

SP et Sport

Etre atteint de la SP, cela signifie-t-il la fin de toute activité sportive?

De peur d'influencer négativement la progression de la maladie, beaucoup de personnes atteintes de SP ont longtemps cru en cette thèse, qui fut également répandue par bon nombre de médecins. Comme nous l'avons déjà annoncé dans un article paru dans Aktiv 1/94, cette idée a entre-temps été revue par des experts. Ainsi, des programmes sportifs adaptés aux besoins individuels et au stade de la maladie sont conseillés aux personnes atteintes de SP. Les sports qui améliorent la coordination motrice et l'endurance des malades sont des compléments précieux à d'autres mesures thérapeutiques.

Selon le degré de la lésion, des sports tels que la marche ou la natation sont appropriés. Il en va de même des sports d'équipes comme le volley-ball, le basket ou le freesbee. En cas de troubles moteurs plus conséquents, des médecins du sport, comme le Docteur Peter Eiben de l'hôpital Augusta à Isselburg-Anholt, conseillent l'hippothérapie. Grâce à une plus grande concordance des mouvements entre l'homme et le cheval, les patients peuvent exercer leur sens de l'équilibre et renforcer leur musculature dorsale.

Le principe est le suivant : participer aussi longtemps que possible à des programmes de sport et bouger, mais sans surmenage. Il faut de toute façon éviter une surcharge qui pourrait déclencher une nouvelle poussée. La charge d'entraînement doit être adaptée à la fatigabilité et aux besoins de repos de chacun.

Selon des experts, la pratique sportive est d'une manière générale à déconseiller en cas d'infection aiguë ou de temps très chaud. Les personnes atteintes de SP courent en effet le risque d'aggraver leurs symptômes.

Dans l'ensemble, les malades doivent être encouragés à la pratique d'un sport. A côté des sports individuels, des associations ou des groupes de thérapie sportive peuvent les aider à intégrer des activités sportives collectives. Un exemple est l'entraînement de mobilité appliqué à la clinique Schloßberg Wittgenstein à Bad Laasphe.

Des conditions multiples particulières à l'environnement, à la personnalité ou à l'organisme sont souvent inhérentes à un handicap, un handicap menaçant ou à des affectations chroniques. Ces conditions exigent une prise de position multidimensionnelle via une collaboration interdisciplinaire spécifique au domaine, aux méthodes et à l'organisation (médecine, psychologie, pédagogie spéciale, sport, etc.).

Ces aspects sont particulièrement pris en compte à la clinique Schloßberg Wittgenstein (clinique spécialisée pour personnes atteintes de SP et de la maladie de Parkinson) et ce depuis sa fondation en 1983.

La clinique mise sur les possibilités multiples de la thérapie sportive.

Le but de cette thérapie sportive (en étroite collaboration avec les médecins, psychologues et physiothérapeutes compétents) est d'empêcher ou de réduire les diminutions et troubles des fonctions corporelles, psychiques et sociales, de révéler des compétences, d'encourager des aptitudes spécifiques au sport et à la mobilité et de développer des stratégies pour faire face au quotidien.

La thérapie sportive permet de sensibiliser un peu à la qualité de la vie par la joie que procure la mobilité chez les personnes atteintes de SP.

Les sports sur lesquels cette thérapie s'appuie jusqu'à présent sont les sports en fauteuils roulants, la natation ainsi que les activités sportives à caractère social.

Dans la mesure où le degré de l'affection ne peut que difficilement être défini de manière univoque, un diagnostic différencié et soigné s'impose. Ainsi, en accord avec le médecin traitant, on détermine après l'examen d'entrée ce qu'il est possible de réaliser. En ce qui concerne les chaises roulantes, l'entraînement est basé sur des actes précis (entraînement de bascule, trottoir, rampes).

Le choix des méthodes et techniques à appliquer s'effectue évidemment en fonction des processus d'accomplissement et de modification désirés. Les sports pratiqués en fauteuils roulants (volleyball, danse, handball, basketball, tir à l'arc, activités spécifiques de gymnastique) permettent d'apprendre la coordination des mouvements. L'utilisation des fonctions maintenues ainsi que celle de nouveaux modèles de comportements et de déplacements sont également enseignées. Grâce à une vidéo, thérapeute et patient peuvent discuter des erreurs et des corrections à apporter.

A la clinique de Bad Lasphe, les fonctions telles que la flexibilité, l'endurance, la force musculaire sont apprises lors des séances de natation, en tenant compte de certains principes scientifiques d'entraînement. A cet effet, différents moyens sont utilisés pour compenser les handicaps et stabiliser la coordination motrice. Par exemple, une technique de respiration spécifique et l'apprentissage de nouvelles techniques de nage constituent le point central de l'entraînement de natation.

Le jeu de quilles permet à chaque patient de renforcer son amour-propre de façon ludique, sans esprit de compétition. Une rampe de quilles adaptée aux différents handicaps a même été construite à cet effet.

Ici aussi, l'idée dominante est de favoriser une évolution psychosociale et individuelle, d'enrayer les déficits développementaux menaçants ou de réparer ceux qui existent déjà, ainsi que d'encourager une manière de vie active et autonome. Tout cela est mis en relation avec l'accomplissement du handicap, le fait de 'savoir comment faire' face à cette nouvelle situation et l'acceptation des possibilités restantes.

La participation à des groupes sportifs de la DSMG¹, le partage d'expériences entre les patients et les thérapeutes, la consultation de moyens concernant spécialement les chaises roulantes élargissent les activités relevant du domaine de la thérapie sportive.

Extrait de Aktiv 3/95.

Traduction : Fabienne Annet

¹ DMSG : Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft = équivalent allemand de la Ligue belge de la Sclérose en Plaques