



PHYSIOTHÉRAPIE ET THÉRAPIE SPORTIVE DANS L'EAU

Notre musculature a l'habitude de faire front à la pesanteur au sol, mais chez les personnes atteintes de SEP, cela peut entraîner une manifestation précoce de fatigue. A bien des égards, la thérapie dans l'eau contribue donc à conserver une bonne condition physique et musculaire.

Dans tout exercice physique, l'important, c'est le plaisir. Ce n'est qu'en pratiquant volontiers et régulièrement une forme d'activité physique que l'on connaîtra une réussite à long terme: il s'agit là des effets positifs du sport permettant de réduire la sensation de fatigue chez les personnes atteintes de SEP, de renforcer la musculature affaiblie et d'améliorer de manière générale le bien-être corporel.

Avantages de l'eau

L'activité dans l'eau présente de nombreux avantages sur l'entraînement au sol, et bien des personnes perçoivent l'eau comme un élément de détente et de joie de vivre. Au sol, l'homme est constamment soumis à la pesanteur et une partie de sa musculature doit donc agir la majeure partie de la journée contre cette force. Comme l'effet de la pesanteur est réduit voire inexistant dans l'eau, les muscles et – par l'intermédiaire des récepteurs cutanés – le corps tout entier, peuvent donc se détendre. Le contact de l'eau stimule ces récepteurs, suscitant une sensation de confort et de bien-être. Plus le flux de l'eau est important, plus cet effet est marqué.

L'eau permet de nombreux mouvements qui seraient impossibles au sol, plus particulièrement pour les personnes atteintes de SEP. Il a d'ailleurs été prouvé que, chez ces personnes, l'exercice physique dans l'eau améliore l'endurance, la vivacité et la mobilité. Quel que soit le degré d'immersion, le corps devient plus léger, soulagé de son propre poids. Les mouvements sont donc plus faciles à faire, car on les «ressent» mieux du fait de la résistance accrue de l'eau par rapport à l'air. On exerce plus aisément son équilibre et sa marche, puisque l'on avance sans crainte de tomber. Ainsi, une fois dans l'eau, les personnes atteintes ayant habituellement des difficultés à marcher ou ne pouvant se déplacer sans assistance retrouvent leur mobilité. La pression plus importante de l'eau exerce un effet positif sur les organes respiratoires (résistance respiratoire accrue), le cœur et les vaisseaux sanguins. Les personnes atteintes de SEP peuvent et doivent se motiver pour rester actives. Compte tenu des informations et conseils émanant de spécialistes, les éventuelles réserves concernant un séjour dans l'eau se révèlent infondées. L'eau peut atténuer les symptômes de la SEP. Les personnes sensibles à la température doivent toutefois veiller à ce

L'apesanteur
dans l'eau
active le corps.

qu'elle ne soit pas trop chaude (l'idéal serait entre 30 et 32 °C), sans quoi les symptômes peuvent momentanément s'intensifier, alors qu'ils pourraient être atténués par une température plus fraîche (à partir de 28 °C et moins). En revanche, chez les personnes atteintes ayant une forte spasticité, l'eau plus fraîche peut temporairement accroître ce phénomène. Il faut savoir que dans les deux cas évoqués, les symptômes ne s'intensifient que de manière passagère et sans danger, n'entraînant aucune lésion durable.

L'offre d'activité physique: aquajogging ou aquafitness

Face au grand choix d'activités physiques proposées dans l'eau, il n'y a qu'une chose à faire: essayer et voir ce qui fait le plus de bien. Si vous n'êtes pas sûr de savoir ce qui vous conviendra le mieux, des longueurs de bassin, de l'aquajogging, ou de l'aquafitness, il vous suffit d'essayer les diverses options. La plupart des piscines et clubs sportifs propose des séances d'essai gratuites pour les personnes intéressées.

Pour ceux qui aiment le sport en groupe et en musique, l'aquafitness est une bonne option. Il se pratique généralement dans l'eau jusqu'au niveau des hanches ou de la poitrine; plus la profondeur est importante, plus l'effort est grand. Combinant étirements, renforcement musculaire, endurance et détente, l'aquafitness est très efficace pour les personnes atteintes de SEP. Toute la palette d'exercices que cette activité comprend permet de travailler de manière ciblée les muscles affaiblis. Il importe évidemment de veiller à ce que les muscles sollicités soient sous l'eau. En outre, les personnes atteintes peuvent améliorer spécifiquement leur mobilité et leur endurance. Les planches de natation et autres accessoires flottants permettent des mouvements qui ne seraient pas possibles au sol. Tous les exercices peuvent être réalisés plus fréquemment et avec moins d'effort qu'à terre (attention à la profondeur de l'eau).

Autre sport: l'aquajogging, autrement dit la course à pied dans l'eau. Une ceinture ou un gilet de natation aident à maintenir le corps en position verticale dans l'eau et à effectuer les mouvements de course sans toucher le sol de la piscine. Tout d'abord, le corps doit s'habituer à l'eau et prendre la bonne position. Ensuite, on peut procéder à l'exercice lui-même qui, à la différence de la course à pied traditionnelle, nécessite de lever les genoux plus haut et d'accentuer le mouvement de la jambe vers l'arrière. De cette manière, les personnes atteintes de SEP ont la possibilité d'exercer de manière ciblée leurs mouvements de marche. Le rythme des mouvements permet de contrôler et de doser le taux de résistance de l'eau et l'effet musclant. En effet, si les mouvements sont rapides, la résistance de l'eau augmente et les muscles sont donc plus sollicités car l'effort est plus grand. Cette activité présente en outre un avantage particulier en cas de problèmes de motricité, car il est plus simple d'avoir un rythme ra-

Entraîner la coordination et la musculature en même temps.



pide. Les mouvements lents, au contraire, nécessitent une plus grande coordination et peuvent donc être effectués afin de s'exercer à marcher. Les offres d'activité physique évoquées conviennent aux personnes atteintes dont la mobilité n'est pas trop limitée.

La thérapie dans l'eau comme traitement individuel

Les personnes atteintes de SEP à mobilité très réduite devraient aussi avoir une activité physique. Plus les limites fonctionnelles sont importantes, plus on devrait demander une assistance thérapeutique spécifique et qualifiée pour une activité aquatique. La thérapie dans l'eau en tant que traitement individuel est majoritairement proposée dans les hôpitaux et cliniques ou établissements spécialisés. Dans les piscines de ces institutions, les personnes atteintes peuvent entrer dans l'eau grâce à un ascenseur prévu à cet effet. Une thérapie individuelle se distingue par le fait que le thérapeute se trouve dans l'eau avec la personne atteinte et l'accompagne dans l'exercice. La thérapie dans l'eau peut se révéler plus efficace dans certaines

conditions, et notamment si les mouvements effectués provoquent d'intenses douleurs lorsqu'ils sont réalisés au sol.

Les méthodes thérapeutiques aquatiques les plus fréquentes sont celle de Halliwick et celle de Bad Ragaz. La première est un programme d'apprentissage moteur hiérarchisé permettant à la personne atteinte d'améliorer le contrôle de ses mouvements (assurance, équilibre, avancée). Elle sert souvent de technique de base pour la thérapie dans l'eau. Comme il s'agit, entre autres, de trouver son équilibre dans l'eau, c'est un programme actif. Il comprend 10 points hiérarchisés favorisant la prise d'assurance dans l'eau et permettant de nager sur le dos.

Le développement de la méthode Halliwick est considéré comme une intervention thérapeutique spécifique. Elle consiste à analyser et à traiter les faiblesses du patient dans le contrôle de l'équilibre. Le traitement couvre diverses techniques de physiothérapie, et surtout de la biomécanique et de l'entraînement. La thérapie spécifique dans l'eau est exclusivement proposée par des physio-

thérapeutes. La méthode de Bad Ragaz représente également un traitement individuel typique dans l'eau accompagné d'un physiothérapeute. Elle consiste à utiliser des anneaux gonflables ou bouées soutenant le patient et lui permettant d'être allongé dans l'eau. Il s'agit, là aussi, d'une thérapie du mouvement visant le renforcement et la mobilisation par résistance des muscles affaiblis, améliorant par la même occasion la coordination et atténuant la douleur.

D'une manière générale, l'exercice physique dans l'eau présente de nombreux avantages, notamment par la détente qu'il procure, mais aussi car le séjour dans l'eau est perçu comme une manière efficace de compenser les charges quotidiennes.

*Texte: Jens Bansi, doctorant, sciences du sport, Clinique de réadaptation de Valens; Kurt Luyckx, Maîtrise des sciences, physiothérapeute, Clinique de réadaptation de Valens et membre du Conseil scientifique de la Société SEP
Images: Clinique de Valens*