l'Association des Ergothérapeutes

(1) NdR : Orthèse : Appareil d'assistance destiné à corriger une déficience du système locomoteur. (Larousse)

Adresses utiles

Association des Ergothérapeutes
rue Potaerdegat, 21
1080 Bruxelles
Tél.: 02/465 82 25

Tous les centres de revalidation

Témoignage

Au début de ma maladie, j'allais dans un centre de revalidation pour y faire de la kiné et de l'ergo. J'arrivais encore à confectionner beaucoup d'objets en cuir...

Après 6 ans, la maladie a évolué; mes mains et mes yeux ne me permettaient pas de continuer mes activités. Heureusement, les ergothérapeutes ont une imagination sans limite et trouvent toujours quelque chose à faire en fonction du handicap de chacun.

A la place des objets en cuir sophistiqués, je confectionne des objets plus simples, dans du cuir clair (plumier, porte-clef, trousse de maquillage, ...).

Une autre technique m'a été apprise: la peinture sur soie, car elle fatigue moins mes yeux. Il y a même des personnes totalement handicapées qui font de la peinture sur soie avec la bouche!

Quel que soit son état, on peut faire de l'ergothérapie et cela apporte une joie sans limite de savoir encore faire quelque chose. L'ergothérapie implique une obligation de concentration, ce qui nous aide dans la vie courante. Elle nous oblige à utiliser nos mains de manière précise, à réapprendre certains gestes (station debout, par exemple).

Mais l'ergothérapie n'est pas que faire de l'«artisanat», c'est aussi réapprendre à faire des transferts, à se servir au mieux du matériel que l'on possède à domicile. L'ergothérapeute peut également m'aider dans l'aménagement de mon logement.

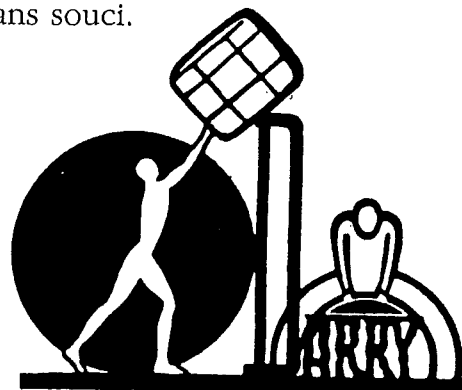
Malgré la maladie, à n'importe quel stade qu'elle soit, il y a toujours moyen de s'en sortir. Comme la kiné, l'ergo fait partie de ces aides.

Caroll



PROBLEMES D'ESCALIERS JE NE CONNAIS PAS

Mon monte-personne Dary m'élève avec ou sans voiturette
où je veux, seul et sans souci.



ATELIERS DARIMONT

Succ. G. de SPA

184 RUE DE MANGOMBROUX - 4800 VERVIERS
TELEPHONE 087/33 52 49

La kinésithérapie

L'avis du spécialiste

Il existe principalement deux syndromes (ensemble de symptômes) en sclérose en plaques :

- les **parésies** (perte de force), souvent accompagnées de **spasticité** (raideur),
- les troubles de l'équilibre et de la coordination.

Contre les **parésies**, on pratique des exercices de tonification musculaire, le plus souvent contre résistance manuelle, car les résistances mécaniques (poids, poulies...) sont moins indiquées à cause de la fatigabilité des patients.

Pour lutter contre les **spasticités**, nous disposons de tout un arsenal thérapeutique: les mobilisations passives, les mises en posture (position assise en tailleur, par exemple), les applications de vibrations (vibromassages), les applications locales de glace, les immersions des membres inférieurs dans l'eau glacée (environ 5°C).

Les troubles de l'**équilibre** et de la **coordination** sont pris en charge par des exercices où les patients sont mis en situation telle qu'ils sont forcés de faire des mouvements de rattrapage de l'équilibre: debout les pieds joints, sur la pointe des pieds ou sur les talons, debout sur une planche basculante, sur un tapis mou...

Pour améliorer la **coordination**, on pratique des exercices de stabilisation: par exemple, à quatre pattes, lever un bras et la jambe tendue.

On fait prendre diverses postures actives où le patient prend appui sur les pieds ou sur une autre partie du corps, les mains, le coude, le dos... On peut faire aussi des exercices proches de la vie réelle, comme s'entraîner à prendre une tasse sur la table sans trembler, monter l'escalier et marcher sans appui (avec supervision).

Mais encore

Les troubles trophiques comme les oedèmes (gonflements) sont pris en charge par pressothérapie, drainage lymphatique et d'autres techniques. On peut pallier les pertes de sensibilité et les sensations perturbées :

- au niveau de la peau, par des exercices de reconnaissance des surfaces touchées,
- au niveau des articulations, par des exercices les yeux fermés...

Pour les **paresthésies** (sensations anormales) qui peuvent être douloureuses, on peut envisager des mouvements, postures, applications de froid...

Des exercices de toucher pelvien se font contre certains troubles urinaires.

Yvon Leroy, Kinésithérapeute

Adresses utiles

UKFGB

(Union des Kinés Francophones et Germanophones de Belgique)

chaussée de Namur, 31 - 6061 Montignies-sur-Sambre

Tél.: 071/42 05 40

CSK

(Chambre Syndicale des Kinésithérapeutes)

avenue Lepoule, 59 - 4130 Tilff

Tél.: 041/88 11 07

Témoignage

Vingt ans de sclérose en plaques et, depuis longtemps déjà, l'habitude des séances de kinésithérapie.

Au début, je ne les croyais pas indispensables, puis elles sont devenues une routine de vie dont l'efficacité a crû au même rythme que l'aggravation de mon handicap. L'évolution lente de «ma» sclérose en plaques a toujours masqué les véritables bienfaits à long terme des séances de kiné. Je n'ai jamais accepté de ne plus bouger, mes muscles ont toujours travaillé, ont peiné, ont fait des efforts que j'ai appris à mesurer, avec ou sans kiné.

Un bon moral soulève des montagnes de lourdeurs. C'est une chance qui m'est donnée de pouvoir surveiller mon corps, de rester vigilant face à mes raideurs, à mes fatigues, à mes épuisements. Etre mobilisé, manipulé, parfois «tritureré», m'y aide. Le bien-être trompeur d'une sédentarité envahissante, engourdissante, je le provoque en combat singulier pour m'aider à conjurer un avenir inconnu, peut-être désespérant.

Et quand les paroles et le sourire apaisant du thérapeute rencontrent mes appels à l'aide, tout s'apaise, la confiance s'installe.

Jean-Louis

La logopédie

L'avis des spécialistes

1. La voix

La S.P. entraîne parfois des problèmes respiratoires qui provoquent un affaiblissement de la voix et un discours haché. Afin de retrouver une autonomie, on préconise une rééducation de la voix et de la respiration. On doit travailler les temps respiratoires distincts: l'inspiration (courte mais ample), l'expiration (longue et contrôlée), ainsi que des exercices de coordination entre la voix et la respiration. Ces exercices doivent parvenir à une détente musculaire et respiratoire. On peut donc très bien associer ces exercices à la relaxation passive. Il est parfois nécessaire de proposer aux patients un amplificateur de voix portable afin de pallier à la diminution d'intensité de la voix.

2. Les troubles de mémoire

Ils provoquent des difficultés dans la vie quotidienne. Les logopèdes proposent généralement l'utilisation de prothèses mnésiques ⁽¹⁾ sous forme d'un carnet ou agenda divisé en plusieurs rubriques (dates importantes, numéros de téléphone, rendez-vous avec le coiffeur, le kinésithérapeute, les visites d'amis, ...)

3. Les troubles de déglutition

Chez les personnes atteintes de S.P., la déglutition (action d'avaler) est tributaire des mouvements spastiques. Dans certains cas, on constate des «coups de glotte» qui bloquent les cordes vocales et qui entraînent de fausses déglutitions. Le traitement consiste à appliquer des sacs de glace sur le larynx, ce qui permet un «endormissement» des muscles exagérément contractés. Les muscles sont alors plus relâchés, la voix devient plus claire et la déglutition plus facile.

Dans le cas de troubles de la déglutition en rapport avec la diminution de la sensibilité profonde, nous appliquons des vibrations au niveau du larynx pour réguler les influx nerveux contractants du cerveau. La vibration permet une récupération sensitive.

Les logopèdes doivent expliquer aux patients les avantages de leur thérapie (rôle d'entretien et pas de guérison) tout en tenant compte de leur degré de fatigue.

Marie-Line Brotcorne et Paule-Marie Jehasse, Logopèdes

(1) NdR : Mnésique : relatif à la mémoire. (Larousse)

Adresses utiles

UPLF

(Union Professionnelle des Logopèdes Francophones)

Brabant, drève de Touraine, 21 - 1180 Bruxelles - Tél.: 02/376 31 90

Hainaut, rue Longue, 85 - 7504 Froidmont - Tél.: 069/64 78 07

Liège, rue de la Tombe, 16 - 4280 Hannut - Tél.: 019/51 38 74

Namur, rue du Coudrier, 10 - 5001 Belgrade - Tél.: 081/73 43 93

Luxembourg, avenue de la Gare, 83 - 6720 Habay-la-Neuve - Tél.: 063/42 22 16

Centre de Troubles de Langage

rue d'Oultremont, 17 - 1040 Bruxelles Tél.: 02/734 62 71

Centre de Traumatologie et de Réadaptation

place Van Gehuchten, 4, 1020 Bruxelles
Tél.: 02/478 48 50

Témoignage

J'ai la S.P. depuis 1984 et je fais de la logopédie, car, lorsque je bois, je m'étrangle, je tousse. Pour éviter cela, le logopède me fait faire de exercices.

Par exemple, souffler dans des bouteilles afin de travailler mon souffle, mes inspirations et expirations.

Le logopède exerce des pressions à l'aide d'un vibromasseur sur mon cou et ma gorge. Toutes ces vibrations m'aident à pouvoir mieux avaler.

Je travaille également mes poumons avec un appareil (style masque à oxygène). J'ai reçu du service de logopédie deux petits instruments (souffler sur des billes afin de les faire monter dans un tube) pour continuer le travail à domicile. Je ne suis pas très disciplinée... et pourtant, ces exercices me font du bien!

Claudia

La cryothérapie

L'avis du spécialiste

En 1890, Unthoff a relaté l'histoire de patients souffrant de sclérose en plaques, qui avaient présenté une baisse importante de l'acuité visuelle suite à une activité physique. Ce phénomène, connu depuis sous le terme de «phénomène de Unthoff», est principalement dû à l'augmentation de la température corporelle provoquée par l'exercice musculaire.

Oubliée durant 60 ans, cette relation entre température du corps et symptômes de la sclérose en plaques a ensuite été utilisée à des fins diagnostiques: un bain chaud occasionne l'apparition d'une panoplie de signes neurologiques chez 80% des patients souffrant de la maladie, dont de nombreux signes «nouveaux» qui lui étaient auparavant inconnus.

Il s'agit donc d'une manœuvre de sensibilisation qui fait que se manifestent des troubles du fonctionnement du système nerveux, absents en situation courante. D'une certaine manière, on peut affirmer que le bain chaud fait «parler des plaques habituellement muettes».

Tous les malades ne sont pas identiquement sensibles à l'effet de la chaleur: si la plupart d'entre eux redoutent l'été, d'autres, plus rares, se trouvent paradoxalement moins bien l'hiver, au froid. Chez certains, l'effet de la chaleur a un effet plus complexe: environ trois heures après une aggravation initiale des symptômes, la situation s'améliore, étant à ce moment meilleure que celle de départ. Il s'agit là d'un phénomène «d'overshoot», de rebond.

Une application thérapeutique de cet effet est l'efficacité, fréquente, des bains froids (matinaux) chez les patients «thermosensibles» (1). Il s'agit de refroidir, progressivement, mais significativement et suffisamment longtemps, l'eau du bain ou de la douche. Tous les symptômes, y compris la fatigue, peuvent être améliorés par cette technique qui n'a guère d'effets secondaires majeurs (...si se n'est les chutes dans la baignoire.)

Une autre application de cet effet est la nécessité de lutter énergiquement contre la fièvre chez les malades, avec de l'aspirine ou du Paracétamol, par voie intraveineuse, si nécessaire, si la température est élevée.

Ce sont d'ailleurs les mêmes malades «thermosensibles» qui peuvent bénéficier d'un traitement purement symptomatique (dans la mesure où il ne modifie pas l'histoire «naturelle» de la maladie) par des aminopyridins bloqueurs des canaux à potassium du système nerveux et qui ont donc un mécanisme partiellement semblable à celui du refroidissement du corps.

Une note optimiste en guise de morale: la clinique et la recherche s'épaulent; la constatation de l'amélioration des symptômes de la sclérose en plaques lors de l'exposition au froid oblige à considérer ceux-ci de manière dynamique. Il ne s'agit pas de lésions stables et définitives, mais d'une diminution du fonctionnement sur laquelle on peut agir et qu'on pourra peut-être aider à se cicatrifier, voire à se régénérer.

Dr Georges Bauherz
C.H.U. Molière-Longchamp Bruxelles

(1) NdR : Thermosensible : sensible à la chaleur

Adresses utiles

Centre national de la S.P.

Vanheylenstraat, 16
1820 Melsbroek
Tél. : 02/752 96 00

A domicile, avec les conseils de votre médecin, de votre kiné ...

Témoignage

Lors d'une réunion, il y a quelques années, un jeune homme S.P. a exprimé son expérience: tous les jours, pendant ses vacances, il allait se plonger dans l'eau de la rivière pendant 1 h. Lorsqu'il en sortait, il était en pleine forme.

Suite à cette réunion, Claire a commencé ses bains et douches froids, 7 jours sur 7. Chaque matin, elle fait couler un fond de bain d'eau à $\pm 36^\circ$. La personne de la Croix Jaune l'aide à se mettre dans l'eau, puis fait couler très doucement de l'eau froide. Claire fait alors quelques exercices dans l'eau, fait sa toilette, et à la fin de l'heure, elle se douche au jet froid, avant de sortir.

Attention, pas de douche froide sur la tête, qui est trop sensible. Claire se lave les cheveux à l'eau tiède, mais se douche à nouveau à l'eau froide.

Avant de prendre un bain, Claire n'a pas de tonus, est très raide, incapable de bouger, d'écrire, de faire quoi que ce soit! Après, tout son corps est souple; une vigueur, un tonus lui permettent de poursuivre sa journée en bien meilleure forme!

Pour Claire, tout ce qui est chaud est néfaste: en cas d'état févreux, c'est une immobilisation quasi totale. Après un repas chaud, elle ressent un état de fatigue écrasante, une maladresse très accentuée. Pour y remédier, elle suce des glaçons. En été, elle utilise toujours un ventilateur, se met des blocs réfrigérants sur le corps (genoux, cou, dos...), se trempe régulièrement les mains dans l'eau froide.

Claire insiste fortement sur le caractère «progressif» du bain froid : partir de l'eau tiède pour arriver à l'eau froide. Il y a 3 ans, elle a été en hydrothérapie, dans un centre spécialisé où la température des bains n'était pas progressive. Elle trouve que c'est de la barbarie de plonger les personnes dans de l'eau glacée. Les kinés et les médecins devraient en faire l'expérience!...

Pour terminer, Claire lance une petite annonce:

Recherche un bandeau réfrigérant qui fonctionne sur batterie (employé par les camionneurs en été ?). Ce bandeau permet de faire descendre la température de 2 à 3 degrés.

Propos recueillis par Maggy Schroeder



Photo publiée avec l'aimable autorisation de l'IMSO.

La sophrologie et le yoga

L'avis des spécialistes

1 - Définitions

Le **yoga** est un apprentissage individuel ou collectif du contrôle et de la détente corporelle et mentale au moyen d'exercices physiques. Il a pour but la maîtrise du corps et de l'esprit par des exercices physiques.

La **sophrologie** est une science médicale étudiant les changements d'états de conscience chez les êtres humains. Elle étudie la conscience et va à la conquête des valeurs humaines.

2 - Moyens

Yoga : détente physique et mentale, prise de conscience de sa relaxation et de sa respiration.

Sophrologie : techniques spécifiques conduisant à l'autonomie et l'indépendance complètes.

3 - Apports

a) Spécifiques au yoga

- Décrispation des muscles lors de crampes et de tension nerveuse dues au stress.
- Recul des inconvénients physiques de la maladie grâce à la participation du corps.

b) Spécifiques à la sophrologie

- Apprentissage d'une récupération en période de grande fatigue.
- Meilleure approche de la maladie et préparation de l'avenir.

c) Communs aux deux disciplines

- Activation de la confiance en soi et revitalisation du patient.
- Meilleure acceptation de son état physique.
- Harmonie du corps et du mental, meilleure gestion du corps.

L'hydrothérapie

L'avis du spécialiste

Hydrothérapie: traitement par l'intermédiaire de l'eau pour rééduquer la force, l'équilibre, la coordination et la marche.

Objectifs :

- Rendre les patients plus indépendants et essayer d'augmenter leur qualité de vie.
- Garder l'indépendance et entretenir les activités de la vie journalière.

L'avantage principal que l'hydro peut apporter consiste en mouvements aquatiques qui peuvent être bien dosés selon le but souhaité.

La pression et les turbulences aquatiques sont des éléments positifs dans le traitement des personnes atteintes de S.P.! Le poids du corps est fortement diminué et rend les exercices plus faciles.

En général, les traitements sont effectués dans des centres de réadaptation spécialisés, avec une fréquence moyenne de 3 fois par semaine et une durée de 30 à 45 minutes par séance.

Il n'y a pas de contre-indications spécifiques. Il est évident que la peau doit être intacte et qu'il ne peut y avoir de problèmes d'incontinence.

Voilà, en bref, quelques mots sur l'hydrothérapie dans le traitement de la sclérose en plaques.

Bruno Blommaert
Kinésithérapeute
Centre national de la S.P.

Adresses utiles

Centre national de la S.P.
Vanheylenstraat, 16
1820 Melsbroek
Tél.: 02/752 96 00

Centre neurologique
4557 Fraiture-en-Condroz
Tél. : 085/51 91 11

Témoignages

Lors d'une visite au Centre neurologique de Fraiture, le kiné m'a proposé d'essayer l'hydrothérapie. Pendant une demi-heure, le kiné me fait faire des exercices dans l'eau. Par exemple, je me déplace en prenant appui sur un mousse flottant. Ceux qui savent peuvent même nager, mais moi, je n'ai jamais appris, et je crois que c'est un peu tard !

L'hydrothérapie, c'est très relaxant, et moins difficile que de faire de la gymnastique : quand mon corps est porté par l'eau, je me sens plus légère. C'est vraiment agréable et pas fatigant, car comme dit le kiné, si c'est trop fatigant, ce n'est pas bon.

J'aimerais faire des séances d'hydrothérapie plus souvent, mais malheureusement, j'habite assez loin du centre, et ce n'est pas facile d'y aller régulièrement. Dommage !

Catherine

Il y a sept ans, mon médecin m'a donné un conseil que je suis avec succès. J'ai pris l'habitude de me doucher les jambes pendant quelques minutes tous les jours avec un jet d'eau froide assez puissant. Ce massage a un effet bénéfique qui stimule les muscles de mes jambes.

Quand je m'éveille, mes jambes sont raides, mais après la douche, cela va beaucoup mieux. Alors, tous les matins, je profite de ma toilette pour me faire du bien avec ce petit massage à l'eau.

Carine

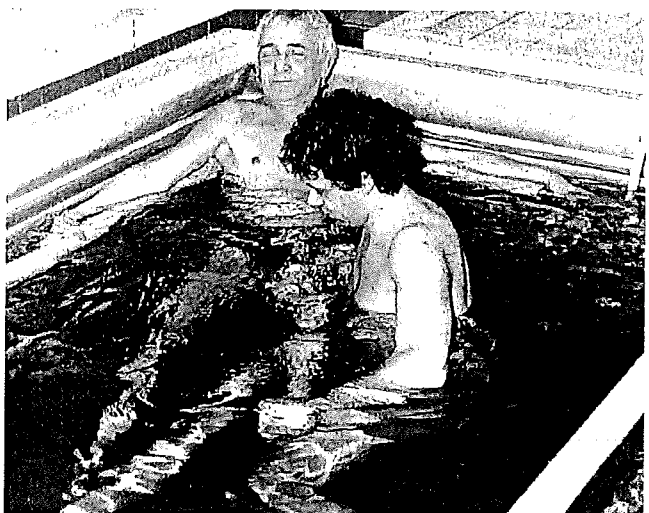


Photo publiée avec l'aimable autorisation de l'IMSO.

4 - Modalités

La durée d'une séance varie entre 30 et 40 minutes, mais l'idéal serait de s'entraîner au moins 1/4 h par jour. La motivation du patient est primordiale.

En **sophrologie**, la séance comprend trois parties (explication, sophronisation et dialogue mettant en évidence tout le positif vécu par le patient).

En **yoga** il n'y a pas de mise en condition, mais une succession d'exercices dans le calme, l'aisance et la non-violence. Le professeur de yoga a surtout pour rôle de conseiller les exercices les plus appropriés et de permettre l'accès à la maîtrise corporelle et mentale.

5 - Coût

Très variable, mais possibilité de remboursement par la mutuelle si le professeur est «reconnu» (ex.: kinésithérapeute).

6 - Contre-indications

Yoga:

- ne pas effectuer d'exercices physiques trop contraignants,
- ne pas vouloir un état de détente constante (coupure du réel).

Sophrologie: Aucune contre-indication.

AMELIA Danielle, kinésithérapeute et sophrologue
et Jacques, kinésithérapeute de formation et atteint de S.P.

Adresses utiles

ABEPY A.S.B.L.

(Association Belge des Enseignants et Praticants de Yoga)
rue du Mont, 10
1370 Piétrain
Tél./fax: 010/81 41 71

FBY A.S.B.L.

(Fédération Belge de Yoga d'expression française)
En Gérardrie, 29
4000 Liège
Tél.: 041/68 62 69

Témoignages

Agée de 23 ans, j'ai la S.P. depuis un an et demi. Au départ, j'ai voulu faire du yoga pour me relaxer et être moins stressée. La thérapeute m'a plutôt orientée vers la sophrologie, qui est moins fatigante physiquement.

Depuis ±8 mois, 1 fois par semaine, je fais donc de la sophrologie à domicile. Cela me permet d'être plus à l'écoute de mon corps et de faire travailler mon subconscient, qui possède d'énormes pouvoirs de guérison. Le tout est d'y croire. Et c'est un long et dur travail sur moi-même, qui demande du temps, mais qui m'apporte beaucoup.

Quand je dois sortir de la maison (ex.: marcher jusqu'à la poste, la pharmacie, danser, jouer au bowling, ...), je me prépare mentalement en imaginant le déroulement des activités demandant un effort physique : je suis sur la piste de danse ou de bowling, je fais mes courses, je marche comme avant... Cela m'apporte énormément de force, de tonus et cela me permet de lutter.

En-dehors des séances de sophrologie, je fais une relaxation seule, tous les matins, avec une cassette, et deux fois plus en période de déprime et de poussées.

Si des grands malades (cancer, sida, S.P., paralysie) ont pu guérir, pourquoi pas moi ? La sophrologie n'apporte pas la guérison, mais aide à guérir par soi-même. Me croire ou pas, là n'est pas la question, essayez par vous-même et vous verrez.

Danièle

Apprendre à connaître et à aimer son corps par le yoga

Chaque séance est unique et varie suivant la demande des participants. En relatant son «senti» (douleur, angoisse, peur...), le professeur adaptera les exercices physiques et respiratoires. On fera aussi travailler la voix pour sortir l'angoisse et décontracter le diaphragme.

Le yoga est non seulement un ensemble de mouvements, mais aussi un travail du mouvement par le mental. On termine toujours le cours par une relaxation.

Le cours de yoga se prolonge chez soi par une pratique journalière de la détente, de la respiration.

A conseiller à tous.

Arlette

Le groupe Documentation vous propose ...

Tous les documents présentés ici peuvent être obtenus sur simple demande adressée au groupe Documentation (voir adresse p. 31) avec la mention du N° indiqué. Ils vous seront envoyés accompagnés d'un bulletin de versement pour couvrir le prix de l'article (3 F la page) ou de la brochure et les frais d'envoi, avec un minimum de 40 F.

PARAMÉDICAL

Petit manuel de training autogène

par Dick B. et Imbach P. - 1992 Société Suisse S.P.

Plaquette (12 p.) de présentation du training autogène : méthode de relaxation consciente mise au point par le Prof. J.H. Schultz.

Prix : 100 F

N° 2021

PARAMÉDICAL

Ergothérapie Bei Multipler Sklerose

par Marie-Thérèse Nieuwesteeg-Gutzwiller - 1995.
Schweizerische MS Gesellschaft

Ergotherapie bei MS hat zum Ziel, die Selbständigkeit der Betroffenen so weit wie möglich zu erhalten. Durch das Einüben bestimmter Tätigkeiten, die Abgabe von geeigneten Hilfsmitteln sowie Anpassungen zu Hause und am Arbeitsplatz werden die krankheitsbedingten Einschränkungen. Besondere Aufmerksamkeit wird den sogenannten «Aktivitäten des täglichen Lebens» geschenkt : MS-Betroffene sollen so lange wie möglich sich selber pflegen und ankleiden, den eigenen Haushalt führen und die Freizeit unabhängig gestalten können.

4 pages

N° 2024

PARAMÉDICAL

La technique F.M. Alexander

par Rosa Luisa Rossi - 1995 Société Suisse de la S.P.

Technique qui permet d'essayer de nouvelles expériences sur soi-même. L'enseignant présente de nouvelles formes de mouvement qui demandent moins d'effort. L'élève n'apprend pas quelque chose de nouveau mais plutôt à abandonner de mauvaises habitudes.

2 pages

N° 2018

PARAMÉDICAL

La sophrologie

par Christian Ernotte - 1993

Extrait du mémoire de fin d'études d'un gradué en kiné, ceci présente le chapitre définissant la sophrologie et ses origines. Il en décrit les différentes techniques; il explique les principes mis en oeuvre et les objectifs de la sophrologie. Suivi d'une bibliographie.

10 pages

N° 2017

PARAMÉDICAL

Physiothérapie Bei MS

par Ursula Künzle - Chefphysiothérapeute. - 1993.
Sweizerische MS Gesellschaft

In der Physiotherapie wird daran gearbeitet, Bewegungsabläufe zu erhalten oder zu verbessern, Versteifungen zu verhindern und Schmerzen zu bekämpfen. Regelmässiges Training unter fachkundiger Anleitung lindert viele Beschwerden und verbessert die Lebensqualität von MS-Betroffenen.

4 pages

N° 2025

PARAMÉDICAL

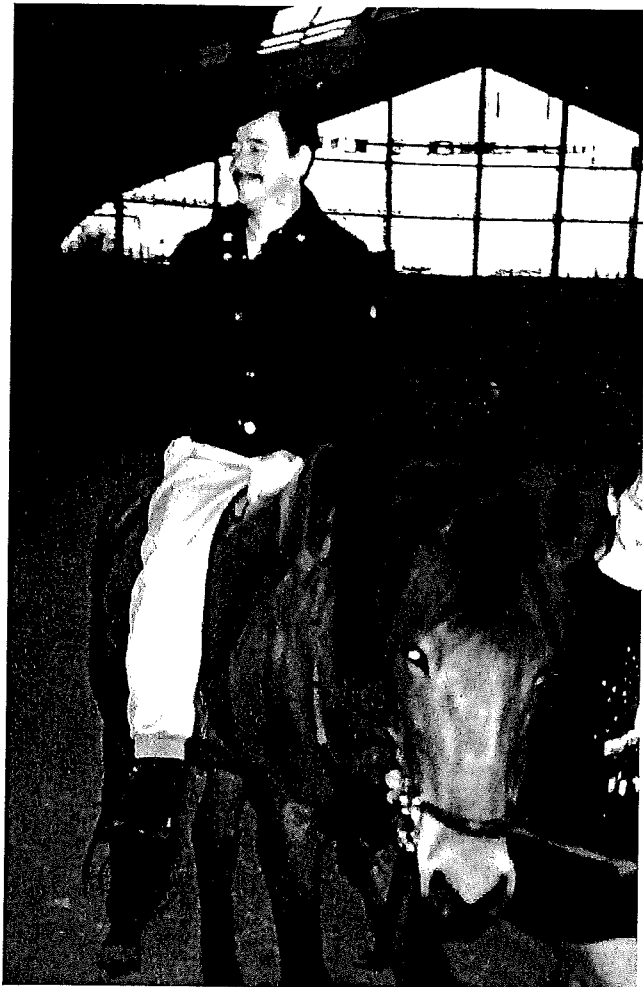
La méthode Feldenkrais

Société Suisse de la S.P. - 1986

La méthode Feldenkrais est une technique d'entraînement du corps. Elle aide à mieux exécuter et contrôler les mouvements conscients, à mieux discerner les processus émotionnels. De ce fait, elle augmente le bien-être et la vitalité. La méthode englobe une technique de groupe et un travail individuel. Cette méthode s'adresse aussi bien à des personnes saines que handicapées.

4 pages

N° 2010



PARAMÉDICAL

Hippothérapie

Société Suisse de la S.P. - 1986

L'article définit l'hippothérapie, précise les chevaux utilisés; il fournit aussi les indications et contre-indications chez les patients S.P.

4 pages

N° 2004

PARAMÉDICAL KINÉ

Kinésithérapie et S.P.

par Centre d'éducation du patient & Ligue Belge S.P. C.F. - 1991

Ce petit dépliant définit la S.P., la kiné et explique quand la kiné aide à entretenir et retrouver des capacités.

5 pages

N° 2014

PARAMÉDICAL KINÉ

La kinésithérapie de la S.P.

(à destination des kinésithérapeutes)

Ligue belge de la S.P. C.F. - 1988

Brochure de 63 pages avec textes et illustrations à destination des kinésithérapeutes pour leur permettre de mieux connaître les différentes techniques neuro-musculaires qui conviennent à des personnes atteintes de S.P.

Prix : 200 F

N° 2008

PARAMÉDICAL KINÉ

Les bienfaits de la kiné en S.P.

par D. Delaite - 1987 Ligue belge S.P. C.F.

La kinésithérapie vise à l'indépendance fonctionnelle du patient. Concrètement, elle aide à réduire au minimum le handicap que peut apporter progressivement la maladie. C'est durant les périodes de rémission que la kiné intervient pour minimiser les séquelles d'une poussée.

2 pages

N° 2002



MainsSûres™

Sandy L., C-6 quadriplegic

Enfin un système de soulèvement et de soins tout aussi habile que vos deux mains.

- Il s'agit d'un appareil permettant:
- des déplacements *autonomes*,
- une aide dans votre *hygiène quotidienne*,
- un support *pour se baigner*,
- un soutien confortable *pour la position assise*,
- une aide pour la révalidation *pour la marche ou la position debout*,
- une garantie *pour votre liberté*,
- un outil anti-douleur *pour le dos des soignants*,

Handi-Move

Des solutions portables et fixes pour le domicile et le lieu de travail.

SA Handi-Move
47 Av. Léopold

9400 Ninove
tél: 32 (0)54/32.27.11