

EXERCICES EN PISCINE

POUR LES PATIENTS SED

1/ Présentation et introduction aux exercices en balnéothérapie :

Grâce à la balnéothérapie on va pouvoir faire une rééducation complète de notre corps dans l'eau avec beaucoup de bénéfices: on est libéré du poids de notre corps, grâce à l'eau chaude les muscles sont plus relâchés, on détend les contractures, on se sent soutenu par l'eau...

En règle générale je recommande toujours d'**essayer les exercices par ordre de difficulté** :

- premier sans accessoires et en se tenant aux barres ;
- puis avec des accessoires ;
- puis sans se tenir...

On peut les faire avec les yeux fermés pour augmenter la sensation de déséquilibre et augmentant ainsi la difficulté ...

Essayer de bien se concentrer sur les sensations des articulations dans l'eau, bien mettre les épaules sous la surface pour que tout le corps soit soutenu par la pression de l'eau et retrouver comme ça plus de sensations corporels...

Les accessoires qu'on a pu utiliser à la piscine des Thermes du Mont Dore sont : les frites, planches, ballons...

Il y a des personnes qui utilisent des gants palmés, qui vont augmenter la résistance mais aussi ont un important effet de soutien des articulations de la main et du poignet (si elles montent assez haut, comme les mitaines), et ils apportent aussi plus de sensations proprioceptives.

Certains personnes m'ont parlé des exercices avec les fleurs en plastique (voir photo ci dessous) et qui, apparemment, donnent de bons résultats.

=> illustration d'accessoires :



Il y a différentes formes du SED, et d'une personne à l'autre son état général peut varier énormément, et cela peut aussi varier d'un jour à l'autre chez une même personne. Donc, mon conseil, c'est d'essayer les exercices et de choisir ceux qui conviennent le mieux, les pratiquer sans mouvements violents ni brusques, sans faire apparaître de douleurs...

Il faut **créer sa propre routine d'exercices** avec son kiné particulier qui prend en compte les différentes pathologies associées. Il convient d'**adapter** comme cela le nombre de répétitions, de séries et le rythme des séances **à l'état général du jour** (qui est fluctuant chez les personnes ayant le SED).

Dans le déroulement des séries **il est important de rajouter autant de pauses que nécessaires** pour éviter une fatigue excessive qui peut conduire à avoir encore plus de douleurs.

Je vous rappelle un truc que je dis très souvent : chacun son rythme, sa vitesse, ne forcez pas...!

Dans les séances à la piscine on a travaillé surtout la Proprioception.

C'est une sensibilité profonde, la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps. Elle fonctionne grâce à de nombreux récepteurs musculaires et ligamentaires, et aux voies et centres nerveux impliqués, et qui est altéré chez les personnes ayant le SED.

A noter :

Ces types d'exercices ont été réalisés selon l'expérience vécue avec les personnes SED du séjour spécifique SED aux Thermes du Mont Dore, et avec l'information obtenue des études réalisées par le Professeur Claude Hamonet. (professeur émérite des Universités (UPEC), médecin spécialiste de Médecine Physique et de Réadaptation, Président du Conseil Médical et social de l'Association ASED (2012)...)

En combinant les effets thermiques, de contacts avec l'eau utilisant divers type de stimulations corporelles, on a pu observer sur des groupes de patients effectuant une cure dans la même station (le Mont-Dore) une amélioration durable de l'ensemble des symptômes, de plusieurs mois après trois semaines de cure. (Extrait de "Les traitements du syndrome d'Ehlers-Danlos" Cours inter universitaire Syndrome Ehlers-Danlos, Université Paris Est Créteil (13 juin 2014), Hôtel-Dieu de Paris (14 juin 2014).)

2/ Les exercices :

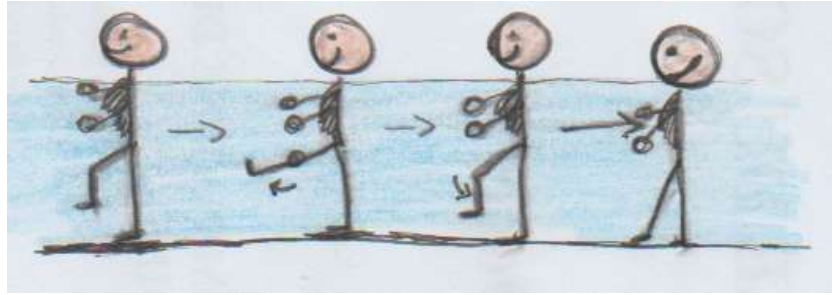
Rester debout avec une jambe pliée et tenir l'équilibre quelques secondes.
Puis changer de jambe.



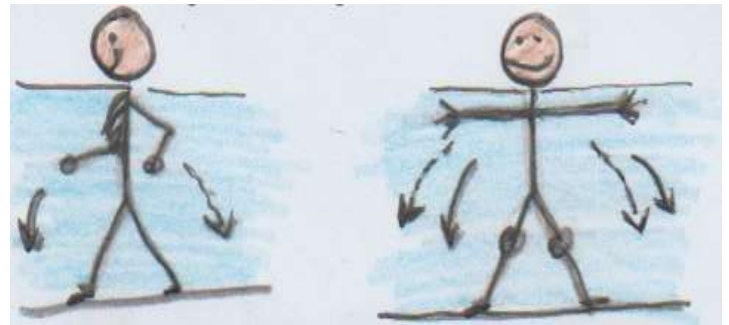
Dans la même position faire le mouvement de pédalage avec la jambe pliée.
Puis changer de jambe.



Même position, genou fléchi,
étirer la jambe, tenir quelques secondes,
puis flexion, puis reposer par terre.
Changer de jambe.



Avec une jambe en avant (les deux pieds bien au sol)
faire le transfert du poids du corps en avant puis
en arrière. (1er dessin).
Répétez quelques fois et changer après de jambe.



On peut écarter les jambes largeur de hanches et faire
le même exercice mais on transfère le poids du corps à
droite et à gauche. (2nd dessin).

On se concentre sur les sensations de notre corps, comment les plantes des pieds reçoivent le poids du corps,
dans le talon, dans la pointe du pied...

=> On peut augmenter la difficulté si on réalise ces exercices avec une frite sous le pied.

Petite astuce : pour changer la frite de pied ce n'est pas nécessaire de la prendre avec les mains et la mettre sous l'autre pied, il suffit de monter les deux pieds sur elle par terre et comme ça changer de côté...

=> Autre variante, on peut essayer de les réaliser en premier avec les yeux ouverte puis avec les yeux fermés.

Note :

A la piscine du Mont Dore on dispose de jets latéraux et au sol qui vont permettre de travailler encore plus la proprioception et l'équilibre.

Il suffit de faire ces mêmes exercices en se mettant en face des jets et essayer de tenir l'équilibre tout en réalisant l'exercice. Puis tourner 90° à droite ou à gauche pour recevoir les jets vers le côté droit de notre corps, après de face, après côté gauche et finalement vers le dos.

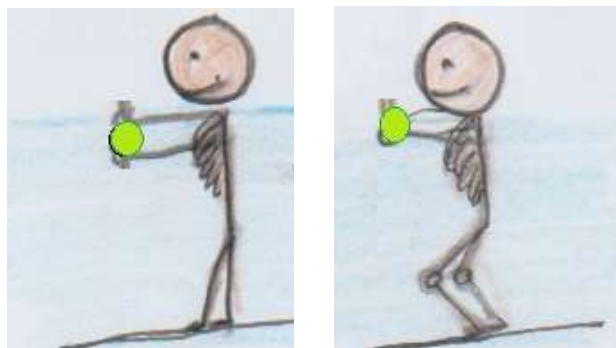
Tenir la frite avec les bras au niveau de la surface de l'eau (si on la mets en dessous, la résistance augmente et ça peut faire mal aux poignets ou aux épaules, problème rencontré avec certaines personnes qui réfèrent des douleurs surtout aux poignets, donc à réaliser avec précaution).

Les bras avec la frite vers l'avant et on souffle en même temps.

Le bras en arrière et on inspire.



Maintenir la frite en face de nous juste à la surface de la piscine et plier un peu les genoux, puis les étirer.



Même position qu'avant on peut essayer de ramener la frite à droite et à gauche, tout doucement (Attention aux lombaires, pas de mouvements brusques)



Toujours la frite au niveau de la surface de la piscine faire un cercle avec les bras, on inspire par le nez quand la frite est près de la poitrine et on souffle par la bouche lorsque la frite s'éloigne et puis elle revient vers nous pour compléter le cercle.



Mettre la frite entre les jambes et la tenir comme si on était sur un cheval. Se tenir droit. Essayer d'avancer, toujours avec des mouvements doux, reculer, aller à droite, aller à gauche...On peut augmenter la difficulté si on se met en face du jet (ou à droite, à gauche, de dos...)



On s'assoie sur la frite (ou deux si nécessaire) et tenir l'équilibre. Rester droite aussi. Essayer d'avancer, aller en arrière, à droite, à gauche. Avec ou sans jet qui nous déséquilibre.



Avec des planches, (une ou deux) : s'asseoir sur elles. Premier: essayer de rester assis, maintenir l'équilibre en se tenant droit. On peut commencer entre les barres et tenir, puis sans les barres (plus de difficulté)

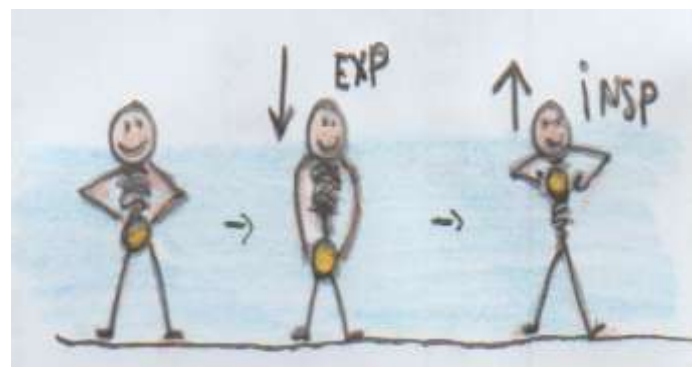


Second : même position, sur les planches, laisser tomber le poids de notre corps plus sur les cuisses et après plus sur les fesses (Bascule du bassin). Après s'incliner plus sur la fesse gauche, puis sur la droite. (toujours en gardant la ou les planches sous les fesses, faites attention à ce qu'elles ne vous échappent pas !

Troisième : une fois qu'on arrive à garder l'équilibre assis sur les planches on peut rajouter un ballon, le prendre avec les deux mains et le passer alternativement sous les jambes ou faire le tour (derrière le dos puis devant). (Exercice ++ , pour les pros)



Debout , on prend le ballon devant soi avec les deux mains, pousser vers le bas en soufflant par la bouche (on peut rajouter le travail du périnée en retenant un "gaz") puis on laisse monter le ballon en inspirant mais on contrôle toujours la montée pour qu'elle ne soit pas brusque.



=> Je vous recommande de **finir par une série d'étirements doux**, la série que vous faites d'habitude, et faire un auto massage doux de tout le corps, (bien se concentrer sur les sensations de nos articulations, muscles, tendons et ligaments lorsqu'il sont massés,) et le faire devant le jet massant sera encore mieux.