

Programme de gymnastique pour patients parkinsoniens

Assouplissement, renforcement musculaire, coordination, équilibre

La littérature (internationale) sur la kinésithérapie de la maladie de Parkinson, recommande les principes généraux suivants :

- 1) **assouplissement, renforcement musculaire, coordination, équilibre**
- 2) **apprentissage des stratégies**




Ci-dessous, sous forme de tableau, figurent des exercices de gymnastique pour lutter contre les déficiences les plus fréquentes (Il ne traite que le point 1).





Ces exercices peuvent être effectués au domicile. Ils ne nécessitent, pour la plus part, aucun matériel particulier.





La régularité (quotidienne), et la pratique dans la durée, sont d'importants vecteurs d'amélioration de la qualité de vie: diminution de la sensation, de raideur, de fatigue, et amélioration de la qualité du geste (précision, coordination des mouvements).





Pour vous aider, comptabilisez les séries d'exercices dans chaque cas correspondante, en bas de page vous additionnez quotidiennement vos scores. Vous pourrez ainsi mesurer vos progrès. Tous ne sont pas obligatoirement à effectuer quotidiennement, mais il est souhaitable de les choisir dans chacune des trois rubriques (debout, assis, au sol) et en fonction de ses propres difficultés.





Les stratégies, la marche et l'écriture feront l'objet d'un second tableau avec des objectifs spécifiques



Semaine N°		lundi	mardi	mercr	jeudi	vend	sam	dim
	Choisir 10 exercices quotidiennement Séries 10 répétitions parmi les exercices proposés							
	DEBOUT:							
1	 <p>Étirement (alternatif) des jambes sur un meuble bas</p>							
2	 <p>Extension lombaire, maintenu par une sangle</p>							
3	 <p>Adossé au mur, étirer les deux bras à la verticale en inspirant</p>							




4	 <p data-bbox="277 506 837 573">Appuyé sur un meuble haut, fléchir les jambes en soufflant</p>							
5	 <p data-bbox="277 919 537 951">Fente avant alternées</p>							
6	 <p data-bbox="277 1293 573 1325">Fente latérale alternée</p>							
7								



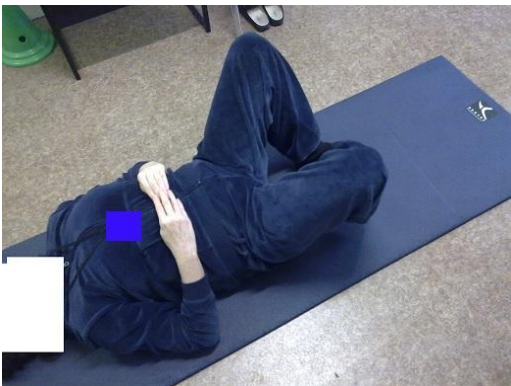
	 <p>Talons/pointes : alterner un appui sur les pointes de pieds avec un appui sur les talons.</p>							
8	 <p>Pied clignotant: Tourner le pied du côté du changement de direction</p>							
9	 <p>Equilibre sur une jambe, puis sur l'autre. Tenir le plus longtemps possible sur la jambe (entre 5 et 20 secs)</p>							
10	 <p>Saisir un bâton, faire une fente en avant en</p>							




	avançant simultanément un pied ,et en montant en inspirant les deux bras tendus à la verticale (en alternance pied D et G)							
11	 <p>Flexion sur les deux jambes, bras tendus devant en soufflant, talons à plats.</p>							
12	 <p>La marche du militaire: sur place lever genou et bras opposés</p>							
13	 <p>Se lever et s'asseoir d'une chaise</p>							
14								



	 <p data-bbox="277 478 792 541">Poser les deux mains sur une marche et se relever</p>							
15	 <p data-bbox="277 926 850 989">Regarder derrière soi en tournant tout le corps sans bouger les pieds (à droite et à gauche)</p>							
16	 <p data-bbox="277 1262 850 1325">Ecarter les mains, coudes au corps, pouces vers l'arrière.</p>							
	<p data-bbox="277 1356 370 1388">ASSIS:</p>							
17	 <p data-bbox="289 1692 818 1755">Auto-grandissements en inspirant, les mains sur les genoux</p>							

<p>18</p>	 <p>Avec un bâton, inspirer en ramenant le bâton sur le sternum, souffler en étirant les bras à l'horizontal</p>							
<p>19</p>	 <p>Avec un bâton, inspirer en étirant les deux bras tendus à la verticale. souffler en reposant le bâton sur les cuisses.</p>							

20	 <p data-bbox="277 569 852 665">Les deux mains croisées derrière la tête, inspirer en étirant les coudes en arrière et en redressant le buste, souffler en relâchant.</p>							
21	 <p data-bbox="277 1050 852 1119">Regarder derrière soi en tournant tout le haut du corps (à droite et à gauche)</p>							
AU SOL:								
22	 <p data-bbox="277 1568 852 1627">Rester 10 secs en extension sur le dos, bras et tête relâchés, stopper puis reprendre</p>							

23	 <p data-bbox="277 573 849 663">Allongé sur le dos, inspirer en étirant les deux bras en arrière et toucher le sol, souffler en ramenant les bras le long du corps.</p>							
24	 <p data-bbox="277 966 849 1083">Allongé sur le dos, remonter un genou le plus haut possible vers la poitrine, l'attraper avec les mains pour finir en soufflant. Relâcher en soufflant et changer de jambe.</p>							
25	 <p data-bbox="277 1497 849 1587">Papillon: jambes fléchies, inspirer en écartant les genoux (pieds joints) et souffler en les joignant.</p>							

<p>26</p>	 <p>Le pont: jambes fléchies, soulever les fesses en inspirant, les reposer au sol en soufflant.</p>							
<p>27</p>	 <p>Retournement sur le côté: étendre le bras (90°/corps) et la jambe du même côté, fléchir la jambe opposée et pousser sur le sol avec le talon pour se retourner du côté du bras tendu.</p>							
<p>28</p>	 <p>Plat ventre : En appui sur les coudes, inspirer en relevant la</p>							

	tête, relâcher en soufflant.							
29	 <p>Plat ventre : remonter un genou sur le côté le plus haut possible, le regarder monter en tournant la tête, puis changer de jambe</p>							
30	 <p>Petite sirène: assis sur les chevilles, s'asseoir à droite puis à gauche, en s'aidant de la poussée des mains au sol.</p>							

31	 <p>Quatre pattes : dos creux en inspirant, dos rond en soufflant assis sur les talons</p>							
32	 <p>Chevalier servant (avec appui, si l'équilibre est précaire)</p>							
TOTAL								