

# Physiothérapie pour tous

[Maladies A – Z](#)[Anatomie](#)[Diagnostic](#)[Nerfs](#)[Médicaments](#)[Symptômes](#)[Traitement](#)

[Accueil](#) › [Cerveau](#) › Maladie de Parkinson :  
rééducation et kinésithérapie

## Maladie de Parkinson : rééducation et kinésithérapie

Last updated on juillet 23rd, 2018 at 02:33

### Rééducation et kinésithérapie pour la maladie de Parkinson

La kinésithérapie permet de garder ou de retrouver l'usage des membres pour le bon déroulement des activités quotidiennes.

L'**orthophoniste** peut aider à améliorer la façon de parler.

Dans les phases initiales de la maladie, il est conseillé de faire des activités pour améliorer les fonctions motrices, comme la danse.

Dans les phases avancées de la maladie, on effectue les exercices de gymnastique suivants pour la rééducation motrice :

- Séances de **rééducation en groupe** : de cette façon, le patient est plus motivé car il comprend qu'il est capable lui aussi de faire l'exercice que font les autres et s'installe une sorte de compétition.

**DISCLAIMER**

[DISCLAIMER](#)

**J'aime** 

- **Rééducation individuelle** : activité personnalisée selon les besoins du patient.
- **Gymnastique respiratoire** : elle est fondamentale car le patient atteint de la maladie de Parkinson a une posture courbée vers l'avant qui entraîne la diminution de la taille du muscle diaphragme, qui est le principal muscle respiratoire.

La rééducation consiste en plusieurs exercices :

**Étirements** – ils servent à prévenir la posture fléchie vers l'avant.

Exemple : les patients doivent s'asseoir par terre, jambes tendues et dos contre le mur.

### **Rééducation de l'équilibre**

Lors des premières phases de la maladie, il est possible d'effectuer les exercices suivants :

- Sauter sur une jambe, d'un point à l'autre



- Marcher le long d'un parcours d'obstacle (par exemple une marche) et sauter les obstacles.





- Allongé sur le ventre sur un **ballon de fitness**, lever la jambe et le bras opposé en même temps.



- Maintenir la position debout lorsque le kinésithérapeute pousse le patient dans tous les sens au niveau des épaules.

## Coordination

- Allongé sur le dos, les genoux pliés : prendre un bâton et le poser sur le bassin, le lever et le mettre derrière la tête pendant que les genoux s'élargissent, puis revenir à la position de départ.



- Assis sur un tabouret, se lever.





- Sur une chaise, lever les bras puis se pencher latéralement pour toucher le sol du côté droit. Répéter du côté gauche.
- Assis sur un tabouret : battre les pieds par terre de façon alternée.
- Mouvement de pronation d'un avant bras et de supination de l'autre.



- Assis, éloigner les bras (abduction) puis les unir : la main droite au-dessus de la gauche puis vice-versa.



- Assis sur un tabouret, lever le bras droit et la jambe gauche en même temps puis répéter avec les autres membres.





### **Exercices pour les mains et les doigts**

Assis, lancer une balle à un camarade (ou contre le mur) et la rattraper.

### **Exercices fonctionnels – pour les activités de la vie quotidienne**

- Assis, mains sur les cuisses : avec une balle de tennis, imiter le geste pour coiffer, poser les mains sur les cuisses et recommencer avec l'autre main.



- Avec une corde ou un élastique, mettre l'élastique tendu derrière le dos, puis tendre un bras et plier l'autre, comme pour se laver le dos





- Assis sur un tabouret contre le mur, avec une petite balle derrière la nuque, lever et baisser les bras sans faire tomber la balle

### **Comment se lever quand on est allongé**

Sur le dos, plier les genoux, tourner le corps vers le bord du lit, mettre le bras de dessus devant les épaules, mettre les pieds hors du lit et pousser le corps en position assise avec la main.

### **Améliorer sa façon de marcher**

Exercices pour les patients en **phase avancée de la maladie** :

- Debout, lever les genoux le plus possible : cela permet de ne pas traîner les pieds sur le sol.



- Marcher sur des coussins en diagonale. Les coussins ne sont pas disposés l'un devant l'autre mais déplacés latéralement.





- Marcher sur des coussins, les bras ouverts avec une balle de tennis dans chaque main.



- Marcher en arrière.
- Marcher sur le côté.



- Mettre une jambe sur le côté, puis la remettre en arrière et répéter avec l'autre.
- Slalom dans un parcours d'obstacles.
- Pour le phénomène du blocage de la marche

au moment de partir (freezing) : placer un petit obstacle devant le patient, lui demander de lever les genoux le plus haut possible et sauter l'obstacle.

### **Posture**

Le kinésithérapeute tente de travailler sur la posture car en se penchant toujours vers l'avant, le muscle du diaphragme se rétrécit/rétracte et le patient respire mal.

Changer de [posture](#)

- Ne pas mettre les pieds sous la chaise,
- Ne pas appuyer seulement les lombaires mais aussi le dos.

## **Instruments d'aide pour le patient qui souffre de la maladie de Parkinson**

Le thérapeute enseigne les activités de la vie quotidienne avec les instruments d'aide.

Il enseigne à utiliser la canne avec poignée anatomique pour prévenir :

- La rhizarthrose ([arthrose](#) de l'articulation à la base du pouce),
- Le syndrome du [canal carpien](#).

Outils pour manger plus facilement :

- Couverts avec une prise plus grande.
- Assiette avec le bord relevé pour éviter que la nourriture ne déborde.



- Nappe et assiettes anti-glisse pour éviter qu'elles ne se déplacent.



## Conseils pour la gestion de la maladie

### Activité quotidienne

Les exercices de rééducation sont très importants pour cette pathologie, mais ils deviennent plus difficiles à effectuer en phase avancée. Le patient doit effectuer régulièrement des exercices de gymnastique selon la gravité de la maladie.

il est possible de marcher plus lentement qu'avant, mais une promenade par jour peut être un bon exercice et peut aider à détendre les muscles rigides. Le patient doit essayer d'effectuer toutes les activités possibles, sans permettre aux membres de la famille ou aux amis de les effectuer à sa place, même s'ils sont plus rapides.

### Dépression

La dépression est fréquente chez les personnes

atteintes de maladie de Parkinson et peut provoquer des symptômes que le patient perçoit comme une aggravation de la maladie (comme un manque d'énergie et de la lenteur).

Si le patient pense que les symptômes se sont aggravés très rapidement, en quelques semaines, la dépression peut être la cause.

Dans ce cas, il faut en informer le médecin car la dépression peut être traitée.

### **Des conseils pratiques**

Par exemple, il est préférable de :

- Se lever d'une chaise haute plutôt que d'un canapé bas ;
- Marcher à l'aide d'une canne, qui renforce tant la confiance en soi ainsi que la stabilité.

## **A lire aussi**

- [Kinésithérapie](#)
- [Prothèse du genou : rééducation, durée et récupération](#)
- [Symptômes et causes de la maladie de Parkinson](#)
- [Rééducation après une fracture de l'épaule](#)
- [Maladie de Parkinson : traitement et pronostic](#)

[Qui sommes-nous](#) | [Contactez-nous](#) | [Termes du service](#)  
[Charte données personnelles](#) | [Sitemap](#)

© 2018 Physiotherapiepour tous.com, all right reserved