

Entretien avec l'infirmière Elisabeth Ostler

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2012)**

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

PDF erstellt am: **08.08.2024**

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.

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 brosettes 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 moins 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