

La maladie de Parkinson entraîne divers troubles et engendre des modifications de vos capacités physiques. Vos muscles peuvent se fatiguer plus rapidement, ce qui peut vous inciter à vouloir diminuer vos initiatives. La kinésithérapie associée à votre traitement peut lutter contre l'aggravation des troubles moteurs et vous permettre ainsi de continuer à vivre le plus normalement possible.

Cela nécessitera une nouvelle organisation de votre quotidien, mais cela vous permettra de mieux vivre votre maladie et ainsi de mieux l'accepter. Cette réorganisation concerne la prise régulière de votre traitement associée à une bonne hygiène de vie. Il vous faudra continuer la pratique d'une activité physique, avoir une alimentation équilibrée, et conserver des moments de détente et de loisirs afin d'être le plus en forme possible. Il est important de s'assurer de la coopération familiale et de l'entourage proche pour favoriser votre stimulation.

**Arnaud BOULLAY**  
Kinésithérapeute

## **CONTINUER** **à avoir des loisirs et** **des activités de la vie** **quotidienne**

Profitez des moments où vous êtes en forme pour continuer les activités que vous avez toujours faites, qu'elles soient sportives, culturelles, sociales...

Continuez à voyager, comme vous le faisiez avant en privilégiant les trajets de courte durée.

Pensez à vous préserver des périodes de repos et de détente, ne forcez pas.

*La maladie de Parkinson n'entraîne aucune contre-indication aux différents loisirs. Il est simplement important que vous ne vous fatigiez pas trop pour ne pas amplifier les symptômes de votre maladie.*

### **Évitez les stress**

Le stress est un des facteurs qui contribue à aggraver les symptômes parkinsoniens, en particulier le tremblement et la raideur.

Il est important que vous appreniez à vous détendre et à connaître votre corps.

Des techniques comme la relaxation et le yoga peuvent vous aider à mieux contrôler vos muscles et ainsi arriver à stopper partiellement les tremblements.

# CONTINUER

## à pratiquer une activité physique régulière

La pratique régulière d'une activité physique est maintenant recommandée pour tout le monde, elle permet d'avoir une meilleure forme physique et influe directement sur le moral.

La maladie de Parkinson est une maladie du mouvement, l'exercice physique prend ainsi une valeur thérapeutique. Il vous permet de pallier la diminution de votre motricité, notamment l'hypokinésie et la rigidité. La prise en charge est multidisciplinaire. N'hésitez pas à vous faire aider par des professionnels de santé tels que les kinésithérapeutes, les ergothérapeutes, les orthophonistes... surtout si certains symptômes ne sont pas améliorés par le traitement médical.

Votre kinésithérapeute, en complément ou pas d'une rééducation, pourra vous montrer des mouvements adaptés en fonction de votre âge, de votre résistance, de votre état... afin que vous puissiez maintenir une autonomie fonctionnelle. Ces exercices ne doivent pas entraîner de fatigue mais au contraire vous apporter du bien-être.

Il est important que vous puissiez les faire quotidiennement. Vous devrez les adapter à votre état pour obtenir une détente musculaire et une coordination motrice correctes.

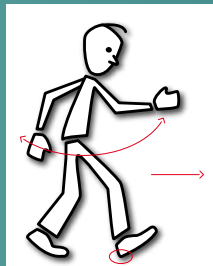
Ces mouvements, effectués à des rythmes variés, concernent toutes les articulations, dans toutes les amplitudes et directions. Pensez à préserver des plages de repos en insistant sur les exercices respiratoires et la mobilité de la cage thoracique.

Vérifiez auprès de votre médecin, avant de commencer ce programme de rééducation, qu'il n'existe pas de contre-indications cardiovasculaires et respiratoires à la pratique d'exercices physiques.

# EXEMPLES

## d'exercices

### La marche



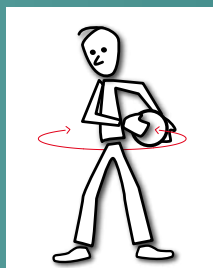
- *La marche avant*  
Il faut insister sur l'attaque du talon et le déroulement du pas en y associant le balancement du bras.

- *La marche à reculons*

- *La marche latérale* (pas «chassés»)

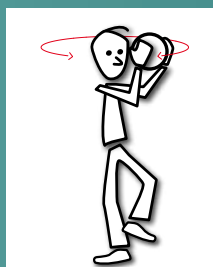
### L'équilibre

Position de départ : debout jambes écartées une balle dans les mains.



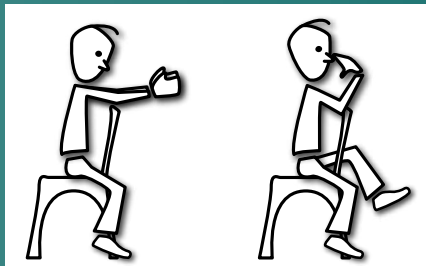
1. Mouvement circulaire de la balle passant d'une main à l'autre autour de la taille dans un sens puis dans l'autre.

REPETEZ 10 FOIS.



2. Faire le même exercice autour de la tête.  
Essayez de faire varier la position de départ :  
- pieds joints  
- appuis unipodal (sur un pied)

### La coordination

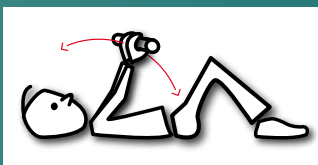


Position de départ : assis à califourchon sur une chaise

1. Tapez dans les mains bras tendus devant les yeux.
2. Levez le genou gauche et amenez l'index de votre main droite sur le nez.
3. Tapez dans les mains devant les yeux.
4. Levez le genou droit et amenez l'index de votre main gauche sur le nez. REPETEZ 10 FOIS.

### Respiration

Position de départ : allongé sur le sol pieds à plat, un bâton dans les mains.



1. Élevez le bâton au-dessus de la tête et inspirez.
2. Descendez le bâton jusqu'à la hauteur de la hanche et expirez lentement lèvres pincées.  
REPETEZ 10 FOIS.

# CONTINUER

## à bien manger

La maladie de Parkinson ne nécessite pas un régime alimentaire particulier, vous devez «simplement» continuer à avoir une alimentation saine et équilibrée. Il faut cependant que vous fassiez attention à bien boire.

Un moyen simple de vérifier que votre alimentation est bonne est de vous peser régulièrement.

Si vous êtes traité par une dopathérapie, il se peut que votre médecin vous ait prescrit un régime pauvre en protéines (limitant l'apport de lait, fromage, viande, œufs, poisson...). Cela permet de limiter les interactions avec la lévodopa pour que votre traitement soit plus efficace.

*Si vous avez des doutes concernant votre alimentation, ou que vous avez l'impression que votre traitement n'est pas assez efficace, ou l'est moins qu'avant, ne commencez pas vous-même ce type de régime mais parlez-en à votre médecin ou à un(e) nutritionniste spécialisé(e) ; ils sauront adapter votre alimentation ou votre traitement.*

**Exemple d'un régime pauvre en protéines : évitez de manger des protéines entre le réveil et le soir de bonne heure**

OUI	À LIMITER
<b>Matin</b> Pain, beurre, confiture, café, jus de fruits	Lait, yogourts, fromages, mueslis
<b>Midi</b> Légumes, salade, soupe, pâtes, riz, pommes de terre, céréales	Viandes, poissons, œufs, produits laitiers, tofu, légumineuses
<b>Dessert</b> Salade de fruits, fruits, sorbets, pâtisseries	Crèmes, yogourts, glaces
<b>Collation</b> Fruits, pain, pâtisseries, légumes crus	

# QUELQUES conseils pratiques

## La relaxation :

Elle permet de gérer le stress et peut vous apporter ainsi un bien-être général et soulager votre rigidité musculaire.

## La marche quotidienne :

C'est l'exercice le plus naturel et le plus facile à réaliser quotidiennement. *Essayez de marcher d'un pas qui vous permette d'augmenter votre rythme cardiaque tout en veillant à ne pas trop vous fatiguer.*

## Les sports que vous aimez :

Vous pouvez continuer sans souci à pratiquer votre sport favori : le tennis, le vélo, le golf, la natation, le ski... à bien savoir doser. *Mais n'oubliez pas qu'ils ne remplacent pas les exercices de rééducation quotidiens.*

## L'alimentation :

Manger d'une manière saine et équilibrée suffit ; cela dit certains traitements comme la dopathérapie seront mieux absorbés à jeun ou accompagnés d'un aliment sucré et d'un grand verre d'eau.

*Si vous souhaitez de plus amples informations, des associations de patients, telle que France Parkinson, sont à votre disposition.*

(1) La Maladie de Parkinson. P. Pollak. Paris, Odile Jacob, 2004.

(2) Maladie de Parkinson. F. Zagnoli, F. Rouhart. Paris, Doin, 2006.

(3) [http://www.parkinson.ch/fileadmin/docs/magazin\\_franz/74\\_alimentation.pdf](http://www.parkinson.ch/fileadmin/docs/magazin_franz/74_alimentation.pdf)

(4) Pélissier J, Perennon D. Rééducation et réadaptation des troubles moteurs de la maladie de Parkinson. Rev. Néol. ISSN 0035-3787.

# Hygiène de vie & Maladie de Parkinson

Comprendre  
la maladie de Parkinson