

## PARKinKOR – PROGRAMME DE REEDUCATION – LES GRANGES

Nous étions huit malades Parkinsoniens, à nous retrouver en ce lundi 3 janvier à l'accueil de la Clinique des Granges, à Echirolles.

Notre objectif était clair : prouver que l'on peut diminuer les troubles de la Maladie de Parkinson (MP) par la pratique intensive d'activités physiques.

Nous étions donc huit malades, sélectionnés par leurs neurologues sur la base de leurs aptitudes et de leur motivation. Le groupe était plutôt hétérogène : 1 femme et 7 hommes, de 50 à 75 ans avec des durées de 1 à 13 ans dans la maladie.

Un solide comité d'accueil nous attendait de pied ferme.

Une équipe jeune et motivée, composée de kinés, de moniteurs APA, d'orthophonistes, d'ergonomes, de psychologues et de médecins, tous salariés de la clinique.

Les premiers jours furent consacrés à établir un état des lieux individuel, en mesurant nos (piètres) performances dans les secteurs généralement affectés (mouvements, équilibre, voix, dextérité, posture ...).

Puis les choses sérieuses commencèrent. A raison de 3 à 4 heures d'activités physiques par jour, l'ambiance du groupe se détendit, chacun pratiquant les exercices dans la limite de ses capacités.

Les plus à l'aise aidaient les plus faibles, sous les yeux avisés des encadrants, et aux cris des « Allez Allez, on ne lâche rien ! » Chaque semaine nous découvrièmes de nouveaux exercices et des nouveaux engins de torture comme ces luges métalliques lestées de disques d'haltère que nous tirions dans les couloirs de la clinique...

La durée et la difficulté des exercices augmentaient à chaque séance combinant par exemple des mouvements et des calculs mentaux. Pas facile pour un Parkinsonien de calculer  $85 - 7$  quand il peine à se maintenir debout sur une poutre en mousse, tout en faisant circuler un ballon !

Malgré l'effort demandé et une petite baisse de régime vers la quatrième semaine, jamais aucun de nous ne songea à abandonner. De la boxe au tango, du pliage de drap à l'enfilage de perles, de AAAA hurlés à pleine voix, nos performances s'améliorèrent et on commença à voir des résultats tangibles sur la plupart des stagiaires.

Pour ma part j'avais retrouvé une force, une rapidité et une souplesse que je croyais avoir perdu. Nos voix étaient plus hautes, nos chemises boutonnées en 15 secondes et on récitait les tables de multiplication en équilibre sur une jambe. Beaucoup de nos douleurs chroniques avaient disparues.

Les derniers jours de stage furent consacrés au bilan. Nous refîmes les mêmes tests et les mêmes mesures qu'à notre entrée, et nous pûmes mesurer les gains obtenus. Les résultats étaient variables selon les stagiaires et les critères mesurés, mais tous montraient une amélioration des performances.

Le stage s'acheva début février par la présentation et la mise en scène d'un spectacle. Ce fût pour nous l'occasion de remercier toutes les équipes de soignants qui avaient participé au programme.

Il nous reste maintenant à préserver et à entretenir les gains obtenus par ces méthodes. Chacun va donc privilégier des exercices en fonction de ses moyens et de ses difficultés.

Mais il ne fait maintenant plus aucun doute que l'activité physique ralenti l'évolution de la maladie et améliore les conditions de vie des malades.

Jérôme K. Membre bénévole du Comité Isère

### Témoignages des 8 participants au stage Parkin'Kor du 3 janvier au 11 février 2022.

**André :**

« Le stage à la clinique des granges m'a été très profitable. Aux dires de mon entourage, j'ai beaucoup changé. Je consacre une heure par jour aux exercices. Les résultats sont surprenants... »

**Anne :**

« Ce stage m'a montré clairement l'intérêt de l'entraînement systématique, tant en motricité fine qu'en motricité globale ; le rôle également des « activités physiques adaptées », en complément nécessaire de la thérapie médicamenteuse »

**Jean-Marie :**

« La bonne ambiance de groupe, les discussions sur la maladie de Parkinson, les exercices appropriés, diversifiés et encouragés pour aller au-delà de nos possibilités donnent un stage bénéfique. »

**Bernard :**

« C'est avec une certaine appréhension que j'ai commencé ce stage. Quelle découverte et quelle réussite ! J'ai très vite compris, encadré par des équipes soignantes motivées, que j'avais en moi la capacité à combattre efficacement la maladie. De plus la motivation personnelle de chacun dans le groupe est stimulante et nous avons tous les codes pour continuer de lutter après le stage car nous avons pris goût à l'effort. »

**Jean-Louis :**

« Cela m'a permis de retrouver du dynamisme et de savoir comment agir pour vivre mieux »

**Jérôme :**

« Dans une ambiance jeune et détendue, ce stage m'a permis de retrouver une force, une énergie et une souplesse que je croyais avoir perdues. »

### Témoignages suite :

#### Karim :

« Ce stage a été bénéfique pour moi, tant mental que physique. Il m'a permis de retrouver confiance en moi. De plus je me suis fait un groupe d'amis. Nous sommes très soudés. Bravo au Docteur Borgel et à son équipe. »

#### Nicolas :

« J'ai pu, comme espéré, partager avec le groupe nos expériences et mis en place une routine d'exercices pour maintenir ou améliorer les progrès vus au stage. Un souffle d'air frais grâce à une équipe efficace »

### PROGRAMMES DE RÉÉDUCATION PARKinKOR - CLINIQUE SSR KORIAN LES GRANGES

Des programmes collectifs ou individualisés et adaptés à vos capacités  
pris en charge par l'Assurance Maladie

**Une équipe médicale et rééducative spécialisée, engagée à vos côtés pour combattre le  
Parkinson en augmentant vos capacités physiques et pour améliorer votre qualité de vie**  
**Compétence - Dynamisme - Bienveillance**

Parlez-en à votre neurologue

Renseignements au 04 38 21 26 00 - [hdj.lesgranges@korian.fr](mailto:hdj.lesgranges@korian.fr)

Adresse : 8 rue de Lorraine - 38130 - Echirolles

2 membres du Comité France Parkinson Isère interviennent lors de chaque session pour  
présenter l'Association et ses objectifs.

### ***N'hésitez pas à consulter le site France PARKINSON***

*Vous retrouverez toutes ces informations sur la page Isère:*

<http://www.franceparkinson.fr/association/carte-comites-locaux/comite/?id=38>

France Parkinson existe aussi sur les réseaux sociaux :

**Facebook** : « chaquepasestuneconquete » - **Instagram** : @France Parkinson  
et sur la chaîne **Youtube** : [www.youtube.com/user/ParkinsonFrance](http://www.youtube.com/user/ParkinsonFrance)