



Journée Informative Sur la SEP



Une rencontre....

**Merci à
Melle Amandine Lachise
Pour sa motivation!**

**Mathias Willame Kiné/Ostéo
Espace Physioperf - Nîmes
15 bis Bd Jean-Jaurès.
<http://kinenimes.hautetfort.com>**

Diagnostic: vivre avec une sclérose en plaque



RIEN



OU



Un Projet

Faire

Activités
domestiques

Évolution/
Traitement

Charges Externes

- Volume
- Intensité

Sport

Charges Internes

- Adaptation physiologique à la charge externe.

Contraintes
Physiques

**Socio -
Professionnel
le**

Transport

Un projet



Un projet: Jouer au golf

Motivation supplémentaire

2011



2013



Une Équipe, Un bilan, des moyens...



Prise en charge
des pathologies



Vo!

PERFORMANCE +



Remise en forme, préparation physique, sportive
sous la direction de nos coaches

FITNESS THERAPIE

Retour aux activités globales avec:
des séances de gymnastiques personnalisées (45mn)
sous la direction du préparateur physique,
accompagnées du kiné avant la gym coachée



EVEIL MUSCULAIRE

Mobilité active sur l'IMOOVE et Physio Advance
en pratiquant des exercices encadrés par les kinés avant d'intégrer la FITNESSTHERAPIE



MASSAGE ET SOINS

Assouplir, mobiliser, gérer les douleurs, détendre le corps avant...l'éveil



BILAN

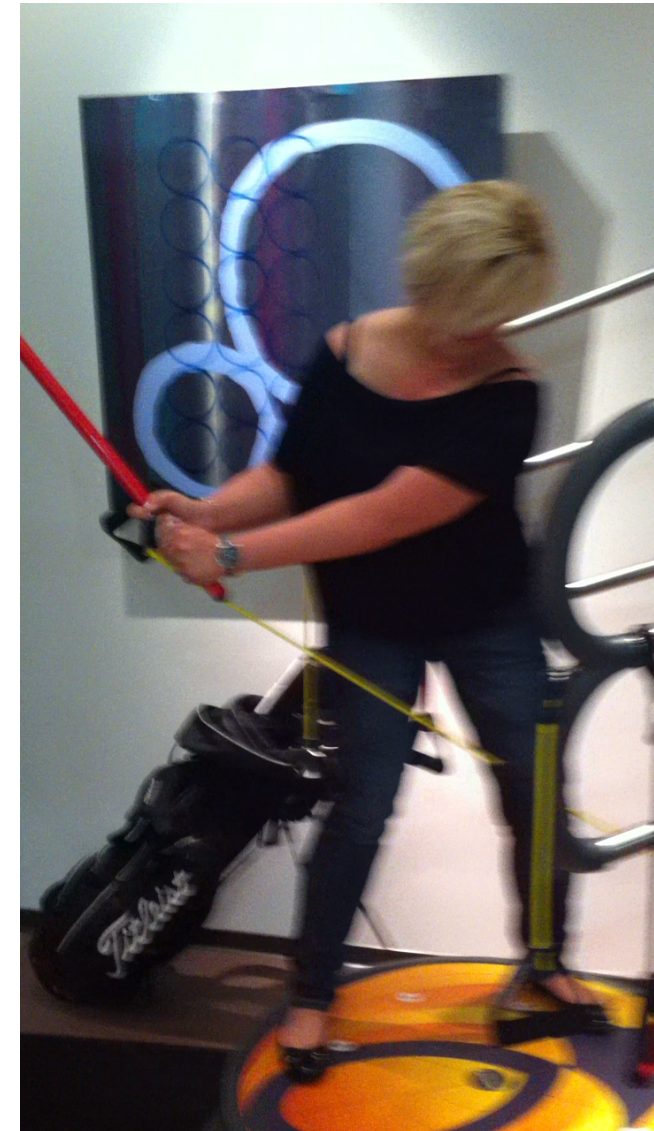
Réalisé par un de nos kiné afin de définir les objectifs de la prise en charge et son organisation

La kinésithérapie:



Lutter
Faciliter
Permettre
Récupérer

- en cas de trouble neurologique persistant après une poussée,
- de raideur musculaire, de douleur, de troubles de la marche, de l'équilibre, de la coordination...

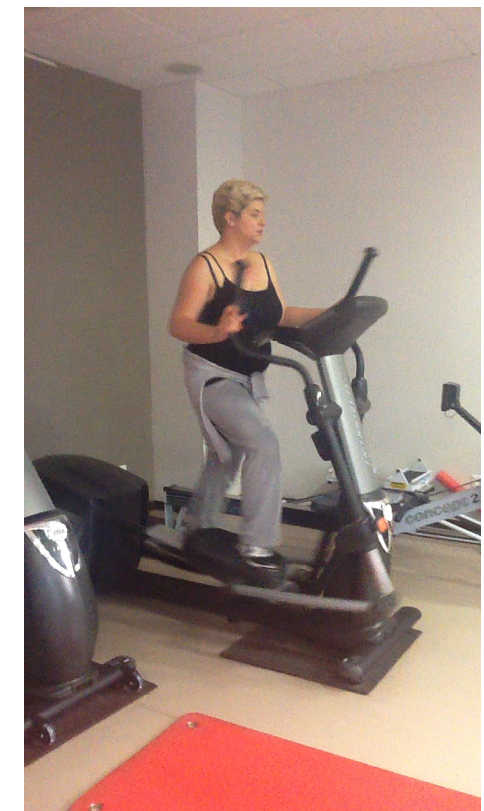


Pour bouger mieux,
ou...

Se préparer

- La musculation est l'exercice physique idéal pour gagner en force musculaire
- Améliorer les fonctions musculaires (capacités physiques, force), cardio-vasculaires et respiratoires (adaptation à l'effort, endurance), locomotrices, cognitives (attention, mémoire)...
- Le phénomène d'Uhthoff = réactivation de symptômes neurologiques anciens déclenchée par l'augmentation de la température corporelle à l'origine d'une diminution de la vitesse de conduction de l'influx nerveux dans les fibres démyélinisées. Il est totalement réversible

Physiquement



Se préparer



- Apprendre
 - Prendre confiance
 - Partager, Performer
 - Diminuer le stress
 - Diminuer la fatigabilité
-
- Le Golf intéresse de ce sport / SEP.

Techniquement



Récupérer

- L'activité sportive entraîne une fatigue physique normale et réversible.
- La pratique régulière permet d'augmenter la résistance à l'effort.
- Economiser l'énergie: planifier les efforts et les répartir afin de ne pas se sentir épuisé trop rapidement.
- Une activité physique régulière permet d'augmenter la capacité de résistance à la fatigue:
- Ainsi, les études montrent que la pratique régulière du sport permet de diminuer la fatigue tout en augmentant la résistance à l'effort.



Et parfois c'est dur...

Pour repartir

- La fatigue
- Les questions
- Le doute
- Une poussée
- Etc...

Une équipe



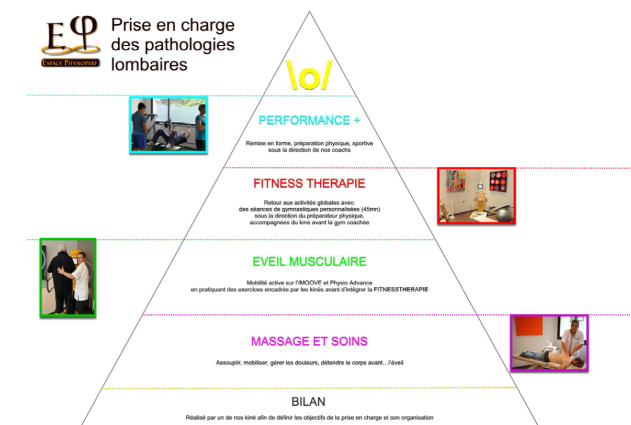
Conclusion

- Choisir **son sport qui nous fait plaisir** et l'entraînement ne doit pas être une corvée
- Ne pas confondre pratique sportive et la kinésithérapie
 - **La kinésithérapie,**
 - en cas de trouble neurologique persistant après une poussée,
 - de raideur musculaire, de douleur, de troubles de la marche, de l'équilibre, de la coordination...
 - **La pratique sportive,**
 - de lutter contre la fatigue
 - d'augmenter sa capacité de résistance à l'effort.
 - en aucun cas se substituer à la rééducation

Les 2 sont complémentaires

Les patients sont confrontés à un déconditionnement à l'effort en fonction des périodes.

Pour pratiquer une activité physique adaptée.





.....Formidable!

**Un sportif de haut niveau
est un déséquilibré qui
se rééquilibre avec talent**

