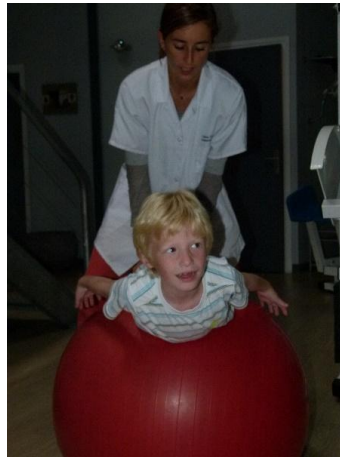


Effets démontrés de l'activité physique

- 35e Congrès Européen Mucoviscidose
DUBLIN, 5-6 Juin 2012
- Moving, exercice physique et de la kinésithérapie
- ➔ augmentation :
 - ventilation alvéolaire
 - Volume courant
 - Rapport ventilation/perfusion
 - Mobilité des sécrétions
 - Drainage lymphatique pulmonaire
 - Production et distribution de surfactant
 - Recrutement des unités pulmonaires

Activité physique, sport, rééducation, réhabilitation

- Pour les jeunes → pratique sportive
- Rôle des parents → sollicitation à l'AP soutenue
- Pour les ados/adultes → l'AP devient plus aléatoire: horaires, travail...
 - → sédentarité → déconditionnement
 - → Situation sociale et lourdeur des traitements → baisse de l'observance



La réhabilitation

■ La réhabilitation

- « Intervention globale et individualisée, reposant sur une évaluation approfondie du patient, incluant, sans y être limitée, le ré entraînement à l'effort, l'éducation, les changements de comportement visant à améliorer la santé globale, physique et psychologique des personnes atteintes de maladie respiratoire chronique et à promouvoir leur adhésion à long terme à des comportements adaptés à leur état de santé.» (American Thoracic Society / European Respiratory Society, 2013).

Activité physique ≠ Sport ≠ Réhabilitation

- La réhabilitation a ses règles:
 - Des EFR
 - Une épreuve d'effort cardio-respiratoire
 - La FC cible en test de marche ou navette
 - La demande du patient
 - La valeur du VEMS (< 70%)
 - La dyspnée et l'absence d'AP courante
 - La réalisation d'un bilan diététique (impédance métrie)
 - Un questionnaire spécifique de qualité de vie (CFQ14)
 - ✓ -> impact de la maladie sur la santé globale, la vie quotidienne, la perception du bien être et des symptômes

La kinésithérapie

■ La masso - kinésithérapie

- Soin, cure par le mouvement
- masseur-kinésithérapeute vient du grec : massein = « pétrir » , kinesis = « mouvement » et therapeuein = « soigner »
- Therapeo = servir, entourer de soins, de sollicitude
- Maseo = pétrir, masser (le pain, nourriture de l'homme, masser l'homme c'est lui redonner la vie)
- La masso-kinésithérapie est l'application d'exercices basés sur des principes scientifiques adaptés au renforcement musculaire, à l'endurance et à la mobilité de personnes ayant des limitations fonctionnelles avec un besoin prolongé de conditionnement physique.
(Wikipédia)

La réhabilitation, pourquoi ?

- Le renforcement aérobie est pertinent
 - ✓ C. Karila, S. Ravilly et Ass. (*Activité physique et réentraînement à l'effort du patient atteint de mucoviscidose*. Revue des Maladies Respiratoires, 2010)
- Accroissement tolérance à l'effort (Aug VO2 pic)
 - ✓ Gruber W, Orenstein DM, et Braumann KM (*Interval exercise training in cystic fibrosis -- effects on exercise capacity in severely affected adults*. J Cyst Fibros.2013 - *Do responses to exercise training in cystic fibrosis depend on initial fitness level?* Eur Respir J. 2011)
- Augmentation force quadriceps & puissance de contraction musculaire
 - ✓ Orenstein MD, Hovell MF et Ass. (*Strength vs aerobic training in children with cystic fibrosis: a randomized controlled trial*. Chest. 2004)

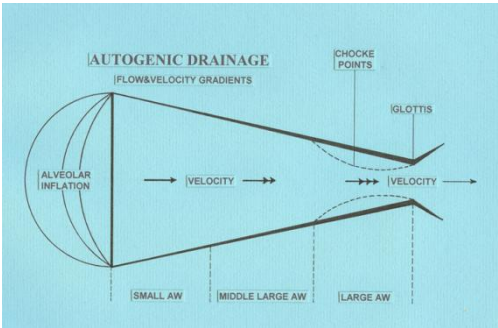
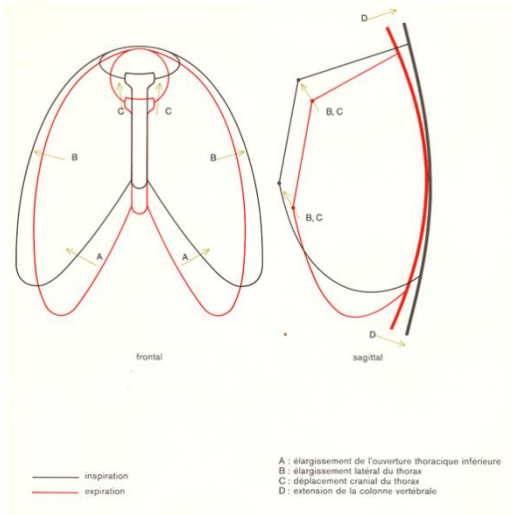
La réhabilitation, pourquoi ?

- Augmentation masse maigre
 - ✓ A Goldbart, A Cohen, et Ass. (*Effects of rehabilitation winter camps at the Dead Sea on European cystic fibrosis patients.* Isr Med Assoc J. 2014)
- Augmentation clairance muco ciliaire
 - ✓ Cholewa JM, Paolone VJ. , (*Influence of exercise on airway epithelia in cystic fibrosis: a review.* Med Sci Sports Exerc. 2012)
 - ✓ Zachs MS, Purrer B, Oberwaldner B, (*Effect of swimming on forced expiration and sputum clearance in cystic fibrosis.* Lancet 1981)
- Augmentation minéralisation osseuse
 - ✓ Hind K, Truscott JG, Conway SP. (*Exercise during childhood and adolescence: a prophylaxis against cystic fibrosis-related low bone mineral density? Exercise for bone health in children with cystic fibrosis.* J Cyst Fibros. 2008)

La réhabilitation, pour quoi ?

- Augmentation qualité de vie par un entraînement en résistance
 - ✓ Hebestreit H, Schmid K et Ass. (*Quality of life is associated with physical activity and fitness in cystic fibrosis*. BMC Pulm Med. , 2014)
- Augmentation de l'espérance de vie
 - ✓ Hulzebos EH, Bomhof-Roordink H, et Ass. (*Prediction of mortality in adolescents with cystic fibrosis*. Med Sci Sports Exerc. , 2014)
- Combinaison kinésithérapie et réhabilitation
 - ✓ Mandal P, Sidhu MK et Ass. (*A pilot study of pulmonary rehabilitation and chest physiotherapy versus chest physiotherapy alone in bronchiectasis*. Respir Med. 2012)

LA POMPE



État des lieux en France*

- 49 CRCM, 5800 patients en 2010
- 2 centres de réhabilitation spécialisés : Giens – Roscoff
- Des centre de RR ambulatoires intra ou extra hospitaliers
- Plus de 1800 kinés formés au drainage autogène
- 37% des centres souffrent de l'éloignement
- 100% des patient manquent de motivation pour poursuivre seuls à domicile
- Leur comportement varient en fonction des étapes de vie, des baisse de régime -> leur besoin : « kiné-coach »
- La réhabilitation respiratoire accessible à tous en 2015?
- Depuis 2013 : un « De Haan » à la Française
- La réhabilitation, on sait « pourquoi »
- Chaque centre a son « pour quoi »

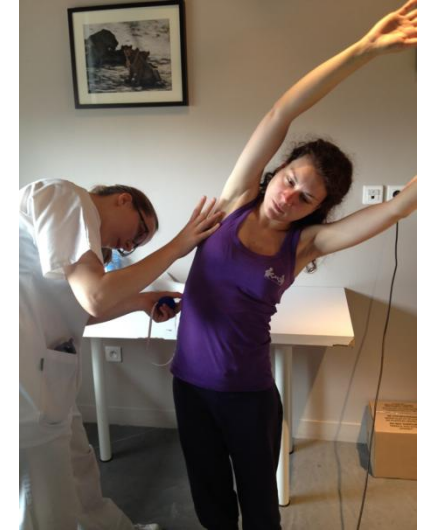
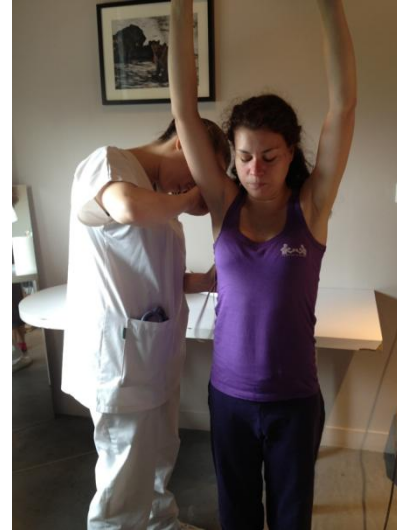
*Mémoire DU réhab, Isabelle Guéhenneuc, CRCM Tours, 2013



un « De Haan » à la Française



Bilans



Rhinosinusite chronique & CF: interrogatoire et symptômes

- déformation faciale, hypertélorisme

Remarquée par le patient...ou le clinicien

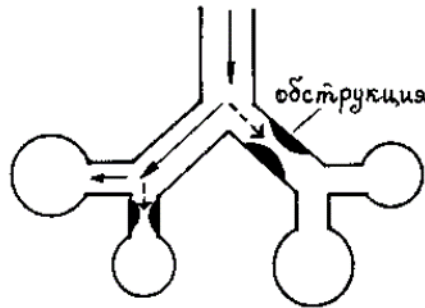


Mesure, observation, écoute, respiration, douleurs, fatigue, ressenti, objectifs... ..



Du drainage bronchique à l'auto drainage

- Apprendre le souffle parfait
- Tout axer sur le mucus

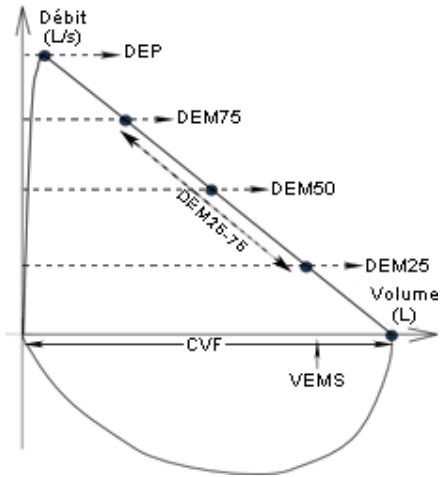


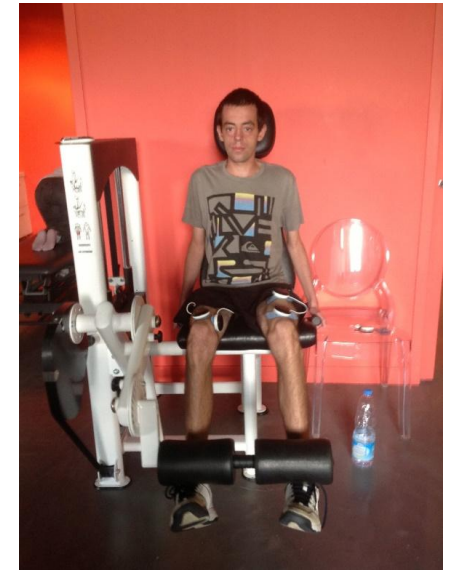
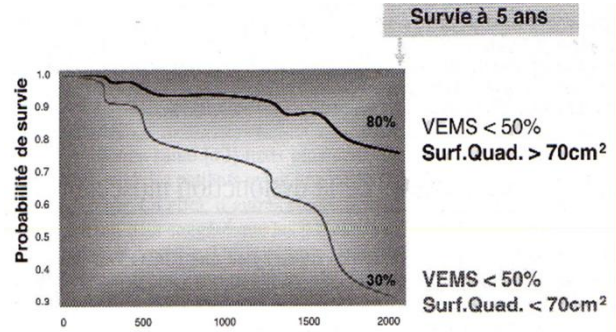
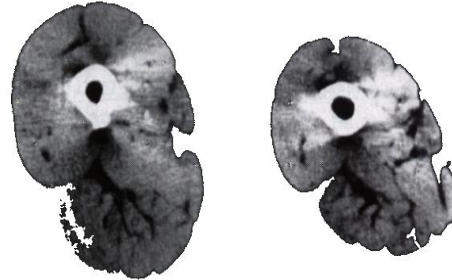
« Pour que la réhab au logis
Soit la rhéologie du mucus »





Un programme journalier personnalisé

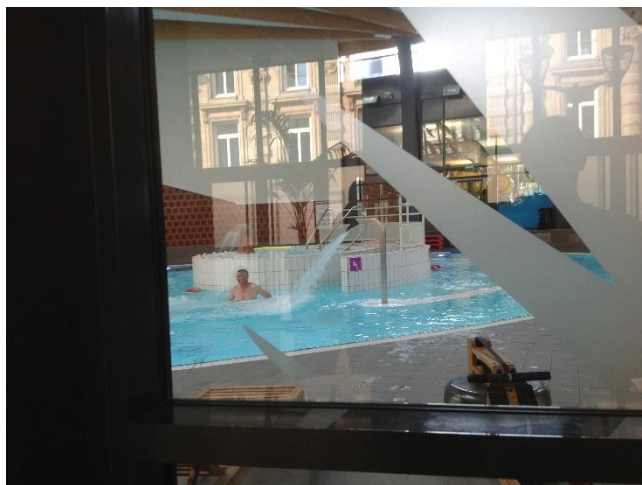
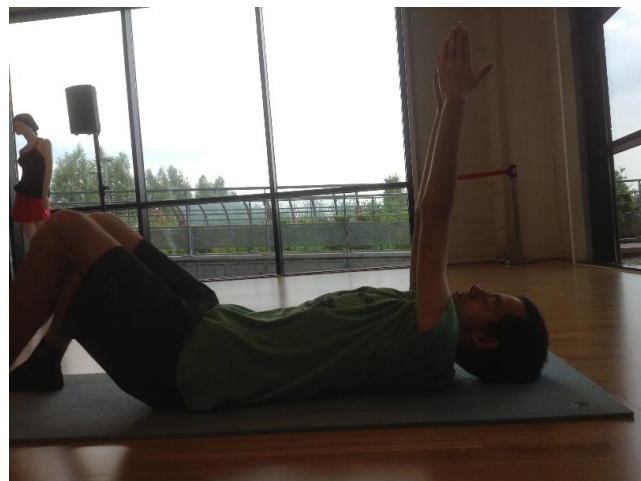
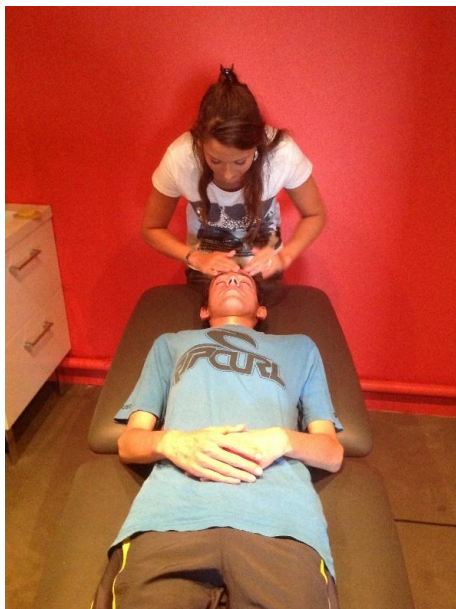




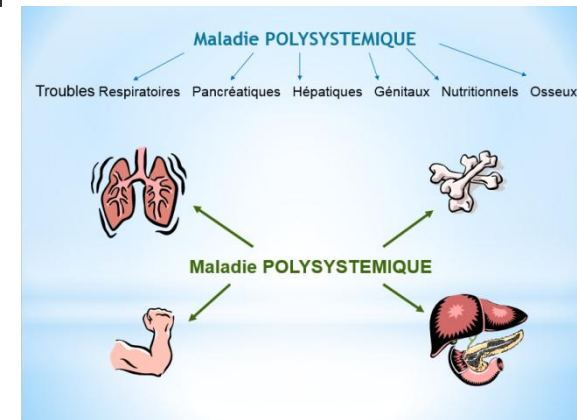
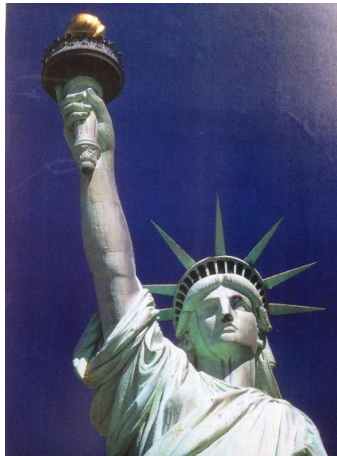
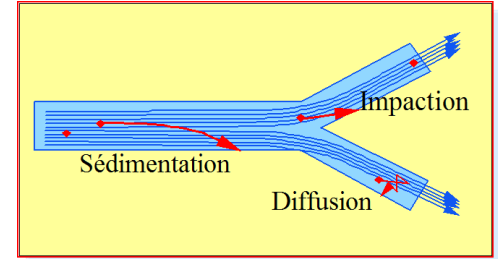
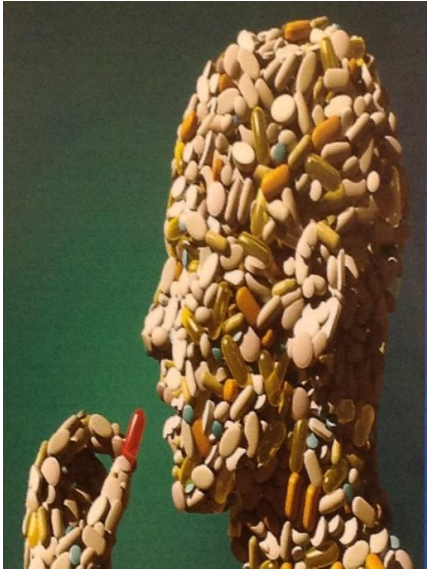
Hydratation, nutrition



Relaxation, gym, balnéothérapie



Éducation thérapeutique



La Réhabilitation en ambulatoire, peut-être un break pour un nouveau départ

« Stop au déconditionnement »

- Reprendre ou prendre goût au sport
- Remise à niveau physique, musculaire, respiratoire, psychologique
- Pas une hospitalisation de plus
 - En cohérence avec poursuite d'études, activité professionnelle, projet de vie (grossesse, compétition...)
 - Un stage personnalisé répondant aux attentes, aux besoins, sécurisé, encadré, coaché



En conclusion

- Un cadre ludique, sportif, dynamique mais aussi relaxant
 - Une école du souffle, un combat contre le mucus
 - « On s'occupe de moi, de mon corps, de mon esprit, à mon rythme? Mais je joue le jeu »
 - Le sport, pas un médicament, du plaisir
-
- Merci de votre attention



