

CHOISISSEZ UNE VARIÉTÉ D'ACTIVITÉS – LE TEMPS COMPTE !

La plupart des gens affirment qu'en étant actifs, ils ont plus de force, de souplesse et d'équilibre. Mais comment demeurer actif? Il existe de multiples façons.

Vous pouvez faire des exercices d'aérobie :

- utiliser un tapis roulant ;
- utiliser une bicyclette stationnaire ou un rameur ;
- marcher ;
- nager ;
- danser.

Vous pouvez aussi faire d'autres activités :

- yoga ;
- tai-chi ;
- méthode Pilates ;
- golf ;
- jardinage ;
- exercices – assis ou debout ;
- et bien d'autres...

Ce sont les activités que VOUS aimez qui vous seront le plus bénéfique. Certaines activités vous feront plus de bien que d'autres. Cependant, la constance est plus importante que l'activité que vous choisissez. Vous pourriez peut-être accroître les activités que vous faites déjà. Commencez par des activités que vous pouvez faire aisément – écoutez votre corps! Choisissez le moment de la journée qui vous convient le mieux.

Augmentez graduellement le temps que vous consacrez à votre programme d'activités. Chaque minute compte et votre but est d'atteindre un niveau d'activité de 30 à 60 minutes par jour.

Il n'est jamais trop tard pour être actif. Voici quelques suggestions pour augmenter votre niveau d'activité.

- Marchez.
 - Faites 20 pas en marchant normalement.
 - Faites ensuite 20 pas plus longs.
 - Faites à nouveau 20 pas en marche normale.
 - Balancez ensuite les bras pendant 20 pas.
 - Répétez ces étapes pendant toute la durée de votre marche.
- Descendez de l'autobus un arrêt plus tôt ou stationnez votre voiture une rue plus loin.
- Utilisez l'escalier au lieu de l'ascenseur.
- Soulevez des conserves de soupe ou tout autre objet de poids léger pour exercer vos bras (voir la section sur les exercices de renforcement).
- Exercez les jambes pendant que vous écoutez la télévision.
- Joignez-vous à une classe d'exercice. L'un des meilleurs moyens de rester motivé consiste à faire de l'exercice avec d'autres personnes. Voir notre liste de partenaires régionaux à la page 12. Communiquez avec eux pour obtenir des suggestions sur les programmes offerts dans votre collectivité.
- Dansez ou bougez sur votre musique préférée !

Rappelez-vous qu'il faut choisir de faire exclusivement des activités sans risque pour vous. Il est toujours avisé de consulter son médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice.

Le physiothérapeute est une excellente ressource lorsqu'il s'agit de créer un programme d'exercice adapté à ses besoins. Vous pourriez envisager d'en consulter un.

Posture

Certains des premiers changements que révèle la maladie de Parkinson ont trait à la posture. Les épaules ont tendance à se voûter, le menton à s'avancer et les coudes et les genoux à se plier légèrement. Il est alors plus difficile :

- de respirer profondément ;
- d'avaler ;
- de parler fort et distinctement ;
- de se déplacer, de balancer les bras et de marcher.

La photo suivante illustre la posture courante d'une personne atteinte de la maladie de Parkinson.



Vous pouvez contribuer à ralentir les effets de ces changements.

1. PRENEZ L'HABITUDE D'ADOPTER UNE BONNE POSTURE

Vous pouvez changer votre posture. Lorsqu'il s'agit d'améliorer sa posture, la répétition joue un rôle très important. Les exercices que nous vous suggérons doivent être exécutés fréquemment tout au long de la journée – et non une seule fois par jour pour ensuite être oubliés. Trouvez une façon de vous rappeler de faire

ces activités fréquemment. Par exemple, si vous regardez la télévision, faites une activité à chaque pause publicitaire.

1) Chaque jour (aussi souvent que vous le pouvez), vérifiez votre posture. Appuyez-vous contre un mur et assurez-vous que le bas de votre dos et vos OMOPLATES touchent le mur. Essayez aussi d'appuyer votre tête contre le mur. Ne **PENCHEZ** pas la tête vers l'arrière. Marchez tout en conservant cette position. Vérifiez votre posture sur le mur suivant. Vous pouvez aussi repérer un endroit à la maison, par ex., sur le chemin de la salle de bain ou de la cuisine. Chaque fois que vous y passez, vérifiez votre posture.



✓ correct



✗ incorrect

2) Au moment du réveil, chaque matin, étendez-vous à plat sur le dos pendant cinq minutes, en gardant les paumes des mains tournées vers le haut, avec juste assez de soutien pour empêcher la tête et le cou de pencher vers l'arrière. N'appuyez pas les épaules ou la tête vers l'arrière. **RELAXEZ !** Étirez-vous aussi droit que possible. Vous pouvez aussi faire cet exercice au sol ou sur une autre surface ferme.

3) Lorsque vous êtes en position assise, appuyez vos omoplates au dossier de votre chaise. Gardez cette position pendant quelques secondes. Faites cet exercice à trois reprises chaque fois que vous vous assoyez.



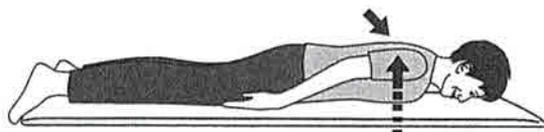
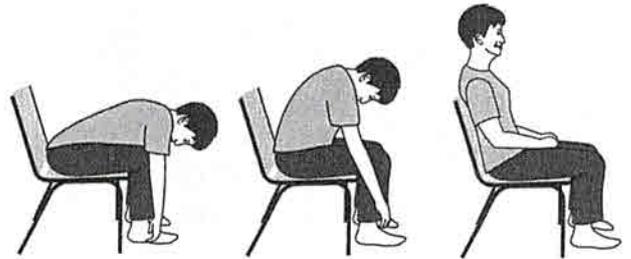
✓ correct



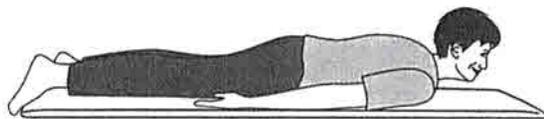
✗ incorrect

PRENEZ L'HABITUDE D'ADOPTER UNE BONNE POSTURE

4) Asseyez-vous sur une chaise, penchez-vous vers l'avant et laissez les mains et les bras pendre vers le plancher. Redressez-vous LENTEMENT, en commençant par le bas de la colonne vertébrale pour finir par la tête. Asseyez-vous droit pendant quelques secondes. (Si vous faites de l'hypotension, évitez cet exercice).



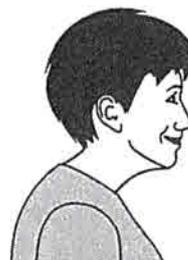
✓ correct



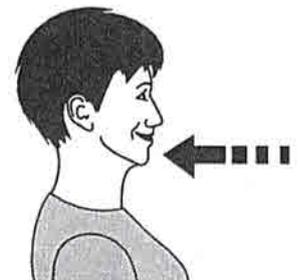
✗ incorrect

5) Étendez-vous sur le ventre, sur un lit ou sur un matelas au sol, et placez les bras le long du corps. Bougez doucement les omoplates l'une vers l'autre. En gardant la tête et le cou en ligne droite, soulevez-les légèrement. Gardez cette position pendant quelques secondes. **NE LEVEZ PAS LE BAS DU DOS.**

6) En position assise ou debout, rentrez doucement le menton et redressez le cou. **NE PENCHEZ PAS LA TÊTE VERS L'ARRIÈRE.** Gardez cette position pendant cinq secondes, puis détendez-vous. Ne laissez pas retomber la tête vers l'avant au moment de vous détendre.



Début



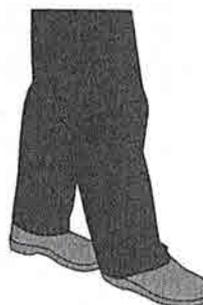
Fin

2. EXERCICES D'ÉQUILIBRE

Il est possible d'AMÉLIORER votre équilibre. Essayez de faire ces exercices. Avoir un meilleur équilibre vous aidera à continuer d'accomplir les tâches quotidiennes. Lorsque vous faites des exercices pour améliorer votre équilibre, assurez-vous d'être toujours à proximité d'un appui stable.

Position un pied devant l'autre

1a) Placez-vous debout près d'une table ou d'un comptoir et commencez par appuyer une main sur sa surface pour vous soutenir. Posez un pied directement devant l'autre. Soulevez votre main et tentez de demeurer dans cette position pendant 10 secondes. Appuyez une main sur la table, seulement si nécessaire. Répétez l'exercice en mettant l'autre pied devant. Essayez progressivement de garder la position pendant 30 secondes.



OU

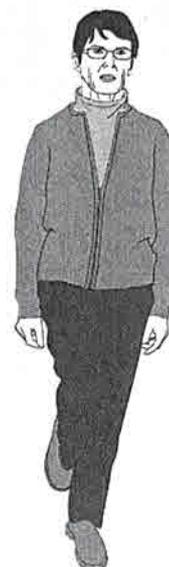
1b) S'il vous est impossible de faire l'exercice précédent, essayez celui-ci :

Faites un grand pas en avant avec un pied. Gardez cette position pendant une minute. Tentez de garder votre équilibre sans l'aide d'un appui. Répétez l'exercice avec l'autre pied devant. Lorsque vous aurez maîtrisé cet exercice, essayez le précédent (1a).



Position sur une seule jambe

2) Placez-vous debout face à une table ou un comptoir en appuyant vos deux mains sur la surface. Soulevez un pied. Essayez maintenant de soulever une main, puis QUAND VOUS ÊTES PRÊT, soulevez l'autre main. Gardez cette position pendant 10 secondes au moins. Répétez l'exercice avec l'autre pied. S'il le faut, remettez vos mains sur la table pour maintenir votre équilibre. Recommencez ensuite à compter. Ne vous inquiétez pas si vous devez d'abord vous contenter de quatre ou cinq secondes. Augmentez progressivement la durée et tentez de rester en équilibre pendant 45 secondes sur chaque jambe.

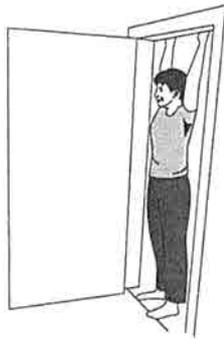


3. ASSOUPLISSEMENT OU ÉTIREMENT

Si vous êtes moins actif et laissez une mauvaise posture s'installer, avec le temps, vos muscles et vos articulations vont se raidir. Les activités d'assouplissement et d'étirement aident à conserver une bonne amplitude du mouvement des articulations et des muscles. Ces activités diffèrent des exercices de renforcement : vous maintenez votre corps dans une certaine position, puis vous vous détendez, ce qui permet aux muscles de s'étirer en douceur. Il se peut que vous n'avez pas besoin de faire tous les étirements qui suivent. Choisissez ceux qui semblent vous convenir. Faites-en un ou deux avant les exercices de renforcement de la section suivante. Faites vos

1) Asseyez-vous droit sur le bord d'un siège. Tournez les épaules vers la droite. Passez la main droite derrière vous et étirez-la vers la hanche gauche. Tournez aussi la tête et le corps. Relâchez les muscles et gardez cette position pendant au moins dix secondes. **RESTEZ DROIT !** Répétez ce mouvement en sens inverse.

2a) Si vous êtes assez grand, placez-vous dans l'embrasure d'une porte et appuyez vos mains sur le cadre du haut. Gardez les bras droits. Penchez-vous doucement vers l'avant. Vous sentirez un léger étirement dans les épaules et la poitrine. **NE VOUS ÉTIREZ PAS TROP !** Gardez cette position pendant au moins dix secondes.



OU



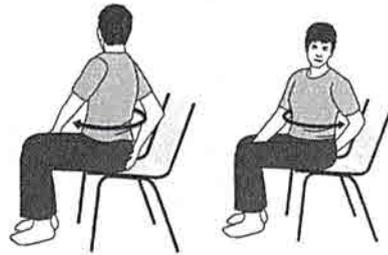
3) Placez-vous debout dans l'embrasure d'une porte. Pliez le bras droit. Laissez reposer la main et l'avant-bras sur le châssis de la porte. Tournez lentement tout votre corps vers la gauche. Vous sentirez un étirement à l'épaule droite. **NE VOUS ÉTIREZ PAS TROP !** Relâchez les muscles de l'épaule. Gardez cette position pendant au moins dix secondes. Répétez ce mouvement en sens inverse.



autres exercices d'étirement après avoir terminé vos exercices de renforcement.

Conseils de sécurité pour les étirements

- Étirez-vous lentement sans mouvement brusque.
- Maintenez l'étirement dans une position confortable et assez longtemps pour que les muscles se relâchent.
- Recherchez une sensation d'étirement et de relâchement - évitez la douleur.
- Respirez normalement - ne retenez pas votre respiration.



2b) Tenez-vous debout, face au mur, à environ un pied du mur. Placez les mains le plus haut possible sur le mur. Gardez la tête droite. Penchez-vous doucement vers l'avant, jusqu'à ce que votre nez touche le mur. Ne courbez pas le dos. Vous sentirez un étirement dans les épaules et la poitrine. Gardez cette position pendant au moins dix secondes. Si cet exercice est trop facile, reculez d'un pas et recommencez.

ASSOUPPLISSEMENT OU ÉTIREMENT

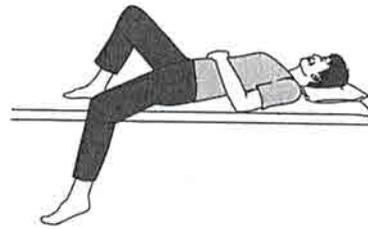


✓ correct



✗ incorrect

5) Couchez-vous sur le dos sur une surface ferme. Laissez pendre une jambe sur le côté. Placez-vous le dos à plat. Détendez la jambe qui pend, à partir du genou. Vous sentirez un léger étirement à l'avant de la hanche. Relâchez les muscles de la hanche. Gardez cette position pendant au moins dix secondes. Répétez l'exercice avec l'autre jambe suspendue.



6a) Tenez-vous debout face au mur (ou appuyez-vous sur un dossier de chaise). Placez les mains sur le mur pour garder votre équilibre. Placez le pied gauche derrière le pied droit, à une distance vous permettant d'être à l'aise. Gardez la jambe gauche en position droite et pliez doucement le genou droit vers le mur. Vous sentirez un étirement au talon gauche et au mollet gauche. Gardez cette position pendant au moins dix secondes. Répétez ce mouvement avec l'autre jambe.

OU

6b) Asseyez-vous sur le bord d'une chaise. Placez le pied droit sous la chaise de sorte que le talon ne touche pas le sol. Placez les mains sur le genou droit et pressez jusqu'à ce que le talon touche le sol. Relâchez les muscles du mollet. Vous sentirez un étirement au talon et au mollet. Gardez cette position pendant au moins dix secondes. Répétez ce mouvement avec le pied gauche.



4. EXERCICES DE RENFORCEMENT

Les exercices de renforcement stimulent les muscles afin qu'ils demeurent sains et forts. Ils vous font utiliser vos muscles de manière répétitive, spécifique et contrôlée. Ils peuvent comprendre des activités, tel que le golf, le jardinage ou certains exercices. Faire régulièrement ces exercices permet :

- de maintenir et d'accroître la force musculaire ;
- d'améliorer l'équilibre et la posture ;
- de diminuer les risques de chute ;
- de se déplacer avec plus de sécurité ;
- de faire plus d'activités quotidiennes.

Si vous n'avez pas accès à des installations d'exercice ou à un physiothérapeute, voici quelques exercices particulièrement utiles aux personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Adaptez-les à vos besoins. Si vous

avez un problème d'équilibre, tenez-vous debout derrière une chaise robuste qui ne basculera pas facilement et appuyez-vous sur le dossier de la chaise. Vous pouvez faire ces exercices sur de la musique.

Lorsque vous aurez acquis plus de confiance, ayez moins recours au dossier de la chaise. Si vous arrivez à faire ces exercices sans vous appuyer sur une chaise, vous développerez encore davantage votre équilibre.

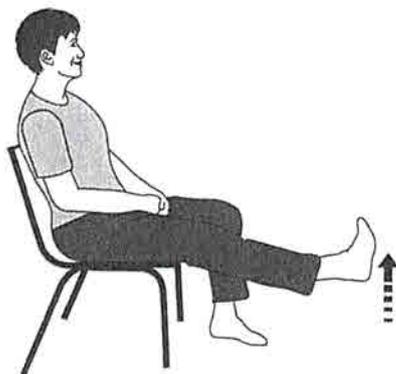
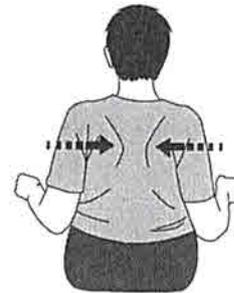
Il se peut que les exercices suivants ne vous conviennent pas tous. Choisissez ceux qui vous semblent sécuritaires.

Certaines personnes font tous leurs exercices en une seule fois, tandis que d'autres préfèrent les étaler sur de courtes périodes, à différents moments de la journée. Ces deux options sont correctes.

RÉPÉTEZ CHAQUE EXERCICE DIX FOIS, SI VOUS LE POUVEZ.

FAITES CHAQUE EXERCICE LENTEMENT ET DE FAÇON CONTRÔLÉE.

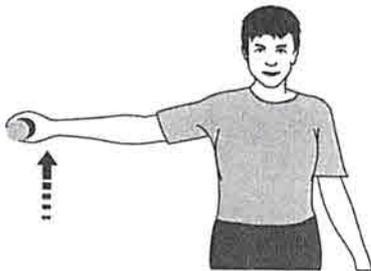
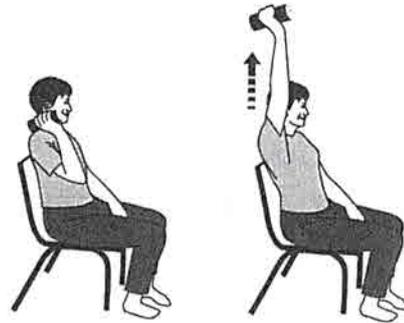
1) Assoyez-vous ou tenez-vous debout bien droit. Gardez les coudes à 90 degrés. Ramenez les omoplates l'une vers l'autre. Écartez plus ou moins les mains tout en gardant les coudes près du corps.



2) Assoyez-vous sur une chaise. Soulevez lentement une jambe, maintenez cette position et descendez la jambe. Faites ce mouvement avec l'autre jambe. Pour accroître votre force, ajoutez un poids léger autour de la cheville.

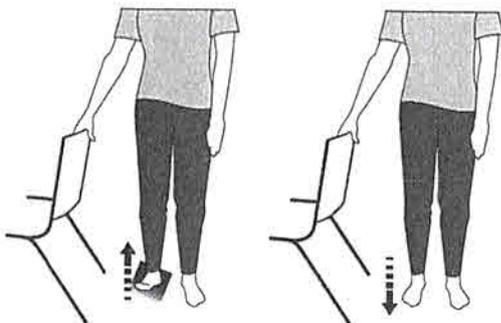
EXERCICES DE RENFORCEMENT

3) Asseyez-vous ou tenez-vous debout bien droit. Tenez une boîte de conserve ou un autre objet de poids léger dans chaque main. Levez une main vers le plafond et descendez-la. Répétez ce mouvement avec l'autre main. Essayez de lever chaque main le plus haut possible.



4) Tenez-vous debout appuyé contre un mur. Tenez une boîte de conserve ou un autre objet de poids léger dans chaque main, paume vers le bas. En gardant le coude contre le mur, levez le bras jusqu'à la hauteur des épaules et abaissez-le. Répétez l'exercice en vous servant de l'autre bras.

5) Tenez-vous debout derrière une chaise. Si vous avez besoin d'un appui, placez les mains sur le dossier de la chaise. Soulevez-vous sur les orteils et descendez.



6) Asseyez-vous ou tenez-vous debout. Soulevez les orteils d'un pied et rabaissez-les sur le sol. Répétez ce mouvement avec l'autre pied. Vous pouvez faire ce mouvement un pied à la fois ou en alternance.

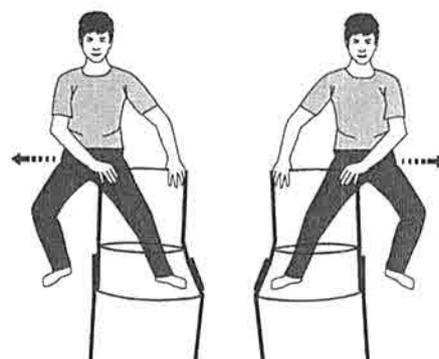
EXERCICES DE RENFORCEMENT

7) Tenez-vous debout bien droit, les pieds écartés. Si vous avez besoin d'un appui, placez les mains sur le dossier d'une chaise. Pliez lentement les genoux. Serrez les muscles fessiers en vous relevant.



8) Tenez-vous debout bien droit. Si vous avez besoin d'un appui, placez les mains sur le dossier d'une chaise. Gardez la jambe gauche en position droite et soulevez la jambe droite vers l'arrière, aussi loin que vous êtes à l'aise de le faire. Répétez ce mouvement avec l'autre jambe.

9) Tenez-vous debout bien droit, les pieds largement espacés. Si vous avez besoin d'un appui, placez les mains sur le dossier d'une chaise. Transférez votre poids sur un genou plié, puis sur l'autre. Lorsque vous vous sentirez à l'aise avec cet exercice, essayez-le sans l'aide d'une chaise.



10) Les exercices des muscles faciaux peuvent aider à conserver l'intégrité musculaire et l'amplitude du mouvement du visage et de la bouche – ce qui aide à la physionomie. Commencez par un doux massage du visage, comme si vous appliquiez de la crème. Répétez chacun des exercices suivants à quelques reprises :

- citron – serrez les muscles faciaux comme si vous suciez un citron, puis relâchez-les ;
- soulever et froncer les sourcils – soulevez les sourcils comme lorsque vous êtes surpris, puis fronchez les sourcils en plissant le front ;
- bâillements – bâiller de façon exagérée ;
- sourires – souriez les lèvres ouvertes, puis les lèvres fermées.

5. EXERCISES DE L' ENDURANCE



Marchez dix pas (à l'intérieur ou à l'extérieur).

Faites ensuite dix grands pas.

Marchez dix pas.

Faites dix pas en balançant les bras.

Remarque : Vous pouvez faire cet exercice en position assise ; bougez les pieds sans faire de grands pas. Cet exercice est plus amusant sur de la musique.

Pour acquérir de l'endurance, augmentez PROGRESSIVEMENT la durée de vos marches.

PLUS VOUS SEREZ ACTIF, MIEUX VOUS VOUS SENTIREZ !

Les gens plus actifs prolongent leur autonomie, qu'ils soient ou non atteints de la maladie de Parkinson.

Même si vous n'êtes pas très actif, lorsque vous commencerez à faire de l'exercice, votre corps s'adaptera. Essayez... Un peu d'exercice chaque jour et vous verrez la différence. Au moment de planifier votre programme d'exercice, il est préférable de choisir une variété d'activités à faire à des jours différents. Par exemple, vous pouvez faire des exercices une journée, marcher le lendemain et nager ou faire du tai-chi le jour suivant. Votre horaire doit vous convenir. Le choix d'une variété d'activités est non seulement préférable pour la santé et la forme physique en général, mais il rend aussi votre programme d'exercice moins ennuyant.

De plus amples renseignements et des références sont disponibles à :

Société Parkinson Canada

Ligne nationale sans frais : (800) 565-3000
 Courriel : general.info@parkinson.ca
www.parkinson.ca

Société Parkinson Colombie-Britannique

Vancouver, BC
 Tél : (604) 662-3240
 Ligne sans frais (C. -B. seulement): (800) 668-3330
 Courriel : info@parkinson.bc.ca
www.parkinson.bc.ca

Société Parkinson Alberta

Calgary, AB
 Tél : (403) 243-9901
 Ligne sans frais (Alberta): (800) 561-1911
 Courriel : info@parkinsonalberta.ca
www.parkinsonalberta.ca

Société Parkinson de la Saskatchewan Inc.

Saskatoon, SK
 Tél : (306) 933-4455
 Courriel : pss@sasktel.net
www.parkinsonsaskatchewan.ca

Société Parkinson du Manitoba

Winnipeg, MB
 Tél : (204) 786-2637
 Ligne sans frais : (866) 999-5558
 Courriel : howard.koks@parkinson.ca
www.parkinsonmanitoba.ca

Société Parkinson du Centre et du Nord de l'Ontario

Toronto, ON
 Tél : (416) 227-1200
 Ligne sans frais : (800) 565-3000 ext. 3372
 Courriel : info.cno@parkinson.ca
www.parkinsoncno.ca

Société Parkinson du Sud-Ouest de l'Ontario

London, ON
 Tél : (519) 652-9437
 Ligne sans frais (Ontario): (888) 851-7376
 Courriel : info@parkinsonsociety.ca
www.parkinsonsociety.ca

Société Parkinson d'Ottawa

Ottawa, ON
 Tél : (613) 722-9238
 Courriel : psoc@lri.ca
www.parkinsons.ca

Société Parkinson du Québec

Montréal, QC
 Tél : (514) 861-4422
 Ligne sans frais (ligne nationale francophone): (800) 720-1307
 Courriel : infos@parkinsonquebec.ca
www.parkinsonquebec.ca

Société Parkinson de la région des Maritimes

Halifax, NS
 Tél : (902) 422-3656
 Ligne sans frais (N.-É., N.-B. et I.-P.-É.): (800) 663-2468
 Courriel : psmr@parkinsonmaritimes.ca
www.parkinsonmaritimes.ca

Société Parkinson de Terre-Neuve-et-Labrador

St. John's, NL
 Tél : (709) 754-4428
 Ligne sans frais (T.-N.-L.) : (800) 567-7020
 Courriel : parkinson@nf.aibn.com
www.parkinson.ca

Cette brochure a été conçue grâce à la documentation fournie par les physiothérapeutes de cliniques canadiennes des troubles du mouvement et a été révisée par des membres de l'Association canadienne de physiothérapie.



Depuis 1965, la Société Parkinson Canada se consacre à l'éducation, au soutien, à la défense des intérêts des personnes atteintes de la maladie de Parkinson ainsi qu'au financement de la recherche afin de déterminer les causes de la maladie et trouver un remède.