



INFOS DE PROS & ASTUCES N°4

LES TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE



Coline Clifton - scieiro.andrme

DU POINT DE VUE NEUROLOGIQUE...

Par le Dr Nathalie Morel, Neurologue
CH Annecy-Genevois

Les troubles de l'équilibre constituent un symptôme très fréquent dans la sclérose en plaques (SEP), dont les causes peuvent être multiples.

En effet, sur le plan physiologique, maintenir son corps en équilibre nécessite le bon fonctionnement de plusieurs voies nerveuses, pouvant être touchées par les lésions inflammatoires de la SEP de façon isolée ou aléatoirement combinées.

Les voies nerveuses pouvant être affectées sont :

- **Les voies cérébelleuses** impliquées dans l'équilibre, la coordination des différents mouvements

- **Les voies sensorielles** nécessaires dans la prise en compte d'un certain nombre d'informations, externes (en particulier, la vision) et internes, avec :

- le système vestibulaire (dont le labyrinthe au niveau de l'oreille interne) qui transmet au cerveau des informations sur la position et les éventuels déplacements du corps dans l'espace,

- avec les voies de la sensibilité transmettant des informations sur la position du corps par rapport au sol pour adapter son équilibre. Ainsi, en cas d'irrégularités du sol / sur terrains accidentés, on peut maintenir son équilibre, donc son centre de gravité, via des adaptations de la force musculaire, de la position des différentes parties du corps...

Ces informations doivent être ensuite analysées par le cerveau (au niveau de certaines aires corticales) (système d'intégration des informations), puis, des systèmes de contrôles entre les différentes voies impliquées (sensitives, motrices, cérébelleuses, sensorielles) se mettent en place afin d'envoyer de nouvelles informations pour adapter sans cesse la posture donc l'équilibre du corps en fonction des différents mouvements, positions (assis, debout...) et déplacements de celui-ci souhaités, et en fonction de l'environnement

qui entoure le corps, environnement pouvant lui-même être fixe ou en mouvement.

Ainsi, dans la SEP, les troubles de l'équilibre peuvent être la conséquence d'un trouble visuel, d'un déficit de force musculaire de l'un ou des deux membres inférieurs, d'un trouble de la sensibilité de l'un ou des deux membres inférieurs (dans ce cas, souvent les troubles de l'équilibre s'expriment ou sont majorés en terrain accidenté, dans l'obscurité), d'une incoordination ou d'une lenteur d'exécution des mouvements... Ils peuvent se traduire par une instabilité à la marche, une lenteur dans les déplacements, des oscillations du corps et/ou des jambes en station debout ou à la marche, des sensations vertigineuses. La fatigue peut occasionner une variabilité importante de ces troubles.

Ces troubles de l'équilibre peuvent être à l'origine de chutes (voire de fractures traumatiques), être limitant dans certaines activités (personnelles, professionnelles, de loisirs...), d'où l'importance d'en comprendre au mieux les mécanismes impliqués chez un patient donné, pour essayer de les limiter ou les compenser au plus possible. Ils peuvent parfois justifier l'utilisation d'une aide technique à la marche (cane, déambulateur, attelles de releveurs...) pour sécuriser celle-ci.

La prise en charge des troubles de l'équilibre est essentiellement non médicamenteuse, avec une place importante du kinésithérapeute (rééducation, apprentissage d'exercices pour l'entretien régulier), et parfois de l'ergothérapeute pour l'aménagement ou la sécurisation de l'environnement. Le maintien d'une activité physique régulière, adaptée, est également primordial pour limiter leurs conséquences au quotidien.

CONSEILS PRATIQUES

Par Armand Thoinet, Patient formé DU
Démocratie Sanitaire, Sportif & Conférencier

Association Les Défis d'Armand

Je n'ai pas du tout d'équilibre et je marche.

Marcher, c'est d'ailleurs perdre l'équilibre sur un pied et se rattraper de l'autre. Si vous n'avez pas de problèmes importants de motricité des membres inférieurs, faites confiance à votre cerveau, c'est une machine, il trouvera des solutions... Ce ne sera pas la solution que vous imaginiez, mais elle peut vous faire avancer !

Mais pas seulement... Saviez-vous qu'on a aussi un équilibre assis ? Et dans les bras ? Et qu'en fait, tout est lié à la coordination ?

Il n'y a pas de recette miracle dans ce symptôme et une solution qui me convient ne vous conviendra pas et votre solution ne me conviendra pas forcément ! Mais une chose est certaine : se mettre en échec sur un plateau d'équilibre n'arrangera rien, pire : votre frustration augmentera !

Il me semble alors plus intéressant de travailler plus progressivement sur des mousses de moins en moins compactes par exemple.

Au fil du temps, vous reprendrez en masse musculaire, et même si les problèmes d'équilibre seront toujours plus ou moins présents, votre corps plus musclé en profondeur sera plus à même de compenser ces pertes d'équilibre !

SEP ET PETITS PAS EN ÉQUILIBRE

Anne-Laure Bourgeois, Masseuse-Kinésithérapeute
D.E. à Poisy (Annecy)

Il existe plusieurs types de rééducation et d'exercices selon l'origine du trouble de l'équilibre rencontré (vestibulaire, cérébelleux, etc...)

Dans l'équilibre, la vue et la proprioception sont des sens très importants, c'est pourquoi, en kiné, il est très utile de travailler sur des plateaux de déséquilibre (yeux ouverts ou fermés), des sols de densités variables, en marchant, en restant sur place ou même en se mettant sur un seul pied.

Le laser (type pointeur de présentation) est également très intéressant, lorsqu'on l'attache au-dessus de l'oreille et que l'on dessine avec sur le mur d'en face (les contours d'une image par exemple).

On peut aussi jongler avec des balles (en les faisant rebondir sur le sol en rythme) comme avec la technique « Brain Ball® » (mélange de Brain gym et de jonglage). La plateforme Wii® est également un outil ludique et utilisable en auto rééducation à la maison.

Bref, utilisez tout ce que vous aimez pour le transformer en exercice car comme le disait A. Einstein : « La vie c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre »

SOUFFLEZ ET MARCHEZ !

Veronique Carrette, Sophrologue
Paris

La sophrologie est une méthode qui fait appel à la respiration, le relâchement musculaire et la visualisation mentale positive. Dans les troubles de l'équilibre, elle peut apporter son soutien grâce à ces trois axes de travail.

Ces troubles engendrent un manque de confiance en soi, en son corps. Ce manque de confiance crée des tensions pour tenter de préserver l'équilibre et cela engendre un cercle vicieux.

Des exercices spécifiques et adaptés, en toute sécurité pourront être proposés en sophrologie. Par exemple, un travail sur la respiration et la marche. Prendre conscience de chaque appui à chaque pas et expirer en avançant un pied (sur-tout en cas d'obstacle).

La visualisation mentale d'une marche adéquate, presque idéale pourra être également proposée.

Ces exercices permettront de retrouver de la conscience et à terme de la confiance, la sensation de pouvoir agir sur ces troubles de l'équilibre.

COMMENT CHOISIR SON ACTIVITÉ ?

Nicolas Szachsznajder, Prof en APA

Les Activités Physiques Adaptées (APA) sont en plein essor depuis quelques années. En effet, nous voyons de plus en plus de messages qui incitent les personnes à se mouvoir d'avantages pour lutter contre certaines pathologies (publicité : bouger plus !)

Une règle est essentielle dans la pratique de l'activité physique : Respecter cette notion de progressivité. La progressivité est une augmentation progressive de la charge de travail. Par exemple : marcher de plus en plus longtemps ou encore faire un peu plus de répétition à chaque séance en fonction de l'activité choisie.

Les bienfaits des APA sont multiples. Beaucoup d'activités adaptées sont proposées par des professionnels en APA. La marche nordique où nous travaillons l'endurance et l'équilibre en sécurité, le renforcement musculaire, le Pilate et les parcours moteurs pour le tonus musculaire, toutes les activités aquatiques pour les personnes ayant des troubles d'équilibre peuvent être des solutions pour se réapproprier son corps.

Pour savoir où vous pouvez pratiquer en toute sécurité, vous pouvez contacter votre réseau régional où encore les comités Handisport. Une fois la structure ciblée, je vous recommande de faire un entretien avec l'encadrant afin de définir les objectifs et/ou les éventuelles difficultés, les moyens que vous pouvez mettre en place pour atteindre votre objectif. Vous devez être acteur de votre projet.

