

Garder l'équilibre grâce à la gymnastique

Autor(en): **Rothweiler, Jörg**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): - **(2009)**

Heft 93: **Mobil bleiben mit Gymnastik = Rester mobile grâce à la gymnastique = Mantenere la mobilità con la ginnastica**

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-815540>

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.

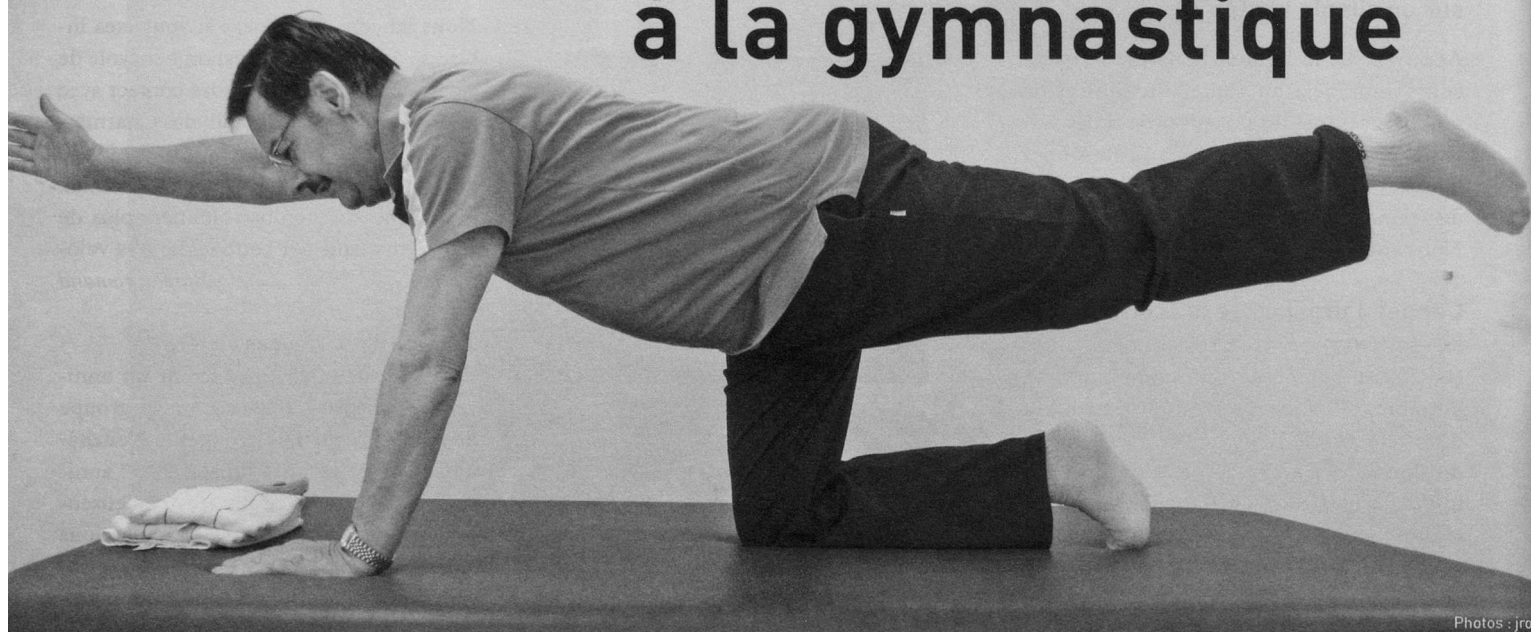
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen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

Garder l'équilibre grâce à la gymnastique



Photos : jro

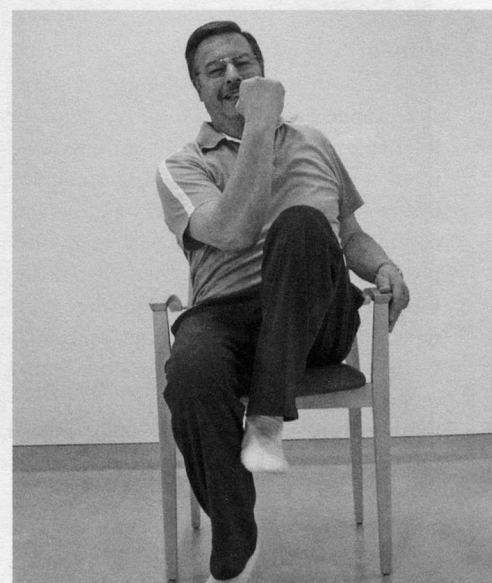
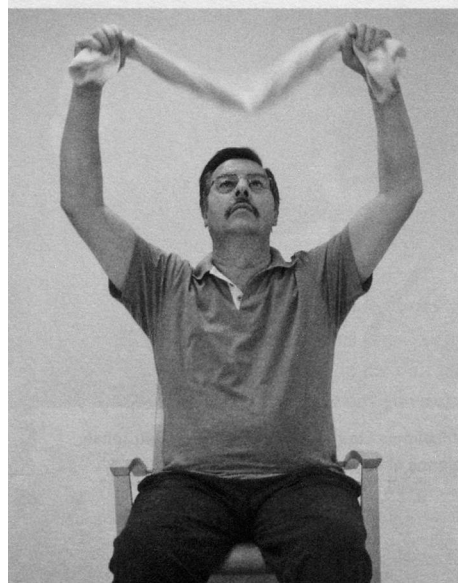
L'exercice quotidien est important pour le bien-être physique du parkinsonien et pour son équilibre mental. Une physiothérapie régulière ne suffit pas pour se mettre en mouvement (et le rester) ; il convient surtout de s'astreindre à un entraînement quotidien. Willi Ernst* raconte de quelle manière il se maintient en forme. Jörg Rothweiler

Le plaisir de pratiquer sa gymnastique quotidienne se lit sur le visage de Willi Ernst. Tôt le matin, cet habitant de Suisse orientale de 63 ans commence la première de ses deux séances de gymnastique quotidiennes avec ardeur et entraînement. Un rituel auquel il s'est habitué depuis longtemps, comme le brossage de dents ou la lecture du journal. 30 minutes par jour, il s'étire, s'allonge, s'étend et se penche, réalise des exercices d'équilibre et renforce la musculature de son tronc à l'aide d'exercices gymniques ciblés. « Je m'entraîne deux fois un quart d'heure », déclare ce chauffagiste frappé par la maladie de Parkinson il y a 15 ans. « Une fois le matin, après la première prise de médicaments, et une fois en début de soirée ». C'est Susanne Brühlmann, physiothérapeute de la clinique HUMAINE de Zihlschlacht, où Willi Ernst suit son traitement, qui a élaboré son programme d'entraînement. « Mme Brühlmann sait parfaitement quels exercices me font du bien et quelle gym-

nastique ciblée me permet d'améliorer ma mobilité et donc de conserver mon autonomie », se réjouit Willi Ernst. Parmi les nombreux exercices de son programme de physiothérapie, il en choisit quelques-uns sur lesquels il se concentre matin et soir. Parfois, il remplace un exercice par un autre, selon son humeur et sa motivation du moment.

Un combat de tous les instants contre ses démons intérieurs

« Bien sûr, les mauvais jours où la mollesse prend le dessus, on laisse de côté un exercice fatiguant ou particulièrement complexe », avoue-t-il en souriant. Toutefois, ces dernières années il n'a renoncé qu'extrêmement rarement à la totalité de l'entraînement. L'origine de sa volonté est aussi plausible que brutale. « Je sais exactement quel sera le prix à payer des jours où je me laisse aller », déclare-t-il. « Le fait de connaître les problèmes qui me guettent si je renonce à l'entraînement constitue



ma motivation pour suivre le programme de gymnastique à la lettre, même les jours de «paresse».

Une fois par semaine, en règle générale tôt le vendredi matin, Willi Ernst se rend à Zihlschlacht pour suivre sa séance de physiothérapie avec Susanne Brühlmann. Cette dernière vérifie, complète et modifie son programme d'entraînement, le contrôle et le corrige lors de la réalisation de ses exercices. C'est très important. En effet, si les exercices ne sont pas adaptés aux besoins du patient, la dépense d'énergie est inutile. De la même manière, un exercice qui n'est pas adapté aux symptômes peut aller jusqu'à commuer les effets bénéfiques souhaités en leur contraire, tout comme un exercice parfaitement conçu pour le patient, mais réalisé de manière

incorrecte. Pendant l'heure de traitement, Susanne Brühlmann se montre donc très exigeante envers Willi. « Il est essentiel que les patients comprennent qu'ils doivent réaliser les exercices non seulement du mieux qu'ils peuvent, mais également avec le sérieux requis », explique-t-elle. « Tous les mouvements qu'ils ont de la peine à réaliser requièrent justement un apprentissage, une pratique et une amélioration de tous les instants. Les patients doivent en permanence donner de nouvelles informations et de nouveaux stimuli à leur organisme, pour exécuter les mouvements délicats en rythme et de manière fluide et ainsi conserver leur mobilité de tous les jours sur le long terme ».

La physiothérapie est efficace. Mais sans exercice quotidien, rien n'est possible

Naturellement, ce sont précisément ces exercices difficiles, auxquels les patients renoncent parfois rapidement parce qu'ils échouent sans cesse, qui exigent les plus grands efforts. Et en l'absence de réussites régulières, même la plus grande des motivations en prend un coup.

Willi Ernst : « Pendant la séance de physiothérapie, je suis davantage sollicité. Lors des exercices d'étirement par exemple, Mme Brühlmann s'approche nettement du seuil de douleur, voire à l'occasion va au-delà, de manière ciblée. Quand je m'entraîne seul, je ne me pousse naturellement pas autant ». Cependant, il s'approche autant de sa limite personnelle que possible. En effet, c'est pour lui la seule façon de savoir s'il peut élever le niveau ou tout au moins le stabiliser. « Depuis le temps, je sais que je ne me fais d'illusion que quand je suis trop indulgent envers moi-même », déclare-t-il.

« Naturellement, l'entraînement s'avère parfois difficile, mais je sais que j'aurai des problèmes si j'abandonne. »

Soit dit « en passant », en réalisant la gymnastique pour parkinsoniens Willi Ernst fait un nouveau pas pour son cœur affaibli par deux infarctus. « Quand je ne fais rien, je ne vais pas bien non plus. Parfois, je suis complètement bloqué à partir de 16h », raconte-t-il. Par ailleurs, il est parfois tourmenté par des troubles du sommeil. Pour Susanne Brühlmann, la volonté de s'investir dont fait preuve Willi Ernst au quotidien est admirable. « L'importance qu'il accorde à sa gymnastique quotidienne est exemplaire », déclare-t-elle. « Sa volonté, par chance accompagnée d'une progression très lente de la maladie, représente la base de son équilibre physique et mental encore exceptionnel après 15 ans de maladie ». Pour elle, « il est bénéfique pour le bien-être de prendre soin de son organisme et de son

esprit et de ne pas se laisser aller, voire de perdre tout espoir. Willi Ernst en est la preuve vivante ».

Grâce à sa bonne condition physique, Willi Ernst peut encore exercer son activité de chauffagiste à 30 % du temps. Il a besoin de travailler et du contact avec les autres. « Je garde ainsi un équilibre personnel entre mes obligations et mon temps libre ; j'ai l'impression d'être normal, ce qui me satisfait et donne un sens à ma vie », déclare-t-il.

Willi Ernst puise dans ses loisirs de nouvelles forces

Il est vrai que la maladie l'a contraint à abandonner deux loisirs chers à son cœur (le bateau à moteur et le ski). Cependant, il peut encore faire du vélo et nager. Et pour remplacer le bateau à moteur, il s'est récemment offert une moto de 125 cm³. Avec elle, il réalise durant les bons jours des excursions à travers la Suisse orientale en prenant son temps ; il laisse le vent caresser ses narines sur les routes secondaires. Il y trouve du repos et fait des réserves d'énergie pour sa gymnastique quotidienne, qu'il doit réaliser après son tour de moto. De plus, parce qu'il sait qu'il ne peut conduire sa moto que lorsque ses réflexes et son équilibre sont vraiment bons, après chaque tour, Willi met un accent particulier sur les exercices d'équilibre. Après tout, il souhaite profiter encore longtemps de ses sorties à moto. ■

Willi Ernst puise dans ses loisirs de nouvelles forces

Il est vrai que la maladie l'a contraint à abandonner deux loisirs chers à son cœur (le bateau à moteur et le ski). Cependant, il peut encore faire du vélo et nager. Et pour remplacer le bateau à moteur, il s'est récemment offert une moto de 125 cm³. Avec elle, il réalise durant les bons jours des excursions à travers la Suisse orientale en prenant son temps ; il laisse le vent caresser ses narines sur les routes secondaires. Il y trouve du repos et fait des réserves d'énergie pour sa gymnastique quotidienne, qu'il doit réaliser après son tour de moto. De plus, parce qu'il sait qu'il ne peut conduire sa moto que lorsque ses réflexes et son équilibre sont vraiment bons, après chaque tour, Willi met un accent particulier sur les exercices d'équilibre. Après tout, il souhaite profiter encore longtemps de ses sorties à moto. ■

*Willi Ernst a participé au nouveau DVD de gymnastique de Parkinson Suisse. En collaboration avec Susanne Brühlmann, physiothérapeute de la clinique HUMAINE de Zihlschlacht et Edith Burgunder, patiente de Frauenfeld, il présente les exercices du DVD. Vous trouverez davantage d'informations à ce propos en page 22 de ce numéro.

