

SCLÉROSE EN PLAQUES ET QUALITÉ DE VIE : INTÉRÊT DE LA PRATIQUE PHYSIQUE

DR BERTRAND LABORDE, MÉDECIN MPR, SSR DE LA TOUR DE GASSIES
RÉUNION D'INFORMATION SEP, 13 MAI 2023

INTÉRÊT DE LA PRATIQUE PHYSIQUE

1) POURQUOI ?

LA PRATIQUE PHYSIQUE, POURQUOI ?

Bénéfices multiples sur :

- Les capacités neuro-motrices, musculaires, cardio-respiratoire,...
- Le moral, l'estime de soi
- La sensation de mieux-être (endorphinique), la fatigue

- Peu d'études car schéma expérimental difficile. *Robert W Motl et al, Lancet 2017.*

LA PRATIQUE PHYSIQUE, POURQUOI ?

En complément des autres formes de rééducation:

Objectifs différents de la kinésithérapie

Approche plus globale

Lien avec le quotidien, objectif de qualité de vie

INTÉRÊT DE LA PRATIQUE PHYSIQUE

2) LES LIMITES

LA PRATIQUE PHYSIQUE, DES LIMITES ?

Fausse croyances :

« L'activité va aggraver ma SEP », « il faut que je préserve mes muscles », « cela peut déclencher des poussées »

Fatigue : possible frein, mais fatigue induite différente

Envie de se réserver pour le quotidien

INTÉRÊT DE LA PRATIQUE PHYSIQUE

3) COMMENT ?

LA PRATIQUE PHYSIQUE, COMMENT ?

Avec l'Activité Physique ADAPTEE

- Aux capacités
- Aux besoins
- Aux envies

Possibilités multiples : natation, escalade, marche nordique, Boccia, tai chi, sarbacane, jeux vidéos...

LA PRATIQUE PHYSIQUE, COMMENT ?

- En centre de rééducation : enseignant en APA
- En club, association, APA libéraux
- Chez soi, en famille, avec les amis

L'objectif est de trouver une activité adaptée, limitant les prises de risque (chute), source **d'épanouissement** et de **plaisir**

INTÉRÊT DE LA PRATIQUE PHYSIQUE

3) L'AVENIR ?

LA PRATIQUE PHYSIQUE, L'AVENIR ?

Le sport sur ordonnance ?

- Décret de 2017, non remboursé par la sécurité sociale

Lien entre les SSR spécialisés en neurologie et le secteur libéral ?

- Apparition d'APA libéraux en gironde
- Exemple ailleurs : cote basque sport santé, ville de Strasbourg

Développement des maisons sport-santé ?

- Le Taillan, Bègles

LA PRATIQUE PHYSIQUE DANS LA SEP

Conclusion :

- **Bénéfices multiples +++**
- **Pas d'aggravation de la maladie**
- **Possibilités infinies**

Il ne vous reste plus qu'à essayer !

INTÉRÊT DE LA PRATIQUE PHYSIQUE DANS LA SEP

MERCI DE VOTRE ATTENTION