

Bewegungssensibilisierung vor der bariatrischen Chirurgie = Une sensibilisation au mouvement avant une chirurgie bariatrique

Autor(en): **Colin, Pierre**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **56 (2020)**

Heft 1

PDF erstellt am: **17.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928479>

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.

Bewegungssensibilisierung vor der bariatrischen Chirurgie

Une sensibilisation au mouvement avant une chirurgie bariatrique

PIERRE COLIN

Nicht nur Fettgewebe, auch Muskelmasse geht durch den bariatrischen Eingriff verloren. Die PatientInnen müssen ihre körperliche Leistungsfähigkeit wieder trainieren. Im Vorbereitungskurs «Bewegungssensibilisierung» vermitteln PhysiotherapeutInnen dazu theoretisches Wissen und praktisches Können.

Ein spezifisches Krafttrainingsprogramm ermöglicht es, den Kraftverlust zu kompensieren, den die bariatrische Operation verursacht. Ein Programm, das Ausdauer- und Krafttraining kombiniert, ist günstiger für den Erhalt der Magermasse und der Muskelkraft, während Ausdauertraining effizienter ist, um die kardiorespiratorische Kapazität zu verbessern [5].

Les patient-es ne perdent pas uniquement de la masse grasse après une intervention bariatrique mais également de la masse musculaire. Il s'agit dès lors de réentraîner leurs capacités physiques. Pour cela, des physiothérapeutes transmettent des connaissances théoriques et des compétences pratiques dans le cadre du cours de préparation «sensibilisation au mouvement».

Un programme de renforcement musculaire spécifique permet de compenser la perte de force engendrée par une opération de chirurgie bariatrique. Un entraînement qui associe endurance et renforcement musculaire est plus favorable pour la préservation de la masse maigre et de la force musculaire tandis qu'un entraînement en endurance est plus efficace pour améliorer la capacité cardiorespiratoire [5].

Six à douze mois après la chirurgie, entre 5 et 10% des patients auront atteint les recommandations en terme d'activité physique [1]. Les barrières à l'activité physique sont toujours présentes après la chirurgie. Elles sont d'ordre divers comme des préoccupations familiales, le manque de temps et le manque de discipline [1].

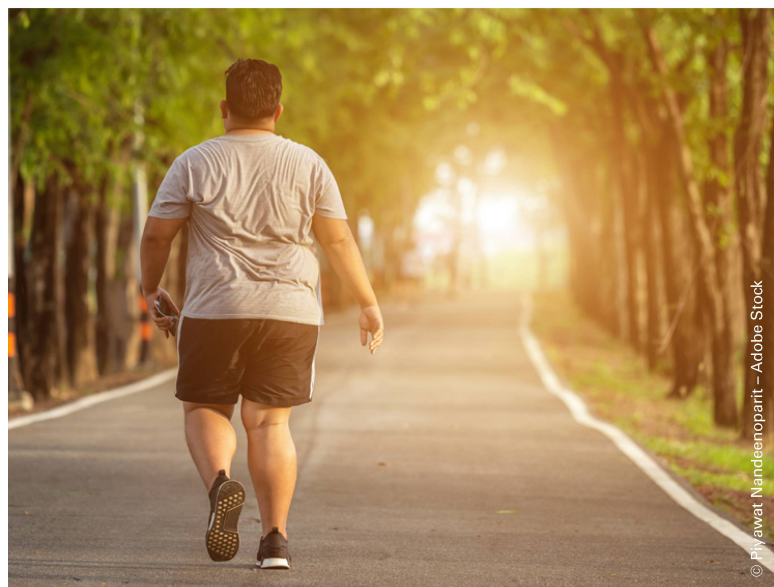
Un programme de rééducation basé sur un travail aérobie, le renforcement musculaire et un travail de proprioception est recommandé dans plusieurs études [2,3,4]. Les programmes d'entraînement semblent efficaces pour améliorer la capacité physique chez les patients obèses après une chirurgie bariatrique [5,6].

Objectifs et contenus du cours de préparation

Une intervention de physiothérapie est systématique lors des cours de préparation avant la chirurgie; appelée «sensibilisation au mouvement», elle dure au total deux heures.

La première heure est théorique et consiste à présenter aux patients les conséquences directes de la perte de poids après une chirurgie bariatrique. Celles-ci sont largement décrites dans la littérature. La chirurgie bariatrique induit une

Ausdauer- und Krafttraining verbessern die Leistungsfähigkeit im Alltag. | Un entraînement qui associe endurance et renforcement musculaire améliore la capacité physique au quotidien.



© Piyawat Nandeenoparit - Adobe Stock

Zwischen 5 und 10 Prozent der Patienten werden 6 bis 12 Monate nach dem chirurgischen Eingriff die Empfehlungen zu körperlicher Aktivität erfüllen [1]. Denn die Barrieren, welche die Patienten davon abhalten, körperlich aktiv zu sein, bestehen auch noch nach der Operation. Dazu zählen verschiedenste Faktoren, wie familiäre Verpflichtungen, Zeitmangel oder fehlende Disziplin [1].

Mehrere Studien empfehlen ein Rehabilitationsprogramm, das auf aerober Arbeit, auf Muskelaufbau und der Schulung der Propriozeption basiert [2, 3, 4]. Solche Trainingsprogramme scheinen wirksam, um die körperliche Leistungsfähigkeit von adipösen Patienten nach bariatrischen Eingriffen zu verbessern [5, 6].

Ziele und Inhalte des Vorbereitungskurses

Die Physiotherapie ist in den Vorbereitungskursen auf die Operation systematisch integriert. Unsere Intervention wird als «Bewegungssensibilisierung» bezeichnet und dauert insgesamt zwei Stunden.

Im ersten einstündigen theoretischen Teil erläutern wir den Patienten die direkten Konsequenzen des Gewichtsverlusts nach der bariatrischen Operation, welche die Fachliteratur ausführlich beschreibt. Die bariatrische Chirurgie verringert nicht nur die Fettmasse, sondern auch die Muskelmasse. Dies wirkt sich auf die körperliche Leistungsfähigkeit aus [2, 5]. Daher besteht das Ziel für die Patienten als Erstes darin, körperlich wieder fit zu werden, um die Alltagsanforderungen leichter bewältigen zu können. Als Zweites geht es darum, eine körperliche Aktivität zu finden, von der sich die Patienten vorstellen können, sie auch langfristig auszuüben.

Im zweiten praktischen Teil von ebenfalls einer Stunde zeigen die Physiotherapeuten Übungen vor und die Patienten turnen mit. Ziel dieser Physiotherapieeinheit ist es, die Patienten zu ermutigen, vor und nach dem Eingriff Heimübungen zu machen. Zudem sollen sie motiviert werden, auch ihre Alltagsaktivitäten für Bewegung zu nutzen, wie etwa Treppe zu steigen anstatt den Lift zu nehmen, kürzere Strecken zu Fuss zu bewältigen anstelle mit dem Auto oder Bus. Ein weiteres Ziel im praktischen Teil ist es, dass sich die Teilnehmenden ein persönliches Trainingsprogramm zusammenstellen, das machbar und wiederholbar ist und ihr Umfeld miteinbezieht. Dazu erhalten alle eine Broschüre mit vielen Übungen. Daraus können sie auswählen und sich ein persönliches Übungsprogramm zusammenzustellen, das ihnen Spass macht und für das sie sich zuhause auch gerne Zeit nehmen. Die Teilnehmenden sollen auch erfahren, dass sie fähig sind, sich zu bewegen und dass Bewegung Freude macht [7].

Ausdauer- und Krafttraining

Eine Kombination aus Übungen für Ausdauer und Muskelaufbau ist wie oben erwähnt am effizientesten, um dem Verlust an Magermasse vorzubeugen. Dies ergab eine Analyse der Übungsformen von Bellicha et al. [5]. Die Autoren

diminution de la masse grasse et aussi de la masse musculaire, ce qui affecte les capacités physiques des patients [2, 5]. L'objectif est de leur permettre de retrouver leur condition physique pour qu'ils aient davantage de facilité dans les tâches physiques de la vie quotidienne. Dans un deuxième temps, il s'agit de trouver une activité physique qu'ils puissent s'imaginer poursuivre dans le temps.



Das persönliche Trainingsprogramm soll im Alltag gut umsetzbar sein und auch Spass machen. | Le programme d'entraînement personnel doit être facilement réalisable au quotidien et également source de plaisir.

Durant la partie pratique, qui dure également une heure, les physiothérapeutes montrent des exercices que les participants sont appelés à effectuer. Le but de cette intervention est d'encourager les patients concernés à faire de l'exercice à la maison avant et après l'intervention. Il s'agit de les stimuler à utiliser les activités physiques propres à la vie quotidienne (par exemple dans les déplacements: prendre les escaliers plutôt que les ascenseurs ou marcher plutôt que prendre sa voiture ou le bus, etc.). Un autre objectif est d'inviter les participants à se créer un programme personnalisé réalisable et reproductible qui met à profit leur environnement. Chaque participant reçoit un fascicule et est invité à «piocher» dans les exemples d'exercices proposés pour se concocter son propre programme en choisissant des exercices qui lui plaisent et qu'il aura envie de faire à domicile. Il s'agit également de faire prendre conscience aux participants qu'il leur est possible de bouger et d'y prendre plaisir [7].

Endurance et renforcement musculaire

Une analyse des types d'exercice par Bellicha et al. a mis en évidence qu'une combinaison d'endurance et de renforcement musculaire comme mentionné ci-dessus est plus efficace pour prévenir la perte de masse maigre. Les auteurs de cette étude proposent des exercices composés de mouvements d'échauffement de la nuque, du bassin, et du dos

schlagen Aufwärmübungen für Nacken, Becken und Rücken vor, gefolgt von Übungen zum Muskelaufbau, mit oder ohne Hilfsmittel (wie beispielsweise Fitness-Gummibänder). Anschliessend empfehlen sie Ausdauerübungen nach dem Prinzip der Bewegungswiederholung.

Positive Rückmeldungen

Die meisten Patienten, die den Gruppenkurs absolvieren, sind danach zufrieden und weniger verunsichert, denn Bewegung ist für sie oft mit negativen Vorstellungen verbunden.

In den Gruppenstunden haben die Patienten auch Gelegenheit, Fragen zu stellen. Häufig haben sie Fragen zu körperlichen Problemen im Zusammenhang mit Übergewicht (Lumbago, Knieschmerzen, Atembeschwerden). In manchen Fällen kann es notwendig und entscheidend sein, Patienten an einen Facharzt zu verweisen. Gewisse Patienten erhalten individuelle Physiotherapie verschrieben.

Noch bieten wir kein Programm für Patienten an, die sich keiner bariatrischen Operation unterziehen werden, jedoch trotzdem von Gruppengymnastik profitieren könnten. Es ist jedoch in Planung. |

Pierre Colin, Chefphysiotherapeut am Neuenburger Spitalnetz.

Pierre Colin, physiothérapeute-chef au sein du Réseau hospitalier neuchâtelois.

Literatur | Bibliographie

1. Auclair A. L'activité physique et la chirurgie bariatrique, un incontournable. Symposium de chirurgie bariatrique 15 octobre 2015, Université de Québec. <https://www.youtube.com/watch?v=5fss5V3ZV8A>
2. Morana C, Buret-Collignon M et Nocca D. Protocole de rééducation fonctionnelle après chirurgie bariatrique. Kinésithérapie, la Revue 2017, 17(184): 62-3.
3. Mendelson M, Michallet AS, Tonini J, Favre-Juvin A, Guinot M, Bricout VA, et al. Intolérance à l'effort de la personne obèse: modalités d'évaluation et conséquences pour la prescription de l'activité physique. Obésité 7, 222-227 (2012).
4. Lecoultre V, Giusti V. Activités physiques adaptées au patient obèse: quelles évaluations pour quelle prescription? Rev Med Suisse 2015; volume 11. 709-714.
5. Bellicha A, Ciangura C, Poitou C, Portero P et Oppert J.-M. Activité physique et chirurgie bariatrique: quand? quoi? comment? avec quelle efficacité? – Que dit la littérature? Nutrition Clinique et Métabolisme, Volume 32, Issue 4, November 2018.
6. Auclair A et al. Impact d'un programme d'entraînement supervisé suivant une chirurgie bariatrique sur les changements de la composition corporelle et de la distribution du tissu adipeux. <https://www.ssvq.org/wp-content/uploads/2015/11/1AUCLAIRResume2015-09-21.pdf>
7. Bafcop E. En quoi les activités physiques de prise de conscience du corps peuvent-elles améliorer le concept de soi des personnes obèses dans une prise en charge en Centre Hospitalier? Analyse de l'impact de ces activités sur ce concept et sur la motivation à reprendre une activité de façon autonome à leur sortie avec proposition d'un outil de suivi. Mémoire. Faculté des Sciences du Sport et d'Éducation physique. Université de Lille 2. 2009.

suis d'exercices de renforcement avec ou sans matériel (comme des élastiques d'entraînement). Des exercices d'endurance selon le principe de la répétition des mouvements concluent ce programme.

Des retours positifs

La plupart des patients qui suivent le cours en groupe sont satisfaits et rassurés car la représentation qu'ils se font de l'activité physique est souvent négative.

Dans le cadre de ces séances de groupe, les patients ont la possibilité de poser des questions et il est très fréquent que des patients ayant des problèmes physiques liés au surpoids (lombalgies, gonalgies, problèmes respiratoires, etc.) interrogent le physiothérapeute à ce sujet. Parfois, il est nécessaire et crucial d'orienter le patient vers un spécialiste. Dans certains cas, des séances de physiothérapie individuelles sont prescrites.

Nous n'avons pas encore mis sur pied un programme pour les patients qui ne suivront pas le programme de chirurgie bariatrique et qui pourraient néanmoins bénéficier de séances de gymnastique en groupe. Il est probable que cette prestation soit développée à l'avenir. |

NOUVEAU DANS LA PHYSIOBOUTIQUE:

Pyramide de l'activité physique

Commandez la carte postale ou un poster dans le Physioshop.

www.physioswiss.ch/fr/shop

Recommandations en matière d'activité physique pour les adultes | le réseau suisse Santé et activité physique hqpa.ch