

## *Exercices quotidiens Parkinson* *Marcelle Hubert. Kinésithérapeute ULB*



Des études suggèrent que l'exercice physique ralentirait possiblement la progression de la maladie du Parkinson.

La **constance** est la clé du succès d'un programme d'exercices. Il est souhaitable d'intégrer une séance d'une trentaine de minutes par jour. Si cela est trop exigeant, s'y adonner **trois fois par semaine** représente un compromis acceptable.

N'oubliez pas de faire chaque jour des activités qui vous font plaisir. L'exercice est important pour améliorer vos capacités physiques et cognitives mais le plaisir est essentiel à votre motivation et à votre qualité de vie.

Voici quelques recommandations journalières :

Étirez-vous dans votre lit avant de vous lever.

Corrigez votre posture chaque fois que vous passez devant un miroir.

Levez les bras comme si vous vouliez toucher le plafond et faites de grands cercles avec les bras.

Déplacez-vous latéralement et essayez de marcher de côté à chaque fois que vous y pensez.

Montez et descendez les escaliers plusieurs fois par jour (si vos genoux ne vous font pas souffrir).

Passer de la position assise à debout sans l'aide des mains, le plus souvent possible.

**Et le plus important**, efforcez-vous de faire une balade à l'extérieur de minimum une **demi-heure par jour**.

Je vous propose ci-dessous une série de 9 exercices quotidiens.

**Exercice 1 :**

Penchez-vous légèrement vers l'avant, dos droit et faites des cercles avec les bras tendus en insistant vers l'arrière. Tenez-vous bien droit. Inspirez en élevant les bras.



**Exercice 2 :**

En position assise, levez une jambe et écartez la en maintenant la jambe tendue.  
En position debout, bien redressé, écartez une jambe sur le côté en restant dans l'alignement du corps et bien droit.



**Exercice 3 :**

Joignez vos mains devant vous au niveau du sternum. Étendez les bras vers le plafond.  
Cet exercice peut se faire en position assise ou debout.



#### **Exercice 4 :**

En position assise, étendez une jambe devant vous. Tenez cette position durant 15 secondes tout en effectuant une flexion puis extension des chevilles. Il est important que les jambes restent bien **tendues** et que votre dos reste droit.

Cet exercice peut aussi s'effectuer en étendant les 2 jambes (niveau plus difficile).



#### **Exercice 5 :**

En position assise, effectuez une rotation du tronc en regardant le plus loin possible derrière vous. Maintenez le dos bien droit !!



#### **Exercice 6 :**

Passez de la position assise à debout sans vous servir de vos mains. Voici en images, la progression. Imaginez une ligne qui passe de votre genou à la pointe de vos orteils.



### **Exercice 7 :**

En position debout, appuyez votre dos contre le mur en ramenant vos omoplates vers l'arrière. Gardez la tête bien droite et le menton rentré. Maintenez cette position trente secondes. Pour faciliter l'exercice, vous pouvez placer une petite balle en mousse derrière la tête. Écrasez-la avec votre tête pour qu'elle demeure en place contre le mur.



### **Exercice 8 :**

En position assise, levez simultanément le bras gauche sur le côté et la jambe droite devant vous. Relâchez. Levez ensuite simultanément le bras droit sur le côté et la jambe gauche devant vous. Si possible, essayez d'enchaîner ces deux mouvements en boucle.



### **Exercice 9 :**

Asseyez-vous sur une chaise. Levez-vous (voir exercice 6) et faites le tour de la chaise pas à pas : commencez par un pas de côté, puis un pas en arrière, puis de l'autre côté pour et finissez debout devant la chaise en ayant fait le tour complet. Asseyez-vous sans l'aide des mains et recommencez.



Essayez de répéter **chaque mouvement selon vos possibilités.**

Stimulez **la respiration** à chaque fois que vous en avez l'occasion. Par exemple, en position assise ou couchée, inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre puis soufflez à fond par la bouche en rentrant le ventre. Posez une main sur le ventre afin de contrôler le mouvement abdominal.

J'espère que ces quelques conseils vous vous seront utiles et vous aiderons à pratiquer une activité physique régulière.

Bon travail et prenez bien soin de vous.

Marcelle Hubert.