



In SEP...

SEP et SPORT : un couple moderne

L Guilloton

HIA Desgenettes

Lyon



Problématique



- Questions posées :
 - Puis-je continuer le sport?
 - Quels types de sport puis-je faire ?
 - Quel sport peut avoir un effet négatif sur moi ?
- Discussions :
 - Avec des personnes atteintes de SEP
 - En consultation médicale, en CRF
 - Lors de l'éducation thérapeutique



PLAN

1/ Grands noms du sport

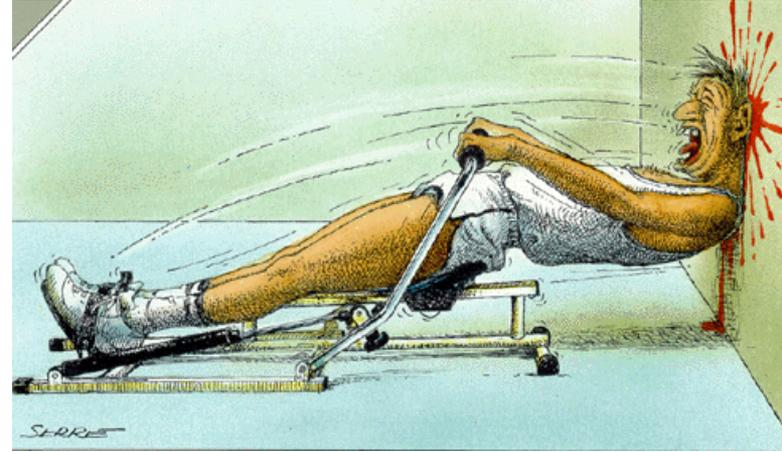
2/ Le sport

- En Général
- Dans la SEP
- Rééducation

3/ Proposition d'activités physiques :

- Fonction de l'évolution de la maladie et du handicap
- Appui des présentations spécifiques de coordinateurs EPS

– Julien Roussillon et Alexandre Gouy

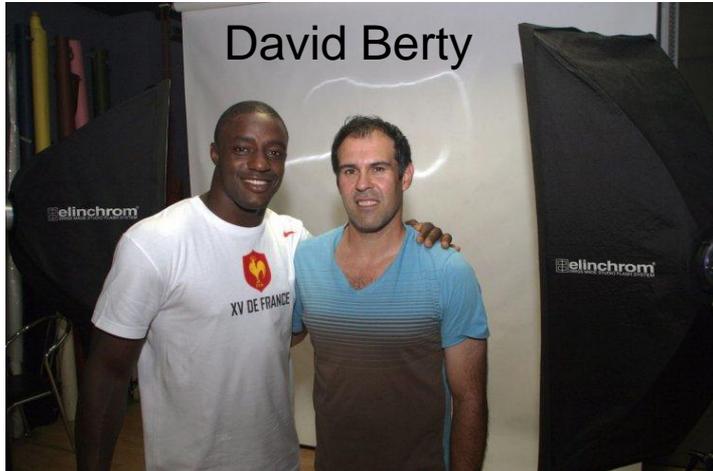


1: Grands noms



1: Grands noms

- Grands noms



Janot Lambertson



Bernard Gentric
marathonien

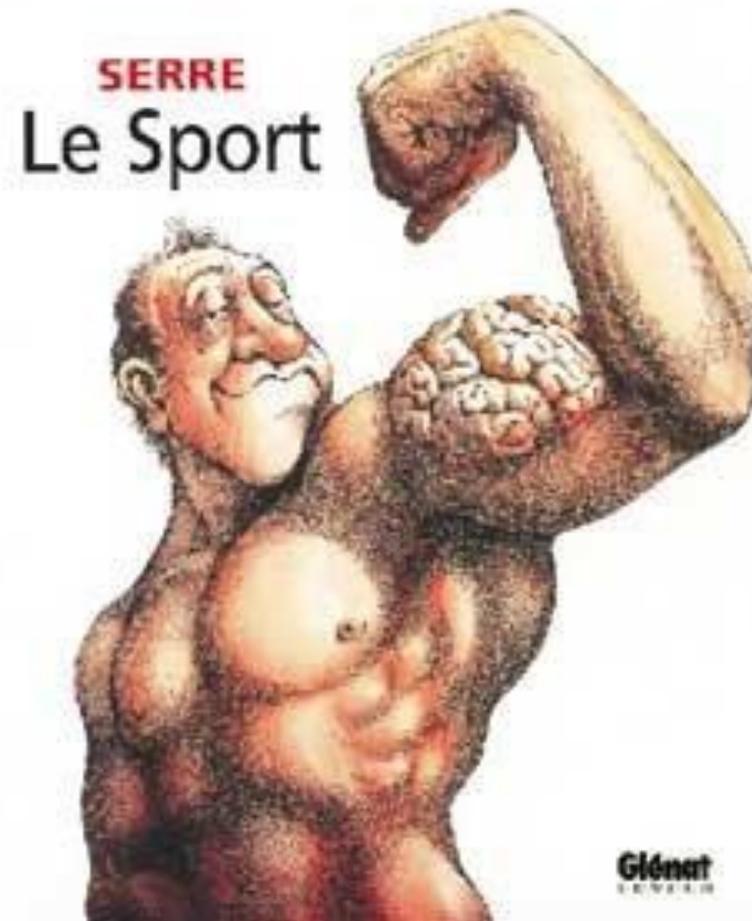
Mathieu drouin



« Quand un escalier devient du 5.13 »



2 : Le sport : cadre général



Cadre général

- Le sport recouvre 5 domaines de l'expérience humaine :
 - la santé,
 - le plaisir,
 - la confiance en soi
 - l'aventure,
 - et l'ambiance.
- Personne ne parle de souffrance...



- Ne se résume pas à la pratique de compétition
- Comprend tous les mouvements de la Vie
- Selon le contexte, 3 situations identifiées :
 - Activité physique lors des activités professionnelles (marche, port de charge...)
 - Activité physique de la vie quotidienne
 - courses, activités ménagères
 - Activités de loisirs et/ou sportives



Activités physiques de loisirs

- **Différentes façons de pratiquer une activité physique :**
 - Seul, en famille, entre amis ou en club.
- **Recherche :**
 - Détente
 - (gymnastique douce, yoga, relaxation, tai chi...)
 - Dépense physique
 - vélo, randonnée, judo, natation...
 - Compétition



Bénéfice général



- **L'activité physique:**
 - Facteur de bien être **indispensable pour l'organisme**
 - Contribue à une bonne hygiène de vie
 - Optimise également la qualité de vie
- **Améliore :**
 - Fonctions musculaires (capacités physiques, force)
 - Cardio-vasculaires
 - Respiratoires (adaptation à l'effort, endurance)
 - Locomotrices
 - Cognitives (attention, mémoire)...
 - Anxiolyse? Exutoire...

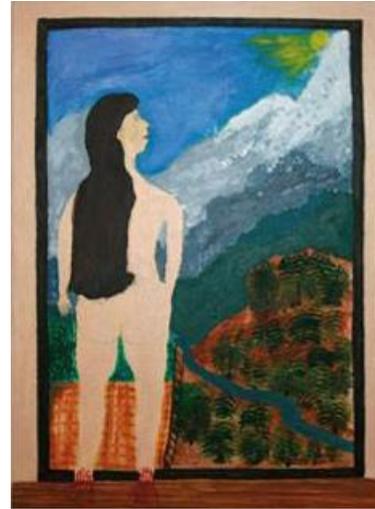
Dans la SEP

- Dans les temps « anciens »
 - Il y a moins de 35 ans...
 - **Pensées erronées**
- « J'ai une sclérose en plaques, je ne peux pas faire d'effort physique ».
 - Doit se préserver pour le quotidien
 - Impact négatif sur le déroulement de la SEP
 - Risque de poussée
 - Maladie qui rend les gens sensibles à la chaleur



Bénéfices sur la SEP

- Peu d'études
 - Kjolhede et al, multiple sclerosis, 2012
 - 6 essais, 4 non contrôlés
- Cohorte de faible taille
 - Gallien Ann reed, 2007 : 45 patients (15 sportifs)
 - Dalgas, Multiple sclerosis 2010 : 16 patients
- Courte période : 12 semaines
 - Une thèse prospective en centre de RRF, Lassalle, 2004
 - Gouy, 2012 et 2013 : 30% Patients SEP suffisamment actifs
- Absence d'étude épidémiologique au long cours
 - Observatoire « sportif »



Bénéfices sur la SEP

- **Agit sur de nombreux symptômes**
 - Amélioration de l'équilibre
 - Optimisation des capacités musculaires, VO2 max
 - Lutte contre : (Dalgas *et al*, MS 2010 ; Ther Adv Neurol Disord ; 2012)
 - Fatigue par l'amélioration de l'endurance
 - Humeur, concentration
 - Transit intestina
 - Qualité de vie
 - Ralentit progression SEP
- Bien-être général
- Estime de soi
- Entretien les liens sociaux



Ainsi

- **SEP :**
 - Ne limite pas les activités physiques
 - Pas de poussées (Tallner et al, Multiple Sclerosis, 2011)
 - Pas de progression du handicap
 - En cas de poussée
 - = période nécessitant soins et repos
- **A condition :**
 - Adapter ses activités physiques à ses capacités
 - Respecter son corps
 - Ne pas dépasser ses limites
 - Savoir s'arrêter à temps



SEP et Rééducation

Evite le Déconditionnement à l'effort

- Vient en complément de l'activité physique
- Permet améliorer
 - la marche, la mobilisation,
 - La motricité fine, la proprioception

Il existe 2 types d'exercices physiques :

- Réentraînement à l'effort (REE)
- Renforcement musculaire contre résistance (RM)



En centre RRF, kiné

- Action en respectant certaines principes :
 - Alternance de travail actif puis passif
 - Pauses à visée de gestion de la fatigue
 - Etirements réguliers, ciblés sur certains groupes μR
 - Cryothérapie à visée antispastique
- Insiste sur :
 - Rééducation de l'équilibre
 - Ecole des chutes



Réentraînement à l'effort

- Travail global :
 - Favorise
 - Endurance et la tolérance à l'effort
- 3 phases : type Step
 - Échauffement
 - Travail (au minimum 15 minutes)
 - Récupération active ; améliore la tolérance à l'effort des patients SEP ambulatoires alors que l'inactivité l'aggrave
- Efficace sur le handicap, peu sur les déficiences
- Bénéfique pour les patients avec un EDDS < 6
- Baisse fatigue sans entraîner d'EI notoires.



Renforcement μR contre résistance

- Renforce la résistance
- Cible un groupe musculaire :
 - Séries de 10 à 20 répétitions selon la tolérance
 - Dispositif mécanique, manuel, eau
 - Ex : poids, élastique ; palmes, aqua-biking
- Augmente
 - Force musculaire, capacités fonctionnelles



Permet reconditionnement...



3 : quel type d'activité?

- Sport
- Selon Handicap
- Wii



Quelles activités choisir?

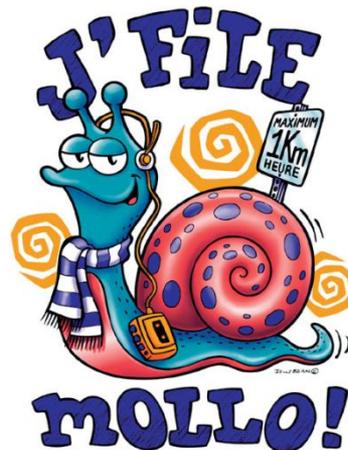
- **Dépend**

- Envies
- Attentes
- Des adaptations réalisables par rapport à l'activité choisie
- Niveau de handicap
- Objectif désiré

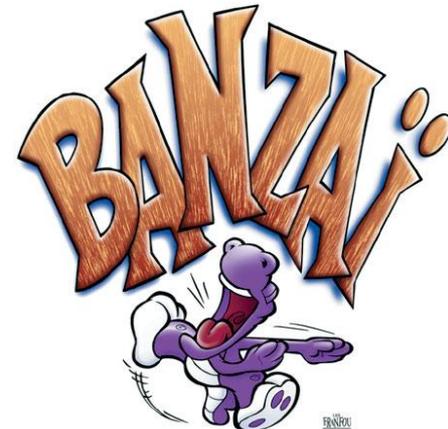


- Aucun sport n'est interdit
- Choisir en fonction de ses goûts et capacités
- **Ne doit pas être une corvée**
- Sport à effort progressif (endurance) > effort violent (résistance)

Natation
Cyclisme
Marche
Ski de fond



Boxe
« Gonflette »
Squash
Tennis
Ski alpin



- Performances physiques majorées :
 - Fréquence > durée des séances

- Préférable de pratiquer

- Régulièrement et modérément

- 2-3 séances par semaine espacées d'un à deux jours de repos
- Durée courte (20 à 30 minutes)



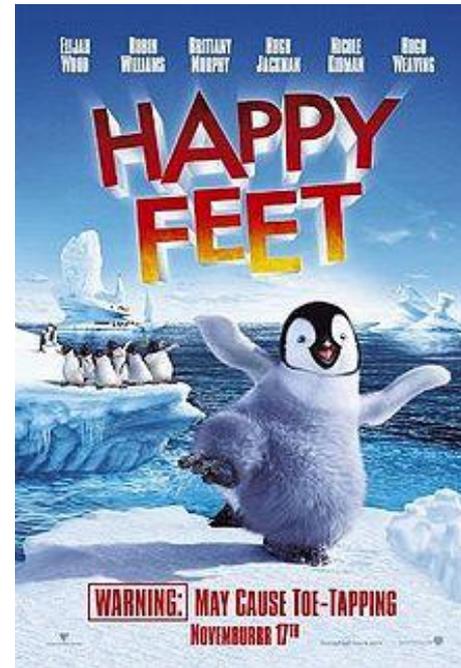
Avantages du sport



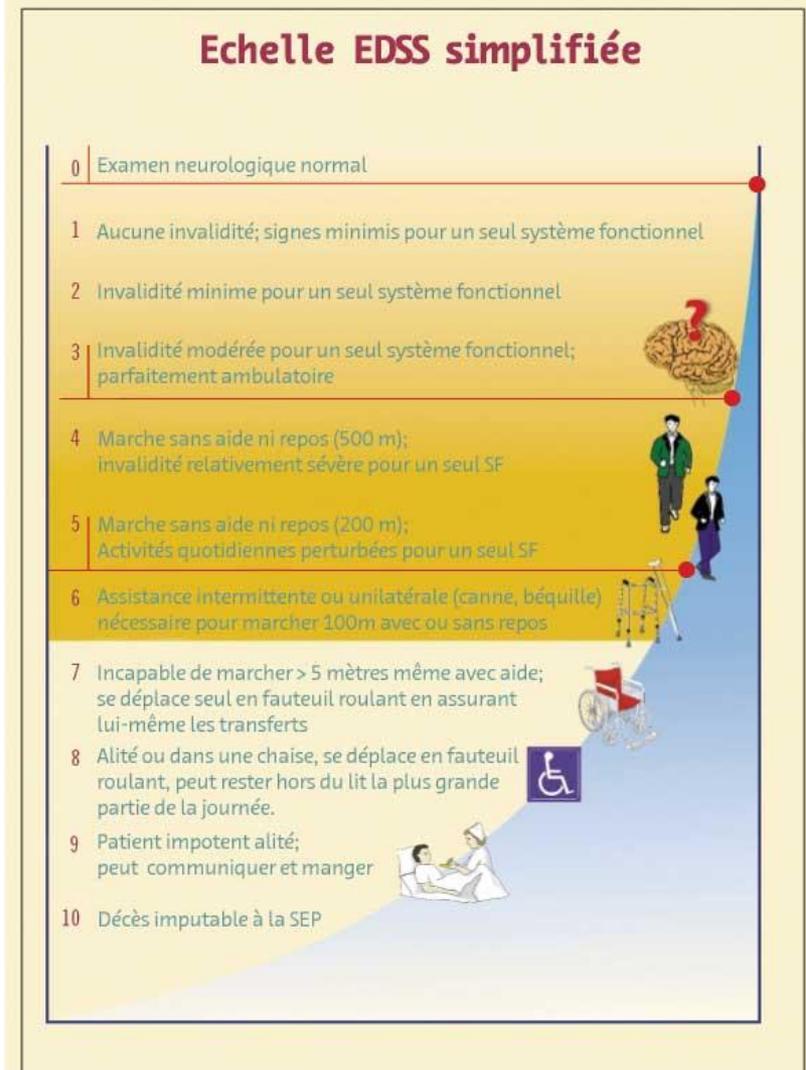
- **Diminue :**
 - Fatigue, la fatigabilité et le stress
 - L'exercice physique :
 - Entraîne une fatigue normale réversible
 - N'augmente pas la T° corporelle de façon excessive
- **Parfois provoque le phénomène d'Uthoff**
 - Augmentation passagère d'un symptôme préexistant
 - Réversible après un temps de repos

Prévention Uthoff

- Cryothérapie
- Pour les patients thermosensibles
- (2/3 des cas)
 - Bains froids
 - Veste réfrigérée
 - Glace pilée ingérée
 - très efficace



Principales recommandations selon le niveau de handicap



Principales recommandations selon le niveau de handicap

EDSS 0

pas de handicap
pas de fatigabilité

Pratiquer des exercices
combinés REE et RM,
Sports extrêmes
déconseillés

EDSS faible

fatigabilité,
troubles mineurs de
l'équilibre,

REE et RM contrôle
Cryothérapie préalable,
Pas de surentraînement
Sport supervisé
kiné, méd MPR...

Principales recommandations selon le niveau de handicap

EDSS moyen

PM limité,
spasticité, ataxie,
troubles de l'équilibre

REE adapté au déficit :

Type :

Marche nordique

RM des muscles cibles,
aquagym, aquabiking

EDSS sévère

perte d'autonomie,
marche quasi impossible

Entretien musculaire,
RM orienté vers muscles
utilisés dans la vie
quotidienne

Etirements, yoga, pilates
mobilisation passive sur
appareils actifs

Congrès ECTRIMS Copenhague, 2-5 octobre 2013



Etudes ; activités spécifiques

- **Taïchi** (Kaur et al P707)
- **Kickboxing**
—(Jackson et al J Neurol Phys Ther ; 2012)
- **Escalade en salle**
—(Jork et al P713)
- **Essai Pilates**
—Fox et al, Comm orale
- **EDSS > 6,5 : souffle sarbacane**
—Skjerbaeck et al P 709

Littérature

Recommandations d'experts

Daldas, MS, 2009

Conf consensus, International
MS, 2012

Latimer Cheung,

Arch Phys Med Rehab, 2013

Rééducation par la Wii



Wii Thérapie

- Blessé médullaire: hôpital militaire de Hines, USA
- Étude Parkinson, AVC
 - améliorer leur rythme cardiovasculaire
 - développer leurs muscles à nouveau
 - rétablir le sens de l'équilibre
 - Intérêt ludique
 - Efficacité > 30% TTT traditionnel?
 - Invités à pratiquer
 - du ski
 - du bowling
 - du Hula Hoop



Wii Habilitation

- Dans la SEP :
 - 2 études présentées, ECTRIMS 2011
 - Étude italienne Gênes : Giampaolo Bricchetto
 - 36 patients SEP primaire sur 4 semaines
 - Travail de l'équilibre
 - Etude Berg Balance State BBS (échelle 14 items)
 - Etude irlandaise de Galway, Hogan
 - EDSS > 6.5
 - Prévention des chutes



Wii habilitation

- Permet rééducation à domicile
- Renforce l'équilibre avec Wii fit balance
- Techniques yoga intégrées
- Coût modéré// Rééducation, frais transport
- Rééducation AD : meilleure gestion du temps
- LUDIQUE !!!
- Adaptée à SEP évoluées
 - EDSS élevés



Conclusion

- Avoir une sclérose en plaque
- Ne doit pas être un frein au sport
- Tout est envisageable selon
 - Niveau de handicap
 - Séquelles neuro
- Quelques précautions !
 - Prévention Uthoff
- Intérêt (sous utilisé)
 - CRF, Kiné (fil directeur au RE et RM)
 - Activités spécifiques douces : yoga tai chi ?
 - Wii?





Sportez vous bien!



Ref iconographies : Google ; SEP et Art 2010 ; collection privée