

# Exercices recommandés pour la maladie de Parkinson

La maladie de Parkinson est une maladie dégénérative du système nerveux marquée par des tremblements, une raideur, des mouvements lents et des problèmes d'équilibre.

## L'exercice et l'activité physique peuvent améliorer de nombreux symptômes moteurs et non moteurs de la maladie de Parkinson :



### Activité aérobie

3 jours par semaine pendant au moins 30 minutes par séance, de façon continue ou intermittente, intensité modérée à vigoureuse.

**TYPE:** Activités continues et rythmiques telles que la marche rapide, la course, le vélo, la natation, le cours d'aérobic.

**OBSERVATIONS:** Attention aux risques de gel de la démarche, d'hypotension artérielle, de réponse affaiblie de la fréquence cardiaque. Une supervision peut être requise.



### Musculation

2 ou 3 jours non consécutifs par semaine pendant au moins 30 minutes par session, de 10 à 15 répétitions pour les principaux groupes musculaires ; mettre l'accent sur la résistance, la vitesse ou la puissance.

**TYPE:** Principaux groupes musculaires des membres supérieurs/inférieurs à travailler en utilisant des machines de musculation, des bandes de résistance, des poids légers à modérés ou le poids corporel.

**OBSERVATIONS:** La raideur musculaire ou l'instabilité posturale peuvent entraver l'amplitude des mouvements.



**La sécurité d'abord:** Faites de l'exercice pendant les phases « ON », lorsque vous prenez des médicaments. Si vous ne vous sentez pas en confiance pour faire de l'exercice seul(e), faites-vous accompagner.



### Équilibre, agilité et activités multitâches

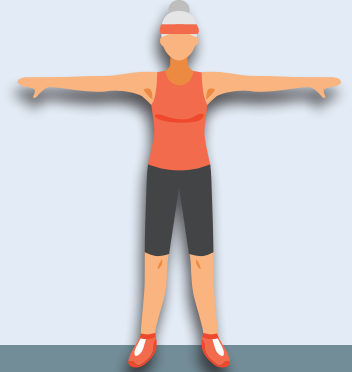
2 ou 3 jours par semaine avec intégration quotidienne si possible.

**TYPE:** Marche multidirectionnelle, déplacement du poids, activités d'équilibre dynamique, grands mouvements, multitâches tels que le yoga, le tai-chi, la danse, la boxe.

**OBSERVATIONS:** Attention aux problèmes cognitifs et d'équilibre. Accrochez-vous à quelque chose de stable au besoin. Une supervision peut être requise.



Il est important de **modifier et de faire progresser** votre routine d'exercice au fil du temps.



### Étirements

Au moins 2 ou 3 jours par semaine, ou quotidiennement si possible.

**TYPE:** Étirements soutenus avec respiration profonde ou étirements dynamiques avant l'exercice.

**OBSERVATIONS:** Des adaptations peuvent être nécessaires en cas de posture fléchie, d'ostéoporose ou de douleur.



Faites **150 minutes** d'exercice modéré à vigoureux par semaine.



**Consultez un physiothérapeute** spécialiste de la maladie de Parkinson pour une évaluation fonctionnelle complète et des conseils personnalisés.

Adapte avec la permission de l'American College of Sports Medicine

 Parkinson's Foundation

Ligne d'assistance : 800.473.4636/Parkinson.org