



EXOSEP

SPORT & SEP

DOCUMENT PATIENT - 2022

Marc Debouverie
Neurologue, CHU Nancy, réseau LORSEP
Cécile Donzé
Médecin rééducateur, Centre Hospitalier
Saint-Philibert de Lomme (Nord), réseau G-SEP
Philippe Gallien
Médecin rééducateur, Pôle MPR Saint-Hélier, Rennes,
réseau SEP Bretagne
Pascale Givron
Médecin rééducateur, CHU Clermont-Ferrand,
réseau NEUROSEP Auvergne

SEP : sclérose en plaques

SEP
& VOUS

Demandez conseil à votre médecin ou votre kinésithérapeute.

SOMMAIRE

05 LE SPORT EN QUESTION

Se préparer à l'activité physique
Combattre les idées reçues

11 LES EXERCICES PRATIQUES

Auto-programme à réaliser à domicile
Exercice respiratoire
Etirements / Postures
Renforcement musculaire
Exercices d'équilibre

44 QUEL SPORT PRATIQUER ?

Bénéfices et spécificités de différentes activités sportives

50 OÙ TROUVER DE L'AIDE ?

Réseaux de santé
Associations de patients

ÉDITORIAL



Le développement de l'approche multidisciplinaire, notamment au sein des réseaux de santé SEP, a significativement amélioré la qualité de la prise en charge des patients atteints de sclérose en plaques. Au niveau régional, des équipes soignantes pluridisciplinaires ont développé un réel savoir-faire au contact quotidien des patients et de leur entourage.

MULTISEP, prise en charge MULTIdisciplinaire de la SEP, est une initiative portée par un certain nombre d'experts de la SEP et soutenue par Novartis, dont l'objectif est l'amélioration de la prise en charge des patients atteints de SEP. MULTISEP réunit des professionnels de santé, membres pour la plupart de réseaux SEP. Ceux-ci réfléchissent ensemble aux thématiques clefs de la prise en charge afin de mutualiser les actions régionales et de les déployer à l'échelon national. Ce partenariat inédit donne lieu à la création de documents thématiques à destination des patients et des professionnels de santé.

Avec MULTISEP, nous souhaitons apporter tout le support logistique et les outils nécessaires aux intervenants de la SEP afin d'offrir aux patients une meilleure prise en charge au cours de leur maladie.

**- Bruno Brochet, Pierre Clavelou, Marc Coustans,
Marc Debouverie, Michel Dib, Patrick Vermersch**

Ce livret d'information a été conçu pour vous permettre de mieux appréhender la pratique d'activités physiques et sportives adaptées à votre pathologie, à vos capacités et à vos envies, grâce à des informations pratiques et des exercices appropriés. Le livret sport et sclérose en plaques permet d'élaborer, avec la collaboration d'un professionnel de santé, VOTRE programme d'exercices et d'activités physiques et sportives adapté à votre état physique.

Un exercice physique ou une activité sportive peuvent VOUS correspondre à un moment précis selon l'évolution de la maladie, selon vos attentes. Il est par conséquent normal de faire évoluer vos pratiques, votre programme, avec le soutien de votre médecin, ou de votre kinésithérapeute. Vous trouverez dans ce livret des exercices d'entretien physique, simples à réaliser en auto-programme à votre domicile, à votre rythme. Il pourra s'agir d'exercices d'étirement, de tonification musculaire, d'équilibre ou d'exercices respiratoires, choisis avec votre médecin ou votre kinésithérapeute selon vos capacités physiques, et vos souhaits.

Dans le chapitre "Quel sport pratiquer ?", les spécificités et les bénéfices de différents sports vous seront présentés.

Marc Debouverie, Cécile Donzé, Philippe Gallien, Pascale Givron



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

LE SPORT EN QUESTION

Se préparer à l'activité physique

Rester actif !

- Garder ou débiter une activité physique ou sportive est important pour préserver, voire améliorer ses capacités de force, d'endurance, de mobilité, d'équilibre, de coordination et ses performances cardio-respiratoires.
- L'activité physique ou sportive contribue à déplacer le seuil de perception de la fatigue et d'améliorer la qualité de vie physique et mentale, limitant l'isolement, le repli sur soi, incitant à prendre part à la vie communautaire, à surmonter les défis quotidiens.
- La fatigabilité à l'effort est un des signes les plus souvent ressentis dans la SEP, liée à la maladie mais également au déconditionnement général. Il est démontré que la pratique d'une activité physique régulière en endurance modifie favorablement la perception de la fatigue.
- À l'inverse, l'inactivité physique a des effets néfastes sur la mobilité et la condition physique générale d'une personne, mais également sur sa santé mentale.

Pour qui ?

Les possibilités d'activités physiques et sportives sont variées : de la simple exécution de mouvements à la pratique de sports en clubs.

Chacun peut trouver une activité adaptée aux symptômes de la maladie, à ses possibilités, ses envies, ses motivations ou ses attentes. Il n'y a pas de contre-indications formelles à la pratique sportive. Votre neurologue et les thérapeutes vous prenant en charge pourront, le cas échéant, déterminer une contre-indication spécifique à votre situation.

L'entraînement physique et dynamique doit être adapté à chacun : vous en êtes le principal acteur.





SE PRÉPARER À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Comment ?

Plusieurs questions doivent être posées avant de maintenir ou d'établir un projet d'activité physique ou sportive :

- Quelle activité ai-je envie de pratiquer ?
- Pratique en individuel, en groupe ?
- Activité en plein air, en salle ?
- Nécessité d'une (ré)organisation familiale, professionnelle ?
- Quelle performance à améliorer : endurance, force, coordination, équilibre, concentration ?
- Quel objectif à atteindre ?



Questions destinées à vous aider à identifier vos difficultés et définir les objectifs de votre projet

Date:

Mes difficultés :

- | | | |
|---|---------------------------|---------------------------|
| Je me sens instable à la marche | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |
| J'ai peur de tomber | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |
| Il ne m'est pas possible de rester debout sur une jambe | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |
| Mes pieds accrochent le sol quand je marche | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |
| Mon genou se dérobe | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |
| J'ai du mal à enfiler mes vêtements | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |
| Je me sens raide | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |
| Je fatigue plus que la normale | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |
| J'ai du mal à me relever du sol | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |
| J'ai du mal à me concentrer | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |
| J'ai du mal à monter les escaliers | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |
| Je manque de force | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |
| Je suis essoufflé(e) à l'effort | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |
| Je ne peux pas marcher sur une ligne | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |
| Il m'arrive de perdre l'équilibre | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |
| J'ai du mal à lancer un ballon | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |
| Je fais tomber des objets | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |
| Mes muscles sont « durs » | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |
| J'ai des douleurs musculaires | oui <input type="radio"/> | non <input type="radio"/> |

Se préparer à l'activité physique

MES OBJECTIFS

Travail de l'équilibre si

- Je me sens instable à la marche
- J'ai peur de tomber
- Il ne m'est pas possible de rester debout sur une jambe
- Je ne peux pas marcher sur une ligne
- Il m'arrive de perdre l'équilibre
- J'ai du mal à monter les escaliers
- J'ai du mal à lancer un ballon

Étirement si

- Mes pieds accrochent le sol quand je marche
- Je me sens raide
- Mes muscles sont « durs »
- J'ai des douleurs musculaires
- J'ai du mal à enfiler mes vêtements

Réentraînement à l'effort si

- Je fatigue plus que la normale
- Je suis essoufflé(e) à l'effort
- J'ai du mal à monter les escaliers

Renforcement musculaire si

- Mes pieds accrochent le sol quand je marche
- Mon genou se dérobe
- Je manque de force
- J'ai du mal à monter les escaliers
- J'ai du mal à lancer un ballon
- Je fais tomber des objets
- J'ai du mal à me relever du sol

Travail de la coordination si

- Je fais tomber des objets
- J'ai du mal à lancer un ballon
- J'ai du mal à me concentrer

Combattre les idées reçues

HALTE AUX IDÉES REÇUES!

Pour pratiquer une activité physique dois-je m'inscrire dans un club de sport ?

Activité physique ne veut pas toujours dire sport ; de même, le sport n'est pas seulement une affaire de compétition. Tous les mouvements effectués dans la vie quotidienne induisent une activité physique plus ou moins importante. La pratique de l'activité physique au quotidien est variable : professionnelle, pour les déplacements, seul ou avec des amis, en club avec ou sans compétition.

L'activité physique va-t-elle aggraver ma SEP ?

L'activité physique est indispensable pour l'organisme. En effet, elle améliore les fonctions musculaires (capacités physiques, force), cardio-vasculaires et respiratoires (adaptation à l'effort, endurance), locomotrices, cognitives (attention, mémoire)... et contribue ainsi à une meilleure qualité de vie. Les différents travaux concernant activité physique et SEP ont démontré que la pratique d'une activité physique, notamment dans le cadre d'un programme de rééducation n'entraînait pas d'aggravation de la maladie, au contraire, un bénéfice évident était observé en terme de performance à la marche, d'équilibre, mais également sur la fatigue.

Mon sentiment de fatigue ne va-t-il pas s'accroître ?

Ce n'est pas nécessairement le cas, la fatigue est un état normal après une activité physique soutenue. La première règle pour limiter ce sentiment de fatigue est donc d'adapter son activité physique à son seuil de fatigabilité et de préférer les activités en endurance. Une des premières conséquences de l'absence de pratique physique régulière est le déconditionnement, qui se traduit par une plus grande fatigabilité à l'effort, une diminution des capacités d'endurance. La pratique d'une activité physique va donc améliorer en partie la sensation de fatigue.



Combattre les idées reçues

HALTE AUX IDÉES REÇUES!

Une alimentation particulière est-elle nécessaire ?

Lors de l'activité physique, les muscles consomment de l'énergie stockée par l'organisme : sucres, graisses et accessoirement protéines. Les sucres sont utilisés en priorité pour produire l'effort. Après entraînement et lors d'efforts de longue durée, les graisses seront alors sollicitées... Il est donc important d'avoir une alimentation adaptée.

Avant une activité intense, la veille, un repas équilibré doit apporter plusieurs portions de sucre sous forme de féculents, légumes, fruits ou crudités avec un apport en protéines composé de volaille, de poisson ou d'œuf. Dans les 2 heures qui précèdent l'effort il faut éviter un repas trop copieux, riche en graisses ou en sucres « rapides » et veiller à une bonne hydratation. Une collation juste avant l'effort peut parfois être nécessaire : boisson minérale, fruits, céréales non sucrées, yaourt.

Durant la période d'activité il est impératif de s'hydrater du fait de pertes d'eau à compenser et du risque de déshydratation. Après la séance, il est important de reconstituer ses réserves.

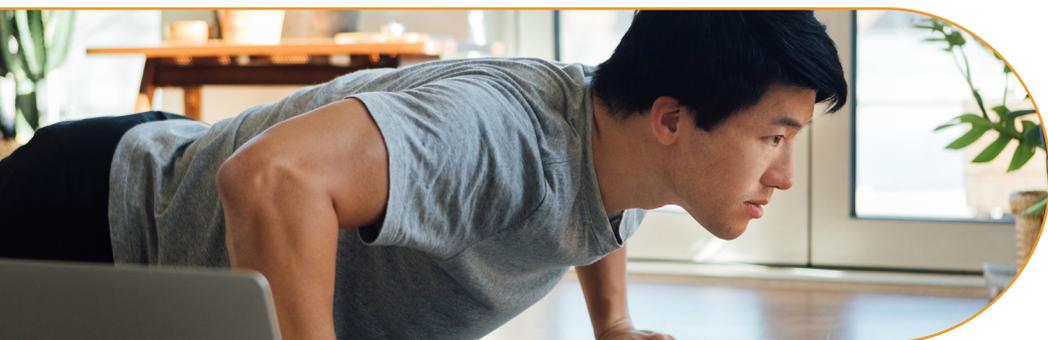
Faut-il préparer son corps ?

De même que pour l'alimentation, il est impératif de pratiquer un bon échauffement pour préparer le corps à l'effort. Il comporte plusieurs étapes :

l'échauffement général fait de mouvements rapides des membres sans résistance, une seconde phase d'assouplissements doux et une dernière phase plus spécialisée selon l'activité choisie. Les étirements seront à nouveau pratiqués après l'effort. En cas de troubles de la sensibilité, vérifiez qu'il n'y a pas de rougeurs ou de lésions cutanées qui sont apparues (ampoules, hématome...). Prenez une douche ou un bain un peu plus froid que d'habitude à visée décontractante.

La chaleur extérieure est-elle un problème ?

Classiquement la chaleur aggrave la symptomatologie dans la sclérose en plaques : ceci est inconstant et variable d'un individu à l'autre. De principe, il faut éviter les ambiances chaudes et bien veiller à s'hydrater, se rafraîchir durant l'effort en se réservant des périodes de repos.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

LES EXERCICES PRATIQUES

Exercice respiratoire

Un exercice physique ou une activité sportive peuvent vous correspondre à un moment précis selon l'évolution de la maladie et vos attentes.

Élaborez VOTRE programme d'exercices et d'activités physiques en collaboration avec un professionnel de santé afin qu'il soit adapté à votre état physique.

- L'exercice qui suit doit être réalisé au début et à la fin de chaque séance, il permet d'entretenir le diaphragme.
- À l'inspiration les poumons se gonflent et le ventre se soulève.
- À l'expiration les poumons se vident et le ventre rentre.

TRAVAIL RESPIRATOIRE

Allongez-vous sur le dos, un coussin sous la tête, les cuisses fléchies, les bras le long du corps. Inspirez par le nez, gonflez vos poumons et sortez le ventre.



Aidez vous d'un poids (500 g à 1 kg) placé sur le ventre pour bien ressentir le mouvement. Expirez par la bouche pour vider vos poumons et rentrez le ventre.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

Étirements / Postures

Un exercice physique ou une activité sportive peuvent vous correspondre à un moment précis selon l'évolution de la maladie et vos attentes.

Élaborez VOTRE programme d'exercices et d'activités physiques en collaboration avec un professionnel de santé afin qu'il soit adapté à votre état physique.

- Les exercices qui suivent doivent être réalisés lentement sans à-coups, sans forcer, jusqu'à ressentir une tension musculaire non douloureuse en position d'étirement maximal.
- Il est recommandé de tenir la position au moins 15 secondes pour être efficace et l'exercice doit être réalisé plusieurs fois (5 à 10 fois) entrecoupé de moments de repos.
- Pensez à inspirer pendant l'étirement et à expirer en tenant la position.

ÉTIREMENTS DES ADDUCTEURS DE HANCHE

• Cet exercice peut être tenu au moins 3 minutes.

Installez-vous sur une chaise à califourchon, le dossier devant vous, et écartez les pieds et les genoux.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

ÉTIREMENTS DES EXTENSEURS DE JAMBES (QUADRICEPS)

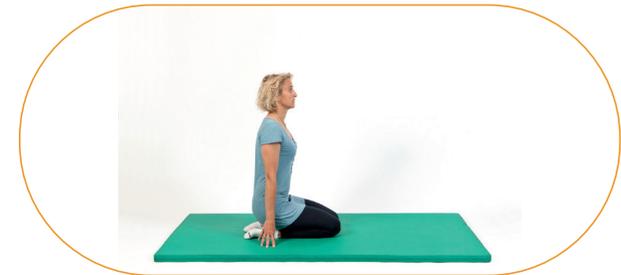
• Exercice à réaliser 5 à 10 fois.

Position à tenir minimum 15 secondes.

Placez-vous à genoux dressés sur un tapis.



Asseyez-vous sur les talons.



Puis basculez le tronc en arrière en prenant appui sur vos mains en veillant à garder le dos bien droit.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

Étirements / Postures

ÉTIREMENTS DES FLÉCHISSEURS DE JAMBES (ISCHIO-JAMBIERS)

- **Exercice à réaliser pour les deux jambes.**
Position à tenir minimum 15 secondes.

Assis sur une chaise, la jambe à étirer posée sur un tabouret, placez une serviette éponge sous la plante du pied en tenant les 2 extrémités. Puis tirez vers vous en gardant le dos bien droit.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

ÉTIREMENTS DES TRICEPS SURAUX

- **Exercice à réaliser pour les deux jambes au moins 8 fois.**
Position à tenir minimum 15 secondes.

Placez-vous devant une chaise pour avoir un appui antérieur, reculez la jambe à étirer en décollant le talon du sol.



Puis posez le talon au sol tout en fléchissant l'autre jambe.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

Étirements / Postures

ÉTIREMENTS DES TRICEPS SURAUX

- **Exercice à réaliser 5 à 10 fois.**
Position à tenir minimum 15 secondes.

Placez-vous devant une chaise pour avoir un appui antérieur, placez un coussin sous les avants pieds et gardez les talons au sol. Amenez la hanche au-dessus des pieds.



(Pour le support vous pouvez utiliser un livre ou plusieurs placé(s) devant un mur).

ÉTIREMENTS DES TRICEPS SURAUX

- **Exercice à réaliser 5 à 10 fois.**
Position à tenir minimum 15 secondes.

Assis sur le fauteuil roulant, prenez appui avec les avants pieds sur les palettes, puis prenez appui avec les bras sur les genoux pour tenter de rapprocher les talons du sol.



Attention, assurez-vous d'avoir mis les freins du fauteuil avant de réaliser l'exercice.

Étirements / Postures

ÉTIREMENTS DU TRONC (RACHIS)

- **Exercice à réaliser 5 à 10 fois.**
Position à tenir minimum 15 secondes.

Assis sur une chaise penchez-vous en avant en prenant appui sur les cuisses.



Puis allez chercher le sol avec vos mains en faisant le dos rond et en pensant à bien stabiliser le bassin.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

ÉTIREMENTS DU TRONC EN INCLINAISONS LATÉRALES

- **Exercice à réaliser 5 à 10 fois.**
Position à tenir minimum 15 secondes.

Assis à califourchon sur une chaise, le dossier devant vous, en stabilisant le bassin.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

Étirements / Postures

Penchez-vous lentement sur le côté droit.



Puis penchez-vous lentement sur le côté gauche.

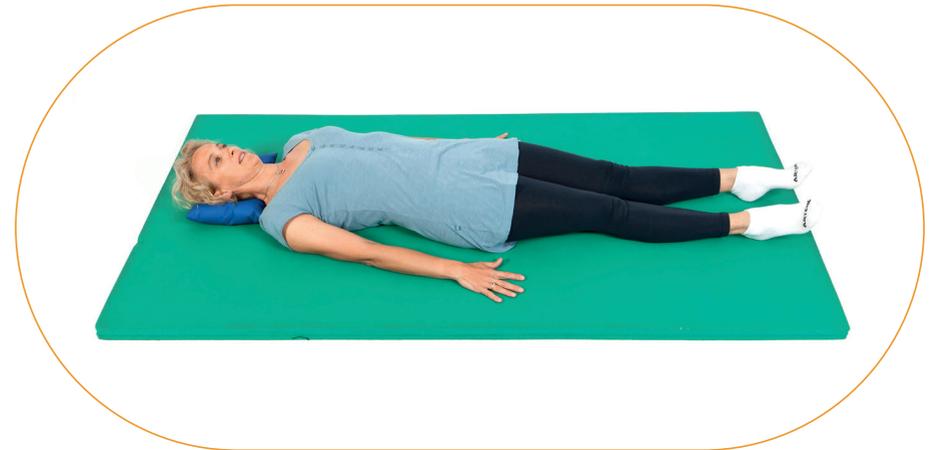


Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

ÉTIREMENTS DES PECTORAUX

• Exercice à refaire 5 à 10 fois.
• Position à tenir minimum 15 secondes.

En position allongée sur le dos.



Placez vos bras en « chandelier » les mains de chaque côté de la tête.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

Étirements / Postures

ÉTIREMENTS DES BICEPS BRACHIAUX

- **Exercice à réaliser 5 à 10 fois.**
Position à tenir minimum 15 secondes.

Placez-vous debout devant une table.



Puis prenez appui avec les deux bras en extension et penchez-vous vers l'arrière en gardant l'appui sur la table.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

Renforcement musculaire

Un exercice physique ou une activité sportive peuvent vous correspondre à un moment précis selon l'évolution de la maladie et vos attentes.

Élaborez VOTRE programme d'exercices et d'activités physiques en collaboration avec un professionnel de santé afin qu'il soit adapté à votre état physique.

- Les exercices qui suivent doivent être réalisés par 6 séries de 5 à 10 répétitions avec au moins 1 minute 30 de repos entre les séries.

- Le temps de repos est indispensable et permettra d'aller jusqu'au bout de la série.

- Le nombre de séries augmentera progressivement selon vos progrès.

Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

Renforcement musculaire

RENFORCEMENT MUSCULAIRE GLOBAL DES MEMBRES SUPÉRIEURS « PUSH-UP »

• Exercice à réaliser 5 à 10 fois.

Position à tenir minimum 15 secondes.

En position assise, les mains en appui de chaque côté de la chaise (sur le siège ou les accoudoirs).



Poussez sur vos deux bras pour décoller les fesses et les cuisses du siège et tenez la position au moins 15 secondes, puis relâchez.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

En position assise, les mains en appui de chaque côté du fauteuil (sur les mains courantes ou les accoudoirs).



Poussez sur vos deux bras pour décoller les fesses et les cuisses du siège et tenez la position au moins 15 secondes, puis relâchez.



Attention, assurez-vous d'avoir mis les freins du fauteuil avant de réaliser l'exercice.

Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

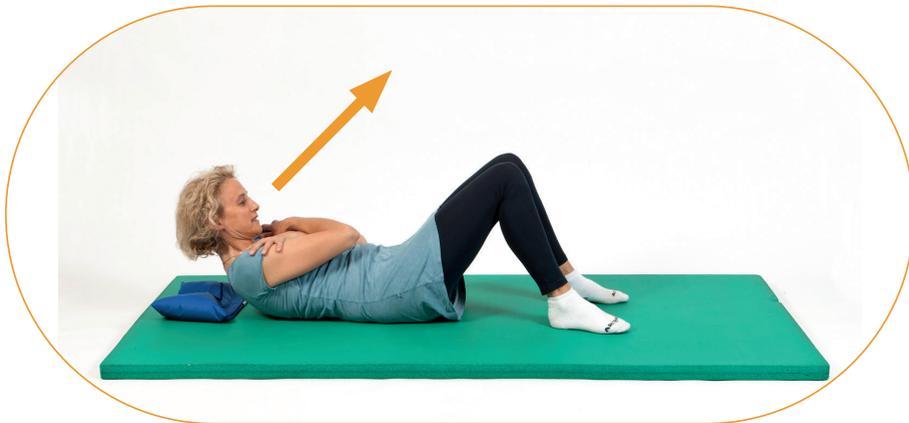
Renforcement musculaire

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES ABDOMINAUX

En position allongée sur le dos, les bras croisés sur la poitrine, genoux fléchis pour bien stabiliser le bassin.



Décollez la tête et les épaules du sol en restant dans l'axe et tenez la position au moins 15 secondes, puis relâchez.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

Assis sur le rebord d'une table ou du lit.



Laissez-vous pencher en arrière en levant les genoux et tenez la position au moins 15 à 20 secondes, puis relâchez.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

Renforcement musculaire

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : AUTOGRANDISSEMENT SUR APNÉE INSPIRATOIRE

En position assise, prenez une grande inspiration par le nez en vous grandissant au maximum.



Bloquez en fin d'inspiration, tenez au moins 15 secondes, puis relâchez.



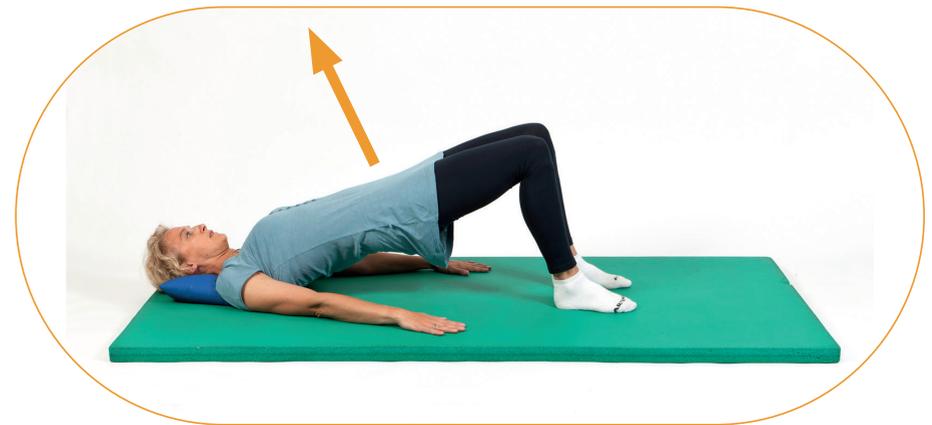
Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

RENFORCEMENT DES EXTENSEURS DE HANCHES (GRAND FESSIER)

En position allongée sur le dos, les bras le long du corps, genoux fléchis.



Décollez les fesses du sol et tenez la position au moins 15 secondes, puis relâchez.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

Renforcement musculaire

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES ABDUCTEURS DE HANCHES (MOYENS FESSIERS)

En position allongée sur le côté, avec un appui antérieur et une jambe repliée pour vous stabiliser.



Levez la jambe et tenez la position au moins 15 secondes, puis relâchez.
Faites les mêmes exercices avec la jambe opposée.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES FLÉCHISSEURS DE HANCHES (PSOAS)

En position allongée, sur le dos, un coussin sous la tête et les genoux.



Ramenez le genou vers vous et tenez la position au moins 15 secondes, puis relâchez.
Faites les mêmes exercices avec la jambe opposée.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

Renforcement musculaire

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES EXTENSEURS DE GENOUX (QUADRICEPS)

En position assise, en appui de chaque côté du siège pour vous stabiliser.



Tendez le genou et tenez la position au moins 15 secondes, puis relâchez.
Faites les mêmes exercices avec la jambe opposée.



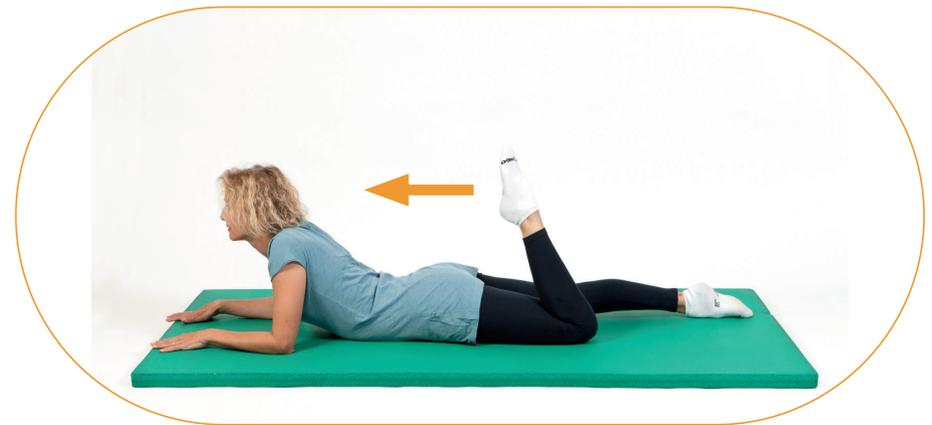
Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

RENFORCEMENT DES FLÉCHISSEURS DE GENOUX (ISCHIO-JAMBIERS)

En position allongée sur le ventre, en appui sur vos coudes.



Ramenez la jambe vers vous et tenez la position au moins 15 secondes, puis relâchez.
Faites les mêmes exercices avec la jambe opposée.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

Renforcement musculaire

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES RELEVEURS DE PIEDS (TIBIAL ANTÉRIEUR)

Debout devant une chaise en appui sur le dossier.



Décollez les avant pieds et orteils du sol en restant en appui sur vos talons, tenez la position au moins 15 secondes, puis relâchez.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

RENFORCEMENT MUSCULAIRE DES TRICEPS SURAUX

Debout devant une chaise en appui sur le dossier.



Mettez-vous sur la pointe des pieds, tenez la position au moins 15 secondes, puis relâchez.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

Renforcement musculaire

TRAVAIL DES TRANSFERTS ASSIS DEBOUT

Pliez les jambes, penchez-vous en avant et poussez sur vos jambes, voire sur le siège ou les accoudoirs pour vous lever.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

Exercices d'équilibre

Un exercice physique ou une activité sportive peuvent vous correspondre à un moment précis selon l'évolution de la maladie et vos attentes.

Élaborez VOTRE programme d'exercices et d'activités physiques en collaboration avec un professionnel de santé afin qu'il soit adapté à votre état physique.

- Les exercices qui suivent doivent se faire en progression par pallier, dans un premier temps avec un appui, puis sans appui, en position assise, à genoux, debout sur un sol stable, puis instable, sur deux pieds (bipodal) ou un pied (unipodal).
- Ces exercices doivent toujours être entrecoupés de moment de repos.
- Les positions proposées doivent être tenues le plus longtemps possible selon vos capacités.



Pour les exercices debout, gardez une possibilité d'appui à proximité pour vous rattraper en cas de déséquilibre.

Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

Exercices d'équilibre

ÉQUILIBRE ASSIS AVEC APPUI

Installez-vous assis sur une chaise, sans vous adosser.
Placez vos mains de chaque côté afin d'avoir un appui stable.



Puis en décollant du siège la cuisse droite puis gauche.



ÉQUILIBRE ASSIS SANS APPUI

Assis sur une chaise, levez un bras à l'horizontale et réalisez des mouvements circulaires d'un bras, puis de l'autre. Vous pouvez en progression faire le même exercice en décollant une cuisse, puis l'autre du siège.



Exercices d'équilibre

ÉQUILIBRE À GENOUX DRESSÉS

Placez-vous à genoux dressés sur un tapis, les bras le long du corps, le dos bien droit et tenez la position.



En progression vous gardez la même position et levez les deux bras à l'horizontal.



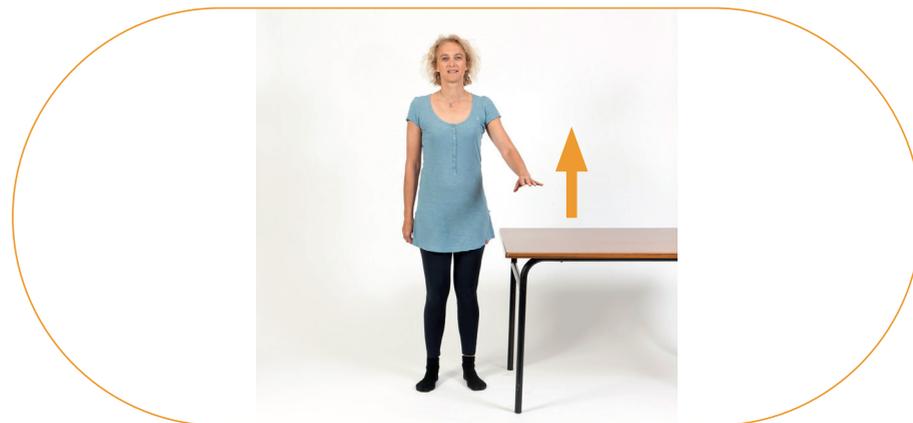
Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

ÉQUILIBRE BIPODAL AVEC/SANS APPUI

Placez-vous sur le côté d'une table, prenez appui, et tenez l'équilibre.



En progression tenez l'équilibre debout sans appui.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

Exercices d'équilibre

ÉQUILIBRE DEBOUT SANS APPUI SUR SOL INSTABLE (COUSSIN)

Cet exercice n'est à réaliser qu'une fois les exercices précédents acquis.

Gardez une possibilité d'appui à proximité pour vous rattraper en cas de déséquilibre.



Placez-vous sur un coussin ou un tapis de mousse, les pieds écartés pour assurer une stabilité et tenez l'équilibre debout le plus longtemps possible selon vos possibilités.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

ÉQUILIBRE UNIPODAL AVEC/SANS APPUI

Installez-vous sur le côté d'une table, prenez appui sur celle-ci et levez le pied de quelques centimètres. Restez en appui sur le pied opposé le plus longtemps possible. Refaites l'exercice en prenant appui sur l'autre pied.



Une fois l'exercice acquis avec appui, faites le même exercice sans appui.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute

QUEL SPORT PRATIQUER ?

Bénéfices et spécificités de différentes activités sportives

QUEL SPORT PEUT-ON PRATIQUER ?

Aucun sport n'est formellement contre-indiqué. La pratique régulière d'une activité physique a des effets bénéfiques, aussi bien sur la fonction respiratoire que sur la fonction musculaire, la sensation de fatigue et les raideurs musculaires.

Quelle que soit l'activité choisie, la pratique et l'entraînement doivent être adaptés à vos possibilités physiques, à votre mobilité, et à votre condition du jour. Il est préférable de prévoir des séances régulières (2 ou 3 séances réparties sur la semaine), sur une courte durée (de 20 à 30 minutes, selon l'intensité de l'entraînement). Si vous commencez une activité, augmentez progressivement le nombre de séances, la durée et l'intensité des séances en vous fixant des objectifs réalisables.

- Tous les experts s'accordent pour dire qu'il n'y a pas de contre-indication de principe à la pratique sportive dans la SEP. Certains symptômes doivent bien sûr être pris en compte avant de sélectionner une activité sportive. Votre médecin est là pour vous guider dans vos choix.

- Nous allons vous présenter une liste non exhaustive d'activités physiques, avec les principales caractéristiques de celles-ci et les bénéfices que l'on peut en attendre.

- Le premier critère de choix doit rester celui du plaisir de la pratique physique seul ou en groupe.

AQUAGYM

La pratique de l'aquagym associe les bénéfices de la natation et de l'activité gymnique. En immergeant le corps dans l'eau, la sensation de pesanteur est réduite ce qui facilite la réalisation des exercices. L'aquagym permet ainsi un travail en endurance, une adaptation à l'effort et peut combiner le bénéfice d'une ambiance froide en choisissant une température adaptée de l'eau.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute



DANSE:

Elle permet de développer les capacités d'équilibre, et de contrôle du mouvement, avec également des étirements musculaires, permettant d'entretenir une certaine souplesse musculaire.



CYCLISME:

Le cyclisme est un sport complet car il permet de solliciter toutes les parties du corps et contribue ainsi au renforcement musculaire. C'est une activité moins traumatisante que le footing. Elle permet un travail cardiovasculaire et est très efficace pour améliorer la circulation sanguine dans les jambes. Le vélo peut se pratiquer à l'extérieur comme à l'intérieur (vélo d'appartement).

EQUITATION:

L'équitation correspond pour beaucoup à un rêve d'enfant. Le contact, la relation privilégiée avec l'animal, la possibilité d'être transporté(e) et de partager les plaisirs de cette discipline à plusieurs, sont autant de qualités qui la rendent accessible à un large public. L'équitation peut être pratiquée en loisir comme en compétition, pourvu que l'encadrement soit compétent et les techniques employées adaptées et sécurisantes. Cette activité peut être exercée de différentes façons : équitation classique, randonnée, obstacles, dressage ou attelage.



Pour toute information complémentaire, consultez votre médecin ou votre kinésithérapeute



MARCHE:

La marche permet de conserver une bonne adaptation à l'effort. L'utilisation de bâtons dans le cadre de la marche nordique confère un aspect dynamique utilisant la propulsion des bras grâce à l'utilisation de bâtons très légers et adaptés.

Cette activité sportive, douce ou tonique, se pratique en plein air et comporte des mouvements d'échauffement et d'étirement. La technique de base consiste à synchroniser le mouvement naturel de la marche et du balancement des bras avec la propulsion des bâtons. Il n'y a aucune contre-indication à la pratique de la course à pied si la situation neurologique le permet, avec un bénéfice également sur l'adaptation à l'effort.



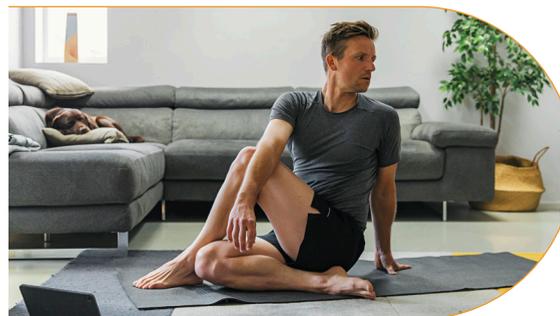
MUSCULATION:

La musculation a pour but d'augmenter la force musculaire : le bénéfice est évident en cas de déficit, qu'il soit localisé ou diffus. Cette activité doit être bien supervisée, les charges musculaires et les programmes doivent être adaptés. De réels gains de force ont été notés dans des programmes spécifiques.



NATATION:

La natation est un sport porté qui élimine en partie la pesanteur et soulage les articulations. Elle peut se pratiquer par tous, permet un travail musculaire global, et un réentraînement à l'effort. La natation développe le souffle, la force, l'endurance et la souplesse. C'est une activité complète avec un risque traumatique minimum. L'effet facilitant de l'eau peut parfois être un piège et amener les personnes à aller au-delà de leur possibilité physique, avec une fatigue importante après les séances.



PILATES:

Dans sa forme populaire, le Pilates se pratique au sol, sur un tapis avec utilisation d'accessoires tels que ballons, élastiques,... Cette technique s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique.

Il associe concentration, contrôle, fluidité, précision, enchaînement. Il permet ainsi de pratiquer des étirements, de maintenir une certaine souplesse et contribue à la maîtrise du mouvement.



SPORTS COLLECTIFS:

Ce sont des sports complets qui allient travail d'endurance, de l'équilibre, de contrôle du geste, mais aussi mise en place de stratégie, d'anticipation. Il faudra faire attention aux sports de contact (rugby, basket, hand ball,...) et parfois adapter les règles de jeu pour limiter les risques traumatiques.



SPORTS RAQUETTES:

Tennis, badminton, tennis de table
Ce sont des sports pouvant être pratiqués à différents niveaux, du loisir à la compétition, en simple ou en double. Ils associent un travail de l'équilibre, du contrôle du geste et aussi de l'endurance



SARBACANE:

Ce sport de précision va permettre d'améliorer les fonctions respiratoires, il nécessite concentration et maîtrise de l'équilibre. Ce sport est praticable même avec une mobilité réduite.

TAÏ CHI:

Dérivé des arts martiaux, le Taï Chi est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires, exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Il met l'accent sur la maîtrise de la respiration. La pratique vise entre autres à améliorer la souplesse, à renforcer le système musculo-squelettique et à maintenir une bonne santé physique, mentale et spirituelle. Selon ses adeptes, grâce à son côté méditatif et à l'extrême précision des gestes, le Taï Chi permettrait d'apaiser le mental et d'améliorer la concentration, la vivacité d'esprit et la mémoire. Il favoriserait aussi une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement.



YOGA:

Les postures réalisées lors de la pratique du yoga nécessitent des mouvements d'étirement, de flexion et de torsion qui favorisent la flexibilité de la colonne vertébrale et des différentes articulations. Le yoga permet également d'améliorer le contrôle respiratoire, favorise la concentration et la relaxation.



Au total la liste n'est pas exhaustive, tout peut être envisageable. Si vous avez des questions, parlez-en avec votre médecin de médecine physique et réadaptation, il vous conseillera et vous aidera à faire le bon choix.

Vous n'êtes pas sportif ?

• Une activité physique n'est pas toujours synonyme de sport. De nombreuses activités quotidiennes et de loisirs impliquent un effort physique qui peut être assimilé à une activité sportive : le jardinage, promener son animal de compagnie, le bricolage, les activités manuelles,... Certaines activités vont demander et donc favoriser des capacités d'endurance (promener son chien, jardinage), d'autres d'équilibre (bricolage, tailler la haie), ou encore de précision, de contrôle du mouvement (bricolage, tailler ses rosiers, travail manuel,...). Les différents exercices proposés vont également pouvoir vous aider au quotidien dans ces tâches.

Quand le jeu devient un sport

• La réalité virtuelle a fait irruption dans nos maisons sous forme de jeux vidéo. Le développement de la console de jeux interactive a modifié le comportement de l'utilisateur, qui, de passif devant son écran, devient interactif avec un environnement virtuel. Différentes études dans le champ du handicap ont montré son impact sur l'amélioration de l'équilibre, quel que soit l'âge, avec une réelle dépense énergétique, qui en fait une activité physique à part entière.

Quelques conseils pour la pratique d'une activité sportive :

- Choisir une activité qui vous plaît
- Respecter votre rythme avec une augmentation progressive des efforts
- Prévoir des séances courtes et régulières, des temps de pause
- Bien s'hydrater et se rafraîchir, tout au long de l'effort pratiqué
- Définir le meilleur moment durant la journée
- Interrompre l'entraînement durant une période de poussée
- Demander conseils aux médecins et thérapeutes habituels

SEP & VOUS

vous accompagne dans votre quotidien grâce à des outils dédiés aux personnes atteintes de sclérose en plaques et à leurs proches :



Un site internet qui vous permet d'accéder à diverses informations pour mieux vivre votre SEP (articles vie pratique, témoignages patients, paroles de médecins, ...).



Une page Facebook qui vous permet d'échanger avec d'autres patients et leur entourage.



Et des brochures disponibles auprès de vos médecins pour aller plus loin dans la gestion de la SEP.

Rendez-vous sur :



www.sep-et-vous.fr



facebook.com/sepetyvous



CACHET DU MÉDECIN

