



Le 19 Juin 2014



Quelle Activité Physique pour quel patient?

L' Activité Physique et Sportive dans le cadre de la Mucoviscidose

Godin Johan

Educateur Médico Sportif

Rappel Mucoviscidose



Mutation génétique (gène CFTR), anomalie du canal chlore CFTR

- Mucus épais, collant.
- Encombrement des voies respiratoires.
- Toux et expectorations.
- Atteinte du Système digestif (intestins, pancréas, foie)

Environ 200 enfants naissent chaque année en France avec la mucoviscidose

Activité Physique (vie quotidienne)



Activité Physique et Sportive



Le Sport (Compétition)



Définitions (1)



- L' Activité Physique

S'entend généralement comme tout mouvement générant un déplacement du corps, en général d'intensité légère à modérée (balade, monter les escaliers, passer l'aspirateur) et ne provoquant pas de fatigue et de transpiration. Elle n'est pas structurée et s'intègre à notre vie de tous les jours. Son but est autre que la réalisation de l'activité en soi, il s'agit de se déplacer d'un point à un autre ou d'accomplir une tâche ménagère, par exemple

Définitions (2)



- L'Activité Physique et Sportive

Activité volontaire, planifiée, organisée, soit à plusieurs, soit en individuel, avec des règles ou avec des objectifs liés à la réalisation de cette activité en soi (course à pied, séance de natation, entraînement au fitness).

Habituellement comprise comme activité à assez haute intensité, impliquant essoufflement et transpiration

Les Bienfaits de l'entraînement (1)



- Respiratoire
 - Diminution de la dyspnée
 - Augmentation de l'expectoration, de l'hydratation du mucus et de la clairance muco-ciliaire
 - Déclin plus lent du VEMS
 - Amélioration force et endurance des muscles respiratoires

Les Bienfaits de l'entraînement (2)



- Prise de poids (associée à une alimentation adaptée)
- Diminution des douleurs (musculaires, articulaires, dorsales...)
- Augmentation Muscles Périphériques
- Prévention de l' Ostéoporose
- Découverte du corps et de ses limites
- Amélioration de la qualité de vie
- Facteur d' intégration sociale

Différents lieux d'intervention

- Salle d'Activité Physique du CRCM



- Salle de Sport/ Extérieur
Centre de remise en forme



- Au Domicile



Types de prise en charge



- Réhabilitation (maintien ou amélioration des capacités physiques, diminution de la dyspnée, amélioration de la qualité de vie...)
- Entraînement spécifique (développement des capacités physiques, patients sportifs avec VEMS proche normale)
- Préparation à la greffe
- Post greffe

Programmes



- Bilan Condition Physique
- Programme \approx 8 semaines
- Au CRCM, 1 à 2 séances/semaine
- Au domicile ou à l'extérieur, 1 séance/semaine
- Durée des séances 1h à 1h30
- Séance individuelle (risque de contamination croisée)
- Activités « au choix » (notion de plaisir)

- Pour entraînement spécifique, RDV ponctuel
- Suivi téléphonique/Mail

Des Activités Physiques Adaptées

- Activités d'endurance (vélo, marche, course, rameur, roller, danse, LIA, natation...)
- Activités de renforcement musculaire (muscultation, fitness, Pilate...)
- Activités mixtes (Step, Circuit training,...)
- Activités loisirs (sports collectifs adaptés, sports de raquette, activités artistiques et d'expressions corporelles, activités de pleine nature...)

Les Activités Physiques d'Endurance



- Sur ergomètre (tapis, vélo, rameur,...) \approx 15-20'
- Travail en endurance et interval training
- Pourquoi? Endurance, dyspnée, renfo musculaire
- Temps 20' max \rightarrow privilégier les activités ludiques (LIA, STEP, Danse, Circuit training...), 1/3 durée de la séance, motivation, matériel.
- Autres exercices cardio respi dans la séance
- Entraînement au seuil ventilatoire ou seuil dyspnée
- Surveillance de la saturation et de la FC

Les Activités de Renforcement Musculaire



- Renforcement avec petit matériel (haltères, step, swiss-ball, élastique, medecine-ball)
- Renforcement sur appareil de musculation (but → inscription salle de fitness, utilisation du matériel chez le kiné...)
- Renforcement au poids de corps (Pilate, gainage, tonification...). Exercice reproductible au domicile ou sur des cours collectifs de fitness
- Objectif: Dvlp muscles périphériques (quadri+++, dos++), correction de posture, lutte contre l'enroulement épaules, cyphose...

Les Activités Mixtes



- Mélange Endurance et Renfo
- Evite la routine, notion de plaisir et de défis à la fois
- Exemple: circuit training
9 exercices (3 cardio respi, 3 mbres inf, 3 mbres sup) X 3
avec \approx 15s de récup entre chaque exercice et 2' - 3'
entre séries.
1' par exercice (objectif: essayer de réaliser le plus de
mouvement possible, amélioration perf)
- Connaissance de son corps et de ses limites

Les Activités Loisirs



- Facteur d'intégration sociale
- Notion de plaisir (« je m'amuse et je n'ai pas l'impression de faire du sport »)
- Education thérapeutique importante car règle d'hygiène en collectif, + règles d'or du sport (nutrition, hydratation, échauffement, limites, étirements...)
- Séances dans complexe multi sport, city stade, jardin...
- 1 séance découverte au sein d'une association sportive, recherche d'association adaptée...)

Les Assouplissements



But: assouplir la zone travaillée et relâcher les tensions musculaires, nerveuses.

- Etirements des muscles de la cage thoracique (exercice en ouverture des pectoraux, intercostaux, dorsaux...)
- Etirements dos (lombaires, dorsaux, trapèze...)
- Etirements chaîne postérieure (ischio-jambiers, fessiers...)
- Mobilisation du diaphragme par des exercices respiratoires lors des assouplissements. Temps calme, détente, retour état de base

Efficacité des Programmes



- Activités Adaptées à l'état de Santé et aux envies du patient avec des objectifs adaptés
- Accompagner le plus possible vers des structures (centre de remise en forme notamment Domyos, association...) + sollicitation de l'entourage (amis, famille, conjoint,...)
- Suivi régulier (mail, téléphonique, éval CRCM)

Les difficultés rencontrées



- Patients sédentaires n'ayant jamais pratiqués de Sport (peur de la nouveauté, pas envie de changer la routine, entourage protecteur, contre indications non justifiées...)
- Regard d'autrui (toux, morphologie...)
- Planning chargé (travail, étude, famille, kiné, cures...)
- Déplacement (pour venir au CRCM ou inversement)
- Etat de Santé variable (séance annulée, programme reporté pdt cure, baisse motivation...)



Je vous remercie de votre attention.
Des Questions?



Johan.godin@chru-lille.fr

