

Fiche pluridisciplinaire 
du parcours de soins sport santé

PRESCRIRE L'APA

Maladie de Parkinson



■ Évaluation des capacités

Les tests en environnement (*Test de Marche de 6 Minutes*) sont utiles pour évaluer la capacité physique.

■ Les contre-indications

Il n'y a pas de contre-indication à la pratique d'une APA chez ces patients en lien avec leur maladie. Mais ces AP doivent être adaptées à l'âge du patient et au stade évolutif de la maladie.

■ Les points de vigilance

Aux phases avancées de la maladie, les limitations vont être liées aux troubles cognitifs, et à l'importance de l'atteinte motrice (axiale et segmentaire). Il est préférable dans tous les cas de réaliser les APA en phase «ON» en rassurant le malade (inhibition anxieuse).

Akinésie, rigidité et tremblements de repos, les freins à lever pour proposer l'APA.





La prescription de l'activité physique adaptée

Diminuer le temps total de sédentarité et rompre les temps prolongés assis en se levant et/ou en bougeant au moins une minute toutes les heures.

Favoriser les activités physiques de la vie quotidienne : privilégier la marche pour les courts trajets, monter quelques escaliers et réaliser des activités de travail ménager ou de jardinage, etc.

Le Tai Chi améliore de manière durable (3 mois) l'équilibre, ainsi que la marche après 60 minutes de pratique à raison de 2 fois par semaine pendant 24 semaines (comparé à un programme d'exercices d'étirement ou à un programme de renforcement musculaire).

La pratique du yoga, 2 fois par semaine pendant 8 semaines, comparée à l'absence d'AP, améliore l'équilibre lors de la marche.

Les APA doivent s'adapter à chaque patient et être prescrites en fonction du stade évolutif de la maladie, des capacités fonctionnelles restantes, de la présence de troubles cognitifs ou d'autres limitations.

Elles doivent être progressives et variées pour améliorer l'observance sur le long cours.

■ Prescrire un programme d'APA (FITT)*

Programme collectif ou individuel, combinant différents types d'exercices d'endurance, de renforcement musculaire, de souplesse, d'équilibre et de marche :

– **AP d'endurance** : au moins 150 minutes d'exercice d'intensité modérée ou 75 minutes d'exercice d'intensité élevée par semaine. Le temps peut être divisé en segments de 10-15 minutes tout au long de la journée ;

– **AP de renforcement musculaire** : des exercices de renforcement des différents groupes musculaires des membres inférieurs à raison de 2 à 3 fois par semaine sur 8 à 10 semaines ;

Mais proposez des objectifs « SMART » afin de fidéliser et pérenniser les pratiques (*SMART = Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réalisable, Temporellement défini*).

* L'APA est abordée en termes d'effets recherchés et non du point de vue des disciplines sportives. Ainsi pour atteindre les objectifs fixés on adaptera les 4 déterminants de l'APA : FITT : F fréquence, I intensité, T temps, T type de pratique.

► **Retrouvez toute la documentation relative à cette fiche sur le site de l'OM2S : om2s.com**

► Pour une pratique Sport Santé Fédérale : www.vidal.fr/sante/sport/infos-sport-medicosport-sante/

► Les références de Santé Publique France : www.mangerbouger.fr/

