

FICHE

# kinésithérapie

## En quoi consiste la kinésithérapie ?

---

- Dans la maladie de Parkinson, la kinésithérapie vise **à prévenir et à traiter les difficultés induites par les différents symptômes** qui caractérisent votre pathologie (troubles moteurs et non moteurs : raideur, lenteur, tremblements, postures, blocages, etc.).
- Elle utilise **des techniques de rééducation mais aussi des astuces et des stratégies** pour faciliter votre vie quotidienne avec les symptômes qui vous sont propres.
- Elle constitue **l'un des principaux éléments de la prise en charge de votre maladie, avec le traitement médicamenteux, l'orthophonie, l'activité physique etc... et le lien social.**

# Qu'est-ce que la kinésithérapie peut vous apporter ?

---

- ✎ La rééducation par la kinésithérapie - associée à l'activité physique - est **l'une des clefs du maintien de votre autonomie**. Elle permet **d'optimiser la qualité de vos mouvements, de préserver votre force musculaire et d'améliorer votre forme générale**.
- ✎ La kinésithérapie vous servira de **guide, de ligne directrice tout au long de votre prise en charge et de l'évolution de votre pathologie**. Elle vous permettra **de recalibrer vos mouvements, de travailler votre posture, la marche, l'équilibre, la coordination, les mimiques**. Elle contribuera à **travailler également votre capacité à exécuter les doubles tâches, ainsi que vos fonctions respiratoires**.
- ✎ **De manière générale, elle vous permettra de bouger et de vous stimuler**.
- ✎ Avec le praticien, vous apprenez à devenir **acteur de votre rééducation** : en travaillant tout seul, à la maison, des exercices appris en séance, en pratiquant une activité physique régulière (marche, course, vélo, natation..., au moins une demi-heure par jour).

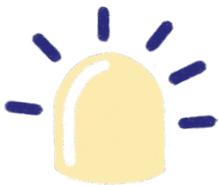
## 6 grands axes

La rééducation par la kinésithérapie s'articule autour de six grands axes :

- ✎ **la mobilisation passive** (mobilisation des articulations),
- ✎ **l'augmentation de l'amplitude des mouvements** (amplitude à plus de 300% ; utilisation de la LSVT big),
- ✎ **le redressement postural** (ouverture et extension),
- ✎ **le renforcement musculaire**,
- ✎ **la prévention des troubles de la marche**,
- ✎ **la gestion des troubles de l'équilibre**.

## À noter

La méthode appelée **LSVT big** est un protocole de rééducation américain intensif, pratiqué sur une courte période, qui repose notamment sur l'amplification et le recalibrage des mouvements.



## À quel moment devez-vous consulter ?

---

Le recours à la kinésithérapie est utile et recommandé **dès l'annonce du diagnostic** et doit être suivi **tout au long de la maladie**.

Lorsqu'il est amorcé au début de la maladie, l'accompagnement kinésithérapique permet de **limiter l'aggravation des symptômes**.



### Comment trouver un kinésithérapeute engagé dans les soins en neurologie et connaissant la prise en soin des patients atteints de Parkinson ?

Vous pouvez vous renseigner auprès de l'association France Parkinson, de l'Ordre des masseurs-kinésithérapeutes de votre département (conseil départemental), du centre expert Parkinson de votre secteur géographique.

### À noter

Dans la prise en charge kinésithérapique, la fatigue occasionnée par les exercices ne doit pas être considérée comme délétère, mais au contraire comme la preuve de l'efficacité de ces activités.



## Quelles questions devez-vous poser au professionnel ?

---

Il est primordial d'engager la conversation avec le kinésithérapeute en lui demandant si :

- il prend en charge des patients atteints de la maladie Parkinson,
- il pratique les méthodes basées sur la mobilisation passive, le renforcement musculaire, la prévention des troubles de la marche et de l'équilibre, l'amplitude des mouvements, et le redressement postural.

Pour les méthodes spécifiques comme la *LSVT big*, il faut demander au praticien s'il y est formé, ou consulter le site de la méthode qui référence les kinésithérapeutes certifiés. Il faut savoir que cette méthode est peu pratiquée en libéral, même si les praticiens peuvent s'en inspirer.

## Prise en charge

---

La rééducation est prescrite par le médecin traitant ou le neurologue.

Elle est prise en charge à 100% dans le cadre de votre ALD (affection de longue durée, au titre de la maladie de Parkinson).

### À noter

Il est possible de s'appuyer sur les documents France Parkinson, comme le livret « Le traitement par l'activité physique », pour définir avec le kinésithérapeute un programme d'exercices adaptés.