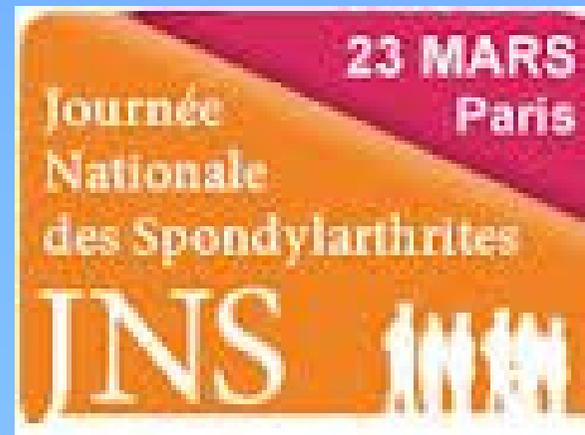


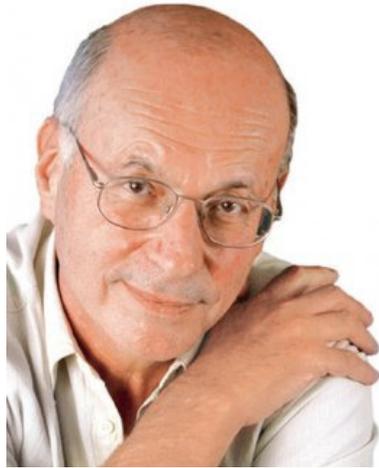
LE SPORT ACTEUR DE RESILIENCE ?

Bruno Dugast

Kinésithérapeute et ostéopathe



La résilience



Boris Cyrulnik

Concept psychologique pour tout individu affecté par un traumatisme de la vie, à prendre acte de l'évènement pour ne plus vivre dans la dépression.

Symbolique de l'arbre dont la cime a été coupée qui néanmoins vit et se déploie.





Bienfaits du sport et activités physiques

- Renforce les capacités cardio respiratoires.
- Accroît la force musculaire.
- Développe l'équilibre, la bonne coordination des mouvements.
- Développe le capital osseux.
- Aurait une action psychologique en améliorant la relaxation tout en réduisant l'anxiété et la dépression.



Diminution de la prévalence de certaines pathologies chroniques

- Les maladies cardiovasculaires.
- Les cancers (régression des tumeurs principalement pour les cancers du colon, du sein et de l'endomètre).
- Le diabète de type 2.
- L'obésité en réduisant le risque de surpoids.



Circulaire de l'OMS
Recommandation pour la santé
3 heures cumulées/sem d'activités
physiques modérées.

Devient une nécessité en cas de
spondylarthrites ankylosantes sous
conditions de bonne pratique.



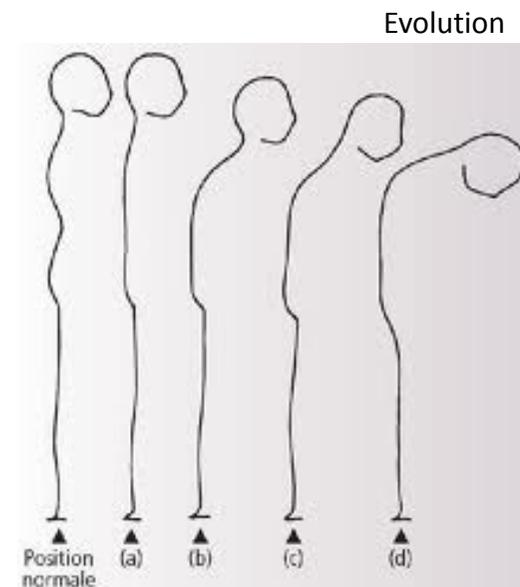
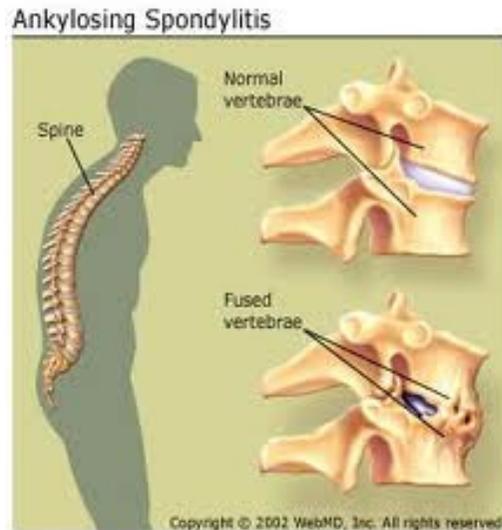
Ankylose ou raideur articulaire

La SPA se traduit entre autre par un enraidissement des articulations suite à des périodes de poussées inflammatoires, au niveau:

- De l'ensemble de la colonne vertébrale.
- De la cage thoracique.
- Des membres principalement inférieurs.

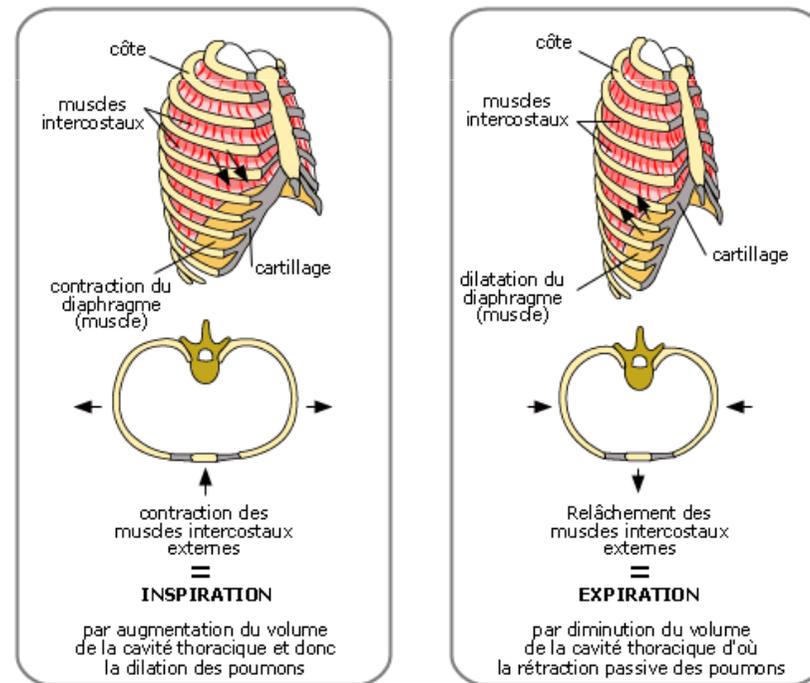
Ankylose vertébrale

- Entraîne une perte progressive de la courbure lombaire.
- A l'inverse, exagération de la cyphose dorsale.
- Anté-projection du cou et de la tête.



Ankylose thoracique

- Limitation des mouvements costaux en respiration forcée (mobilité côtes sup. en bras de pompe et côtes inf. en anse de seau)
- Diminution de l'ampliation thoracique = essoufflement.



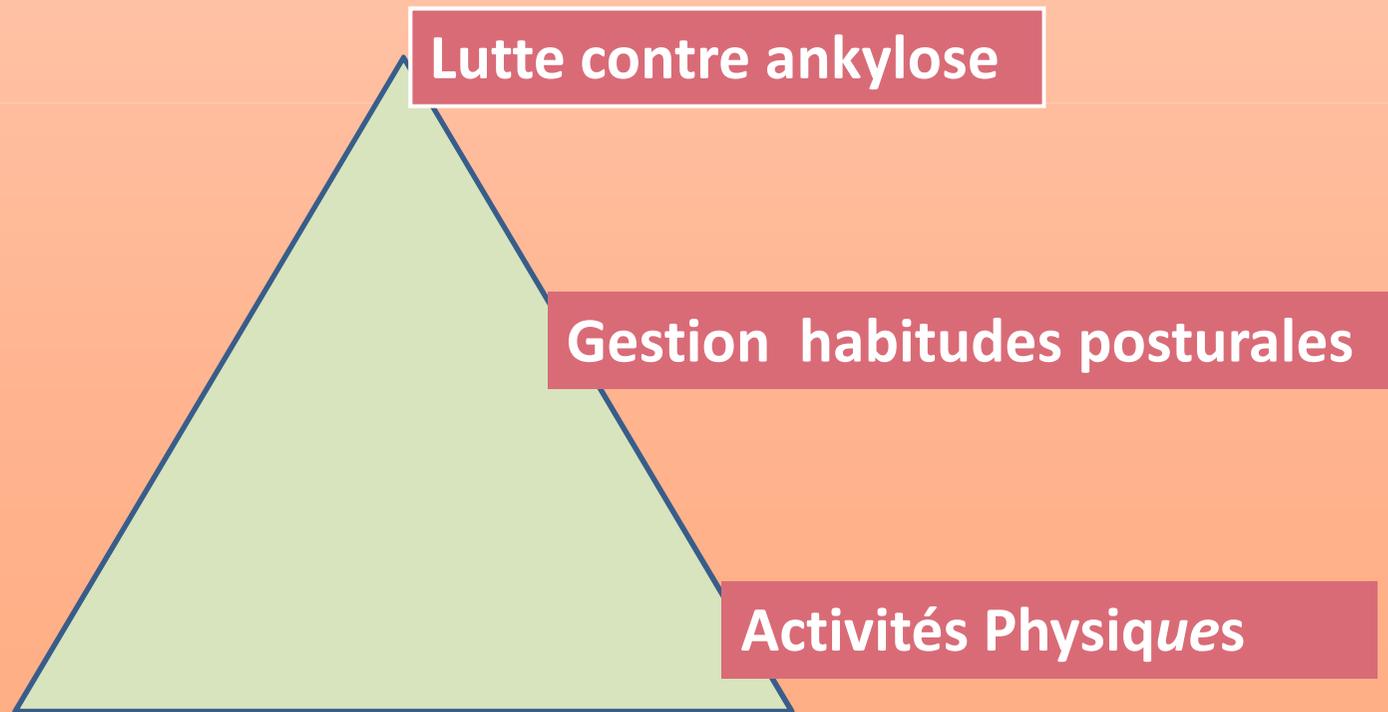
Ankylose des membres

- Épaules en projection antérieure et rotation interne. Risque «Tendinite» d'épaule de type conflictuelle.
- Hanches et genoux en flexum (maintien attitude posturale en Flexion non réductible).



- Rétraction des orteils.

La juste promotion de l'activité physique ainsi qu'une meilleure gestion des habitudes posturales participeront à la réduction de la prévalence de l'ankylose.



Bénéfices des activités physiques adaptées à la SPA

- Améliorent les symptômes d'ankylose articulaire, les sensations de raideurs.
- Diminueraient la dépression des maladies chroniques (Herring/Puetz. Aroh intern Med 2012).
- Elles préviennent les déformations de la SPA dues aux attitudes vicieuses.

Eviter les attitudes posturales favorisant enraidissement

Passe par l'information, la prise de conscience, l'assimilation et le changement de comportement.

Exemple de posture prolongée déconseillée sur écran.



C'est une éducation qui ne peut être réalisée seule, une prise en charge globale doit être possible, voir par exemple les programmes ETP (Education Thérapeutique du Patient).



Quels mouvements à privilégier dans le choix des APS

A réaliser en dehors des poussées inflammatoires, en période de rémission.

- Sans douleurs ni pendant ni après.
- Plutôt lents, progressifs et dans de larges amplitudes.
- Autocontrôlés.
- Bien évidemment sans chutes et sans secousses.



Quels mouvements (suite)

- Favoriser la cambrure lombaire.
- Limiter la cyphose dorsale.
- Amener les cervicales et la tête à l'aplomb du corps.
- Encourager les mouvements respiratoires à grands volumes thoraciques .



Quels mouvements (suite)

- Étirements des chaînes musculaires des membres inférieurs: Principalement Ischiojambiers, mollets, Psoas et releveurs des orteils.
- Membre supérieur: étirement des Pectoraux mais surtout renforcement des chaînes musculaires postérieures des fixateurs omoplates et abaisseurs d'épaules.



Quels mouvements (suite)

- On remarquera que l'on recherche une APS principalement dirigée vers l'extension et l'ouverture du corps en entier sur une base d'essoufflement et sans contrainte.
- Le choix d'une APS se décide du cas par cas. C'est une décision personnelle qui doit être prise en concertation avec son médecin, son kinésithérapeute, en parfaite connaissance de soi même et de ses limites (base ETP).
- Exemples d'APS

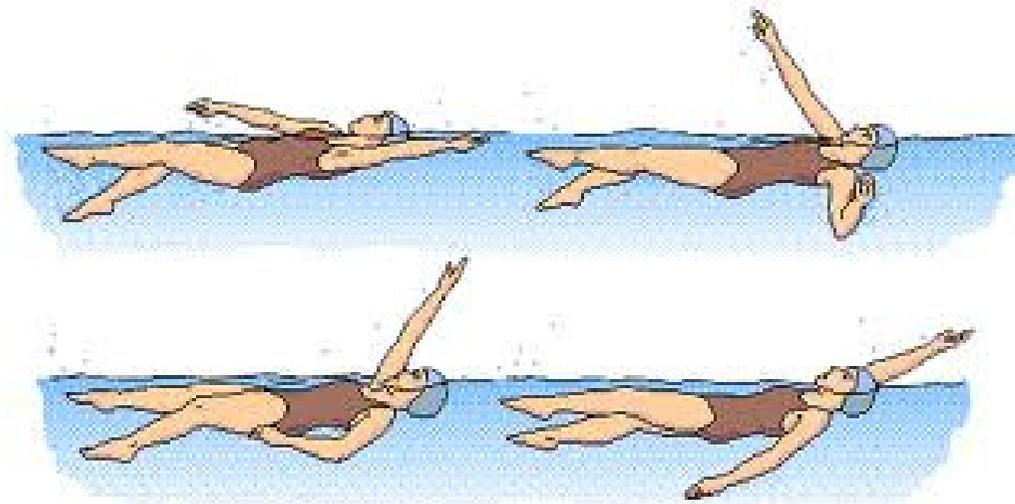
LA NATATION



QUELLE
NAGE ?



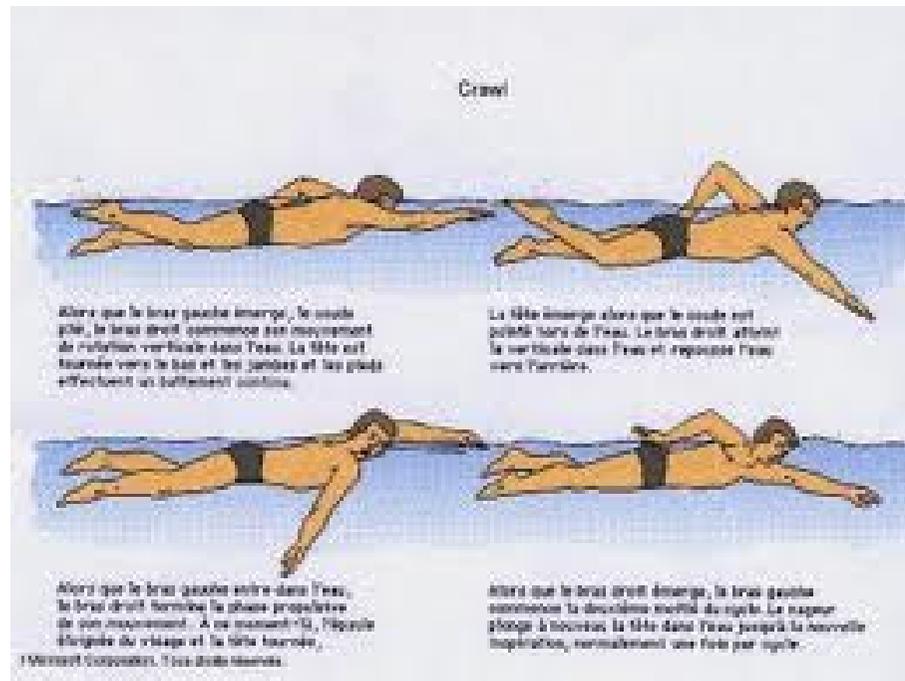
Le dos crawlé



La brasse



Le crawl

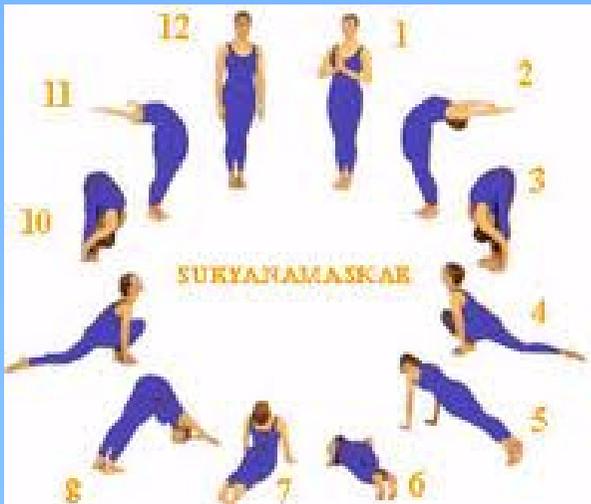


A limiter !

GYM DOUCES



YOGA



TAI CHI



VELO/ VELO ELLIPTIQUE



Vélo de ville , VTT, d'appartement ...
Réglages de la selle et guidon!

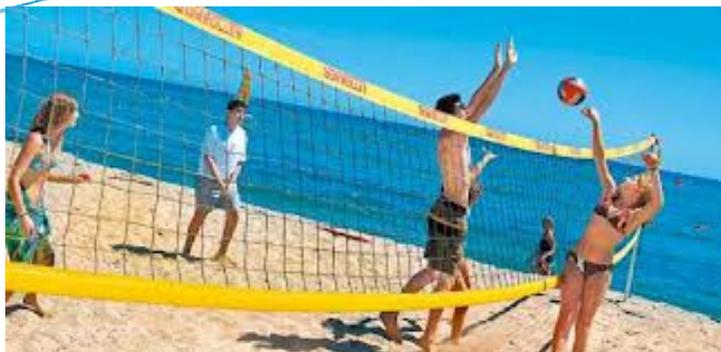


Vélo de route, à éviter !



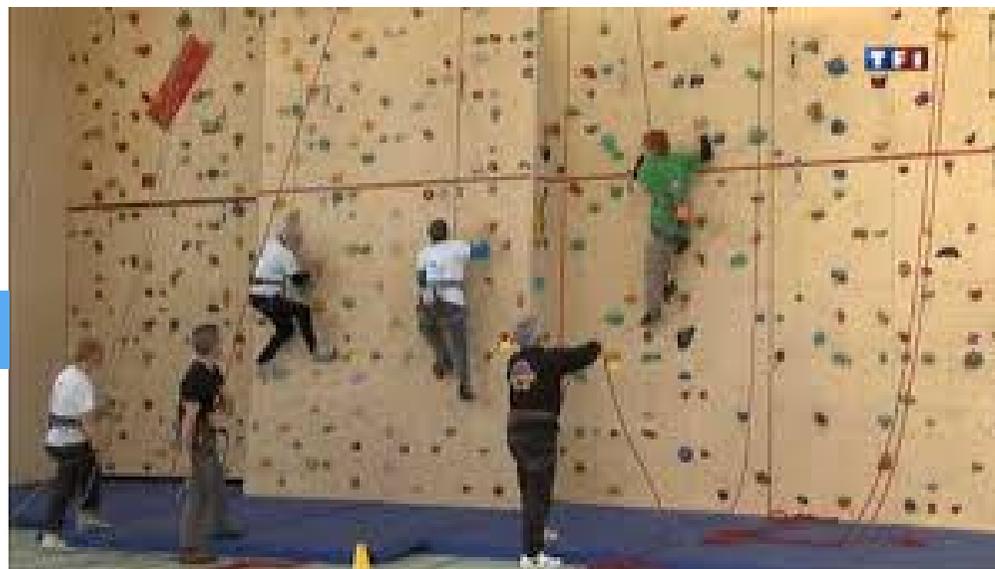
V. élliptique





CERTAINS SPORTS COLLECTIFS
VOLLEY ET BASQUET LOISIRS

L'ESCALADE



MARCHE EN MONTAGNE EN ETRE CAPABLE !

LE DEFIT : **EXPÉ-RIC** | JUIN 2013 | OBJECTIF 4810
la cordée Mont-Blanc des Rhumatismes Inflammatoires Chroniques

« YES, WE CAN ! »...



CONCLUSION

- Outre ses bienfaits naturels, la pratique d'une APS est une nécessité en cas de SA car elle permet de limiter voire éviter l'enraidissement articulaire fonctionnel.
- On privilégiera les activités de faibles intensités, en extension et ouverture globale du corps sur des séances pas trop longues.
- Le choix d'une APS ne peut être pris au hasard, c'est une affaire d'équipe. En concertation avec son thérapeute, son entourage et ...ACS.



MERCI