Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2017)

Heft: 125: Parkinson und Finanzen : Sozialversicherungen = Parkinson et finances : assurances sociales = Parkinson e finanze : assicurazioni sociali

Rubrik: Astuces pour le quotidien

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Un métronome pour marquer le rythme

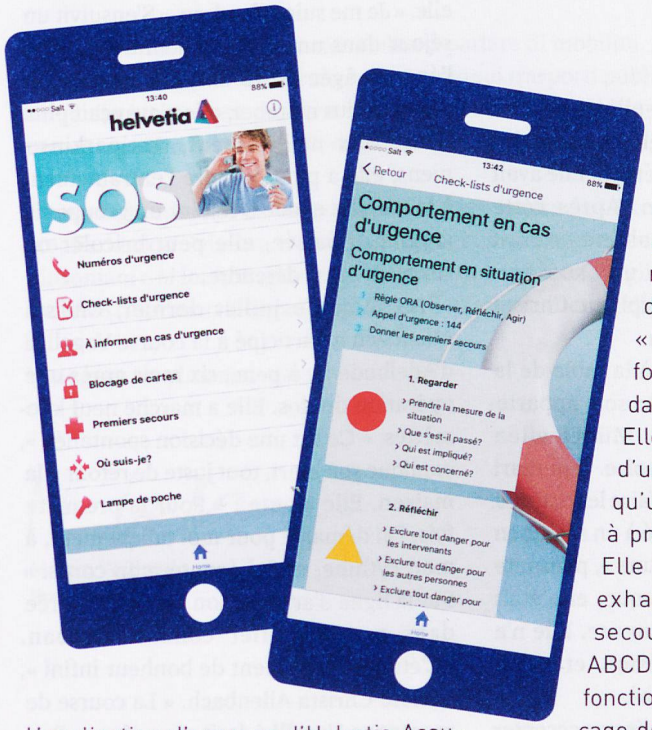
La démarche des parkinsoniens est souvent caractérisée par un net ralentissement dû à des foulées de plus en plus courtes, tandis que la fréquence des pas est souvent légèrement accrue. Ils finissent par trottiner sur place. Les foulées vont en rapetissant, les mouvements deviennent très saccadés. Certaines mesures très simples permettent toutefois de conserver les automatismes qui sont encore présents et de maintenir constante la longueur des foulées. Pour s'entraîner, il suffit d'un baladeur ou d'un lecteur mp3 jouant de la musique, de préférence de type marche. Un indicateur de cadence s'avère aussi très utile.

Les musiciens y sont familiarisés très tôt : le métronome leur donne le rythme qu'ils doivent conserver tout au long de leur morceau. Depuis près de deux siècles, cet outil leur indique la vitesse à laquelle doit être jouée la musique. En 1814, le facteur d'orgues et horloger Dietrich Winkel a inventé le métronome ; depuis, le monde de la musique se l'est approprié.

Les physiothérapeutes ont découvert l'atout essentiel du métronome dans leur domaine de spécialité. Ils recommandent aux parkinsoniens de l'utiliser pendant la marche afin de conserver les automatismes dont ils disposent encore et de s'entraîner à conserver une longueur de foulée constante. Le moyen auxiliaire acoustique prévient également les freezings, à savoir le gel de la marche, et permet de surmonter les blocages (voir aussi la brochure « Astuces contre les freezings » de Parkinson Suisse). Le métronome se clipse sur les vêtements.

Le métronome est disponible dans la boutique de Parkinson Suisse en noir ou noir-argent.

Application d'urgence



L'application d'urgence d'Helvetia Assurances pour votre iPhone et Android est désormais disponible. À tout moment, elle détermine votre position exacte grâce à la localisation par GPS. Cette application gratuite vous aide dans toutes les situations critiques grâce à des numéros d'appel d'urgence nationaux et internationaux, par exemple de la police et des centres « Tox » (Centre suisse d'information toxicologique) dans différents pays.

Elle propose des check-lists d'urgence détaillées, ainsi qu'un aperçu des personnes à prévenir en cas d'urgence. Elle fournit une description exhaustive des premiers secours d'après le schéma ABCD, sans oublier d'autres fonctions utiles telles que le blocage de cartes de crédit ou une lampe de poche avec fonction morse.

Téléchargement gratuit :
www.helvetia.com/ch/content/fr/service/mobile/iphone-app.html

Faites-nous part d' applications utiles !

L'offre d'applications est très vaste. Toutes ne répondent pas aussi bien aux besoins des parkinsoniens.

Avez-vous fait des expériences positives avec certaines d'entre elles ? Les domaines qui nous intéressent sont la localisation, les exercices de mobilité et d'adresse ou encore l'entraînement de la mémoire.

Dites-nous quelle est votre application préférée !
eva.robmann@parkinson.ch