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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2012)

Heft: 107: Selbstbestimmung beim Arztbesuch = L'autodétermination pendant la visite médicale = Autodeterminazione e visite mediche

Rubrik: Entretien avec l'infirmière Elisabeth Ostler

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: 14.07.2025

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

Entretien avec l'infirmière Elisabeth Ostler

Crampes récurrentes

Je suis infirmière et je soigne une patiente parkinsonienne qui souffre presque quotidiennement de fortes crampes dans la région de la nuque et des épaules pouvant durer jusqu'à 30 minutes. Pour les apaiser, elle s'allonge ou s'assoit dans son fauteuil roulant avec un coussin derrière la nuque . On dit pourtant que « toute pression engendre une résistance ». Le coussin est-il approprié ou contre-productif ?

Les crampes musculaires font partie du tableau clinique de nombreux parkinsoniens et peuvent concerner tous les (groupes de) muscles. De plus, les crampes douloureuses dans la région de la nuque et des épaules sont les plus fréquentes. Si les mesures prises (coussin derrière la nuque ou position allongée dans le lit) s'avèrent utiles et que les douleurs diminuent progressivement, rien n'empêche de les poursuivre. Si les crampes que vous décrivez ne durent pas plus de 30 minutes et que le coussin suffit à les soulager, je ne vois aucune objection à continuer ce traitement.

Souvent, les crampes (dystonies) sont l'expression d'une concentration en dopamine limitée et il n'est pas rare qu'elles soient suivies d'une phase de mobilité excessive (dyskinésies). Si tel est le cas pour votre patiente, une consultation chez le neurologue est recommandée afin de contrôler la médication et de l'optimiser. Pour ce faire, il est judicieux de remplir au préalable le « Journal Parkinson » (disponible gratuitement auprès de Parkinson Suisse). Grâce à ce compte-rendu de la mobilité tenu sur une à deux semaines, le neurologue verra à quels moments de la journée les symptômes sont plus ou moins marqués. Il pourra adapter la médication en conséquence. Si la durée des crampes augmente ou si elles se multiplient durant la journée, la consultation d'un neurologue est d'autant plus conseillée ! Les applications de chaleur sont parfois efficaces. La physiothérapie peut être opportune. Par ailleurs, de telles crampes douloureuses peuvent souvent être combattues à l'aide d'antiparkinsoniens à action rapide. En revanche, les analgésiques traditionnels ne sont, la plupart du temps, d'aucune aide.

Elisabeth Ostler est infirmière diplômée. Elle a travaillé pendant 21 ans à la clinique neurologique de l'hôpital cantonal de St Gall. De 2003 à 2008, elle était infirmière spécialiste du Parkinson au sein de la clinique HELIOS de Zihlschlacht. Depuis 2009, Elisabeth Ostler dirige le service spécialisé « Soins » de Parkinson Suisse.

Abandonner ses loisirs en raison du Parkinson ?

Je souffre du Parkinson. L'un de mes amis m'a conseillé d'abandonner toutes les activités que j'aime comme la danse, la randonnée, le vélo et le jardinage. D'après lui, je dois me ménager. Un autre ami s'inscrit en faux avec véhémence et pense qu'au contraire, il serait mieux pour moi de poursuivre activement mes loisirs. Qui a raison ?

Rien ne vous oblige à abandonner vos activités à cause du Parkinson ! Toutes les formes d'activité physique que vous pratiquez et manifestement appréciez, ou presque, stimulent la mobilité et vous procurent de la joie de vivre. Il est essentiel que vous vous livriez à ces activités sans risque et sans dépenser de l'énergie inutile. Vous en tirez profit à différents niveaux : sur le plan physique, vous vous maintenez en forme, vos muscles et vos articulations sont sains. Plaisir et expériences positives vous aident sur le plan psychologique. Sur le plan social, vous vous mêlez aux autres et sortez de chez vous. De cette manière, vous pouvez penser à autre chose qu'au Parkinson et avoir d'autres sujets de conversation. Si vous avez un doute à propos de l'une de vos activités, consultez votre médecin.

Hygiène dentaire

On m'a dit que l'hygiène dentaire était essentielle. Je fais de mon mieux, mais le maniement d'une brosse à dents est maintenant relativement pénible pour moi.
Existe-t-il des outils pour m'aider ?

Vous avez raison. Il est important d'avoir une bonne hygiène dentaire. En effet, une bouche saine et des dents fortes améliorent l'apparence physique et permettent de bien absorber la nourriture.

Comme toutes les autres activités qui vous posent problème ou sont pénibles, veillez à les réaliser pendant une phase de bonne mobilité, c'est-à-dire quand vos médicaments agissent. Les brosses à dents ergonomiques qui atteignent les dents du fond ou un manche plus épais peuvent s'avérer utiles et la plupart des patients considèrent que les brosses à dents électriques sont très efficaces. Si le maniement du fil dentaire pour nettoyer les interstices entre les dents (important !) est problématique, recourez à des brossettes pour espaces interdentaires qui sont équipées d'un long manche ou utilisez un hydropulseur (disponible avec les brosses électriques). Votre dentiste ou un ergothérapeute peuvent vous conseiller à ce sujet. Par ailleurs, soumettez-vous à un contrôle dentaire ou rendez-vous chez un hygiéniste dentaire tous les six à huit mois afin de préserver la santé de vos dents.

À noter également : toutes les tâches telles que le brossage de dents, le rasage, le séchage des cheveux, etc. (pilotées par des mouvements des mains et des bras) sont plus simples et mois fatigantes quand vous pouvez poser vos coudes (p. ex. sur le bord du lavabo). ■

VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?
Écrivez à : Rédaction Parkinson, case postale 123, 8132 Egg, courriel : presse@parkinson.ch

Photos : sdp, fotolia