

L'importance de l'activité physique dans la sclérose en plaques



MATINÉE D'INFORMATION
DE LA SCLÉROSE EN PLAQUES

24.09.22

10h30 : Accueil

11h - 13h :

- L'importance de l'activité physique - Dr I. BROUWERS, Neuro-revalidation
- Les nouveaux traitements de la SEP - Dr M. VOKAER, Neurologie

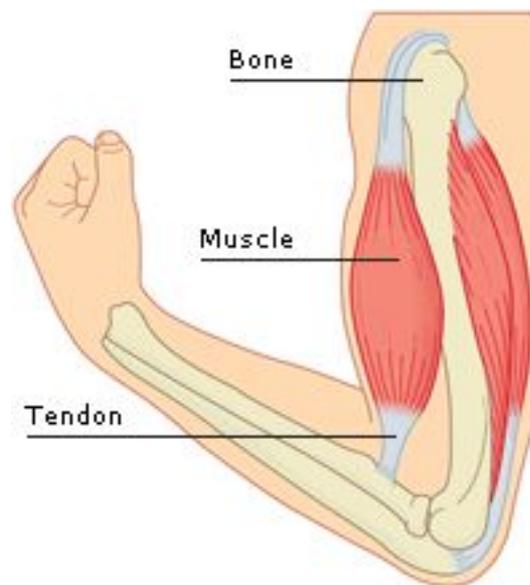
Inscriptions : sep.delta@chirec.be

I Brouwers Médecin physique
F Evrard Kinésithérapeute

Quelques définitions...

Activité physique

= mouvements corporels produits par la contraction des muscles squelettiques qui résulte en une augmentation substantielle de la dépense d'énergie par rapport au repos.

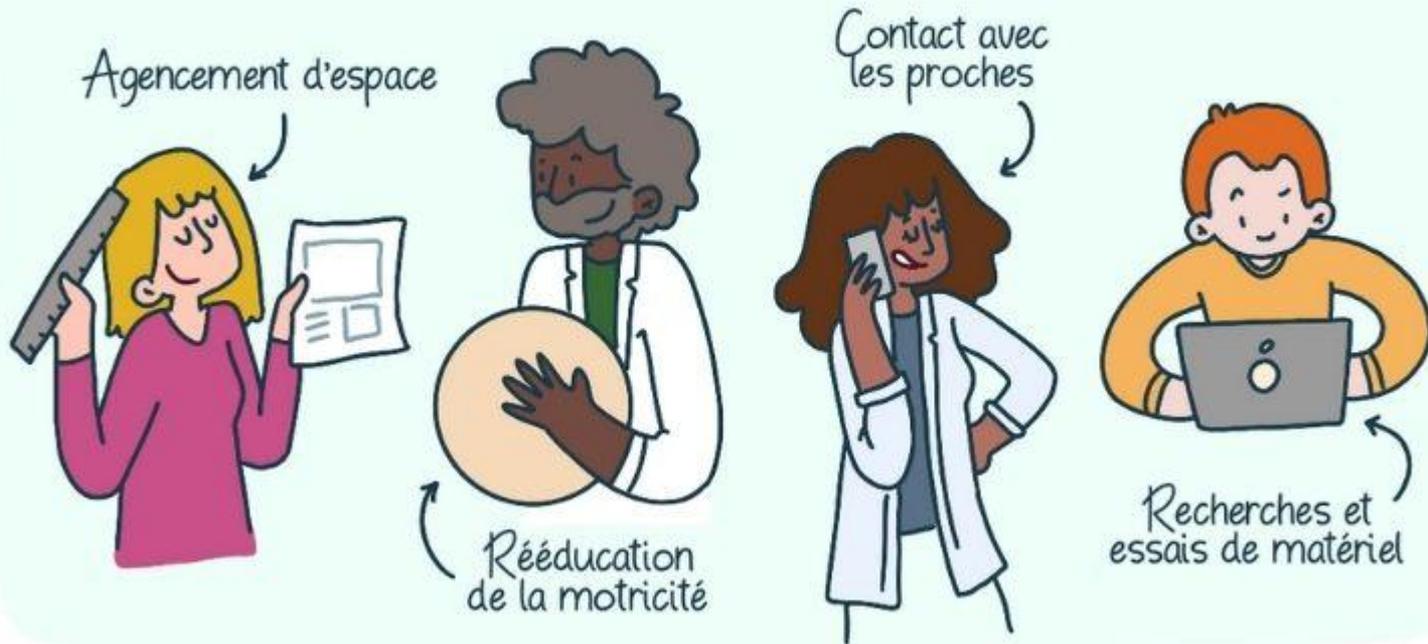


- Activités « style de vie » : nettoyage, jardinage, courses, promenade, loisirs,.....



- Exercice sportif : loisir habituellement répété sur une longue période de temps, avec un objectif spécifique comme améliorer sa masse musculaire, ses performances physiques, sa santé...
- Revalidation : utilisation intermittente ou continue de stratégies interdisciplinaires pour regagner ou maintenir une fonction physique optimale, promouvoir l'indépendance fonctionnelle, prévenir les complications et améliorer la qualité de vie.

LES MULTIPLES RÔLES DE L'ERGOTHÉRAPEUTE



Bénéfices de l'activité physique dans la SEP

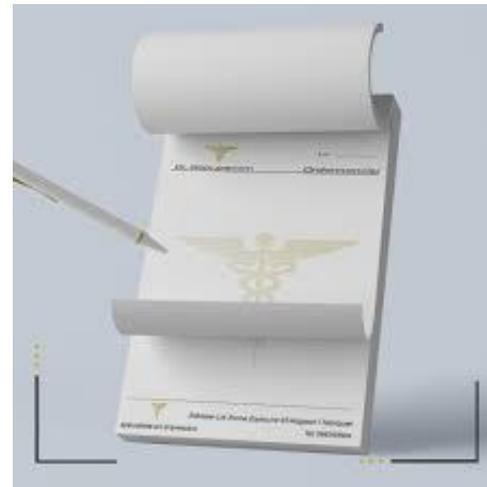
- Amélioration des symptômes (prév. tertiaire)
- Amélioration du décours de la maladie (prév. secondaire)
- Diminution du risque de développer la SEP (prév. primaire)
- Amélioration immunitaire et cellulaire
- Amélioration de la qualité de vie
- Sans danger

Bénéfices de l'activité physique au sens large

- Amélioration du moral, diminution de l'anxiété
- Maintien des fonctions cognitives
- Maintien de la masse musculaire et osseuse
- Diminution risque de cancer, d'obésité, de maladie cardiaque, de thrombose,...

Constats actuels

- Les patients SEP sont moins actifs que les patients sains équivalents.
- La compliance à un programme d'activité physique est meilleure quand prescrite par un médecin.
- Trop peu de médecins prescrivent de l'activité physique.



Freins à l'activité physique dans la SEP

- fatigue
- peur de ne pas y arriver
- crainte pour la sécurité
- dépression, image de soi
- logistique : transports et accès
- coût
- regard des autres



Recommandations d'activités physiques dans la SEP

*Exercise and lifestyle physical activity recommendations for people with multiple sclerosis throughout the disease course
Rosalind Kalb et Al.*

→ consensus d'experts américains en sclérose en plaque, appuyé sur des études cliniques randomisées

SEP débutante (EDSS 0 – 4,5)

3 x 30min par semaine



- exercices aérobies : tapis, vélo, aquagym
- exercices contre résistance : poids, élastiques, machines
- souplesse : yoga, stretching
- coordination, agilité, stabilité : pilates, danse, tai-chi



SEP modérée (EDSS 5 – 6,5)

3 x 30min par semaine

- (idem +)
- adaptations : marche entre barres //, tricycle,...
- éviter les chutes
- refroidir si nécessaire
- stimulation électrique
- pause si besoin



SEP avancée (EDSS 7 – 9)

3 à 7x 30min par semaine

- étirements (30 sec chaque muscle)
- exercices respiratoires
- verticalisation
- renforcement des membres supérieurs
- transferts
- marche avec walker si possible
- pause toutes les 10 min



Echelle de Borg perception de l'effort

Cotation	Perception
0	Rien du tout
0,5	Très très facile
1	Très facile
2	Facile
3	Moyen
4	Un peu difficile
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	
10	Très très difficile (presque maximal)

Légende:

-  Intensité faible
-  Intensité modérée
-  Intensité élevée

Conclusions

- Les prestataires de soins doivent promouvoir l'activité physique pour tous les patients SEP.
- Minimum 150min d'activité physique par semaine.
- Une évaluation précoce par un spécialiste est recommandée, pour établir un plan de traitement. Elle est indispensable en cas de handicap plus lourd.
- En cas de limitation sévère de mobilité, l'exercice doit être accompagné par un thérapeute spécialisé.

Quelques photos...





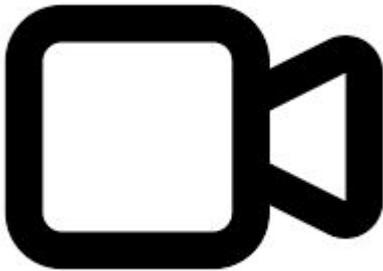












Autres activités du service de revalidation et de kinésithérapie pour les patients SEP

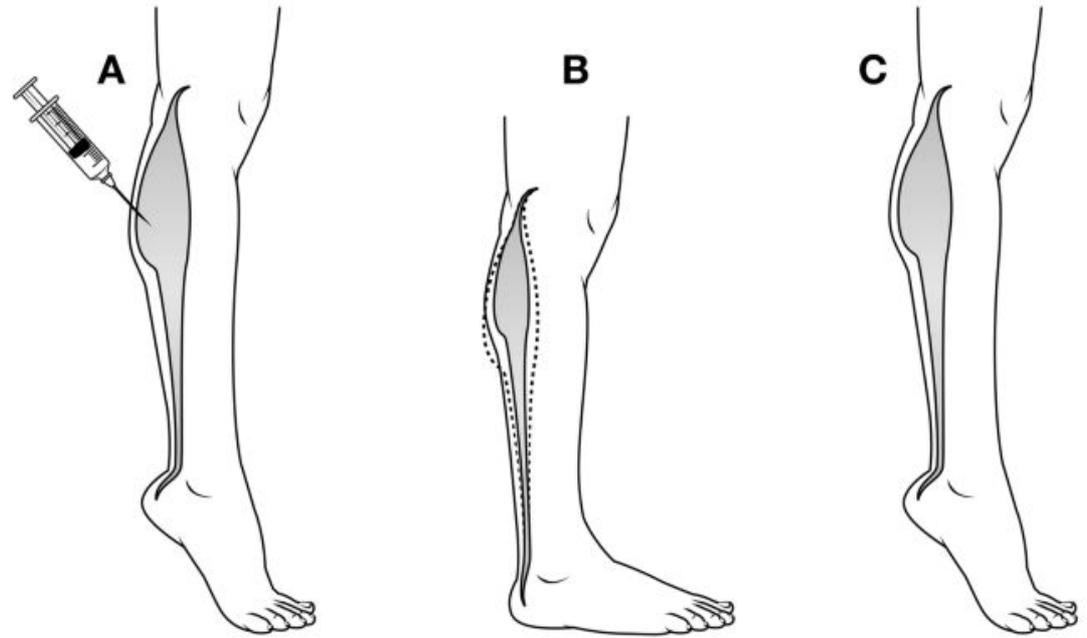
- Prescription d'aides à la mobilité
- Prescription d'attelles
- Traitements de la spasticité – toxine botulinique
- Kiné d'entretien en pathologie lourde

Attelles et scooters...



Toxine botulinique

Current view: BoNT-A for spastic equinus



Small gastrocnemius

Acute muscle atrophy

Partial recovery
at 12 months