

Mobilitéé - Mouvement - Emotion

Autor(en): **Dommen Nyffeler, Ida / Hubacher-Dubois, Marlyse**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(1997)**

Heft 47

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-815784>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Mobilité – Mouvement – Emotion

Ida Dommen Nyffeler, physiothérapeute, Lucerne

L'idée de mettre une note «mouvementée» au programme de l'Assemblée générale 1997 a abouti grâce à un travail d'équipe. En effet: les physiothérapeutes Bernadette Kunz, Marlyse Hubacher-Dubois, Sari Kauranen et Ida Dommen Nyffeler ainsi que l'ergothérapeute Stefan Staffelbach et la flûtiste Helen Vonwyl se sont mis au travail avec un but bien précis. Pourquoi ne pas faire participer activement les personnes présentes en effectuant, sentant et analysant quelques mouvements de tous les jours, et ceci d'une façon plaisante, stimulante et sympathique?

La mobilité – le mouvement – l'émotion

ne sont pas des choses abstraites.

Nous bougeons, sommes actifs parce que nous avons un but. Par exemple: nous voulons boire une limonade, retrouver un voisin afin de lui raconter une histoire... Nous voyons arriver ou tomber un objet sur ou contre nous, nous l'évitons. Nous entendons un bruit, nous nous tournons.

Se mettre en position debout

est propre à l'être humain. Pour que cela soit possible, sûr et réalisable, plusieurs systèmes entrent en relation. La mobilité de la colonne vertébrale, des hanches, des genoux, des pieds comme celles des épaules a son importance. En plus, la musculature doit être souple, de force et tension normales afin que le corps se mobilise harmonieusement avec bras et jambes.

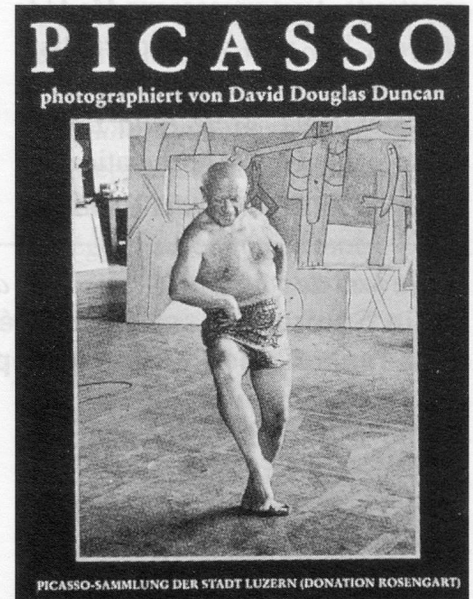
Les réactions d'équilibre

sont de grande importance. Sur la terre on doit faire face à l'apesanteur, ce qui oblige le corps à se redresser, sauf en position couchée ou en position d'appui, où il y a repos...

Il y a un effort à donner dès que le corps se met en mouvement. Par exemple pour se retourner, se redresser ou se lever et marcher. Inconsciemment, différentes parties du corps se superposent, s'ordonnent sur les bases de sustentation que nous possédons.

Une position assise avec appui dorsal demande d'autres réactions qu'une station debout. Comme une position assise sans appui dorsal, ou le fait de se pencher en avant pour enfiler ses souliers, demandent des efforts différents. Etre actif en position debout sous-entend que le haut du tronc soutient les bras. Quant un

bras est tendu en avant, il y a réaction, pour un partage d'équilibre.



Différents systèmes de notre corps participent à ces réactions. Les yeux, les organes des sens, les organes d'équilibration dans l'oreille interne. Ces trois systèmes jouent ensemble un rôle hautement différencié. Dans notre développement moteur, ces systèmes sont des plus exigeants. Nous savons que tous les enfants veulent grimper sur des murs ou se balancer sur et avec des matériaux les plus incroyables.

Dans notre développement intérieur, l'effort est mis à l'épreuve et même on le pousse aux limites! Le maintien de l'équilibre est un effort à vie. Déjà pour la marche habituelle à plat sur le trottoir, l'équilibre doit être là. Les promenades dans les pâturages, sur les cailloux, dans la forêt ou même sur un tapis, exigent un effort supplémentaire.

Il est très important que nous gardions notre mobilité. En position assise, la mobilité de la colonne vertébrale lombaire ainsi que la bascule du bassin sont particulièrement précieuses pour une tenue correcte. Exemple: Poser les avant-bras sur la table, devant soi et éloigner le ventre du bord de la table puis ramenez-le en avant!...

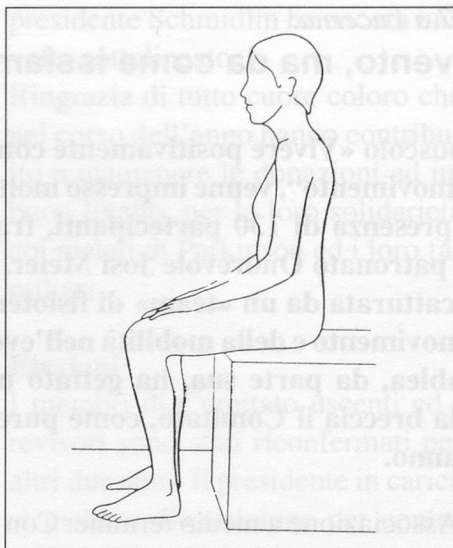


Sommes-nous redressés, il y a facilitation dans notre mobilité. La mobilité de la tête est très importante car elle permet une libre évolution des mouvements qui vont être réalisés. En étant couché sur le dos, le fait de tourner la tête d'un côté influence le tronc à se mettre en position latérale. C'est pareil en promenade, nous voyons un objet précis à distance. Alors nous visons ce but en nous dirigeant, tournant vers lui.

Si on veut activer spécialement la colonne vertébrale cervicale, il faut commencer par se concentrer au niveau de la nuque pour que le mouvement se situe au bon endroit et non sur la totalité de la colonne vertébrale. Pour cela, il est opportun de placer les avant-bras sur la table, devant soi et de redresser comme on l'a déjà vu.

Se lever, les premiers pas pour marcher

Nous savons tous que souvent le commencement d'un mouvement est difficile, en particulier celui de la mise debout. Ici entrent en action tous les facteurs cités précédemment, comme la mobilité du tronc, des hanches, des genoux et des pieds, qui sont des articulations porteuses. Instinctivement les pieds se déplacent un peu en arrière des

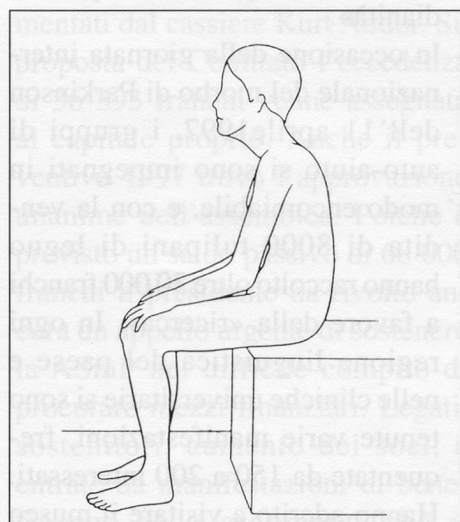


genoux, ce qui amène le haut du corps en avant avec un déplacement des bras, peut-être sur la table ou sur les rebords de la chaise. C'est ainsi qu'on se lève avec un minimum d'effort! Ici aussi, la mobilité de la colonne vertébrale est mise à grande contribution pour avoir un optimal déplacement du tronc.

Il va donc de soi qu'une position assise correcte est primordiale pour faciliter la préparation du bon déroulement des mouvements qui vont vous permettre la mise sur pieds de la marche, etc. ...

Ida Dommen Nyffeler, cheffe physiothérapie / réadaptation à l'hôpital cantonal de Lucerne, est membre du comité consultatif de l'ASmP et co-auteur du livre «Rester actif avec la maladie de Parkinson» édité par la communauté d'intérêts «Le Patient au Quotidien®».

Au prix de Fr. 15.— vous pouvez vous procurer le livre (en français et en allemand) auprès de l'Association Suisse de la maladie de Parkinson, case postale 123, 8132 Hintereggen. Téléphone 01 984 01 69, Fax 01 984 03 93, ou E-mail info@parkinson.ch.



Solidarité «Parkinson»

Le pape Jean Paul II a lancé, récemment, un appel en faveur des personnes souffrant de la maladie de Parkinson, dont il présente lui-même des symptômes.

Lors de la prière du «Regina Coeli», Jean Paul II a attiré l'attention sur ce mal à l'occasion de la journée mondiale qui y a été consacrée, le vendredi 11 avril.

«Que cette journée contribue, a demandé le Pape, à sensibiliser l'opinion publique sur cette maladie et à aider ceux qui en sont affectés.» Le Pape saluait à cette occasion un groupe de pèlerins italiens volontaires de l'association Azione Parkinson.

(L'ECHO, hebdomadaire catholique romand, 26 avril 1997.)

Comme vous l'avez certainement déjà expérimenté, c'est terriblement difficile de se lever d'une chaise rembourrée, tendre, ou bien de se relever d'une chaise relativement basse. Un placet de chaise d'ur ou incliné, est un réel avantage pour faciliter la mise sur pieds et ainsi éviter que le haut du corps se courbe trop en avant.

Nous avons réussi à mobiliser je crois, par l'exercice et par la pensée, les 130 personnes qui se sont laissées prendre au jeu musical de la flûte, à celui visuel des diapos et à l'exercice proprement dit.

(Traduction par Marlyse Hubacher-Dubois.)

Rappel assemblée générale
Soleure, 13 juin 1998