

Maladie de Parkinson et activité physique : impacts sur les symptômes et ressenti des patients

Quel est le vécu des personnes atteintes de la maladie de Parkinson par rapport à l'activité physique ? Quels sont les facilitateurs et les barrières pour démarrer et maintenir leur engagement dans l'activité physique ? Ce sont les questions cliniques développées dans cette revue.

Contexte

Pour une meilleure santé, les guides de pratique recommandent une activité physique régulière. Bon nombre d'études chez les personnes atteintes de la maladie de Parkinson montrent qu'un programme d'activité physique a des effets positifs sur les symptômes physiques et le bien-être général. L'activité physique regroupe les exercices physiques de la vie quotidienne, donc durant les loisirs, à la maison, au travail ou en pratiquant un sport. Malgré ces recommandations, peu de personnes atteintes de la maladie de Parkinson s'engagent à pratiquer une activité physique régulière. Pour promouvoir l'activité physique, il est important de savoir quel est le vécu des patients à ce propos.

Critères de sélection pour les études

Cette revue comprend des études qui ont examiné les expériences et les opinions des personnes atteintes de la maladie de Parkinson par rapport à l'activité physique et aux programmes visant à encourager l'activité physique et à augmenter l'adhérence et la persévérance.

Résumé des résultats

La revue inclut dix-sept études qui ont rapporté 105 expériences et opinions de patients. Celles-ci ont été regroupées en catégories. La qualité méthodologique était changeante tandis que les preuves étaient en général de certitude faible.

Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson considèrent l'activité physique comme positive. Les participants font état d'une amélioration du fonctionnement physique et mental et d'un meilleur

contrôle des symptômes. Ils mentionnent également des changements généraux, notamment un sentiment de satisfaction, une plus grande confiance et un bien-être accru.

Ils évoquent un impact de la maladie de Parkinson sur tous les aspects liés à l'activité physique. En effet, la fluctuation des symptômes provoque des difficultés à la fois physiques et émotionnelles. Pour maximiser la participation, il est important d'adapter le niveau et la nature des activités et de mettre en œuvre des stratégies d'adaptation individuelles.

La participation à des activités physiques dépend aussi de la personne. Les participants apprécient les activités qu'ils trouvent pertinentes et qui sont adaptées à leurs besoins et à leurs préférences. La façon dont les participants perçoivent l'activité physique est influencée par leurs attentes et leur auto-évaluation des progrès.

Des facteurs externes peuvent influencer le vécu des participants par rapport à l'activité physique. Impliquer les membres de la famille ou les amis ainsi que l'utilisation de la musique rendent les séances agréables et augmentent le bien-être. D'autres facteurs sont le soutien de la part des instructeurs qui veillent à ce que les programmes soient structurés et faciles à réaliser, qui expliquent la pertinence des activités et offrent un soutien aux participants. Le fait de faire des progrès stimule la confiance des participants et améliore leur participation.

Les catalyseurs de participation sont un désir personnel de vouloir être indépendant et être convaincus que l'activité physique peut mettre un frein à la détérioration ou arrêter



la détérioration. La motivation est renforcée lorsque les personnes éprouvent une amélioration des symptômes et qu'elles se sentent responsables de leur propre santé.

Les facteurs motivationnels sont les caractéristiques de la personne, telles que les habitudes d'activité physique, la recherche d'informations, l'endurance, la résolution de problèmes et l'intérêt porté à l'activité. Les obstacles sont le manque de temps, de faibles attentes quant aux résultats et les défis culturels. Se comparer aux autres peut motiver mais aussi bien entraver.

Le désir et la capacité d'entreprendre des activités physiques sont influencés par des facteurs tels que la difficulté à obtenir un premier diagnostic, l'accessibilité des activités, les symptômes de la maladie (à la fois physiques et psychologiques) et leur gravité.

Les participants rapportent que d'autres personnes, comme les membres du groupe, la famille, les amis et les collègues, encouragent à démarrer et continuer une activité physique.

Conclusion

Les personnes atteintes de la maladie de Parkinson sont positives par rapport à l'activité physique et la considèrent comme agréable. L'activité physique leur permet de contrôler les symptômes et d'améliorer le bien-être général et la qualité de vie. Les facteurs favorisant le maintien de l'activité physique sont les caractéristiques de la maladie, les caractéristiques de la personne, la conception du programme, le soutien de la part de tiers et l'environnement physique et social. Une des limitations de cette revue est qu'elle ne concerne que les personnes atteintes de la maladie de Parkinson qui sont actives et non celles qui ne le sont pas.

Implication pour la pratique

Les patients atteints de la maladie de Parkinson préfèrent un programme d'activité physique qu'elles trouvent utile et qui correspond à leurs besoins. Un tel programme leur permet de démarrer et de maintenir leur engagement dans l'activité physique. ■

Référence

Hunter H, Lovegrove C, Haas B et al. *Experiences of people with Parkinson's disease and their views on physical activity interventions: a qualitative systematic review*. JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports. 17(4):548-613, April 2019.

Note : cette revue systématique a été réalisée par le Joanna Briggs Institute (JBI). Vous pouvez retrouver plus d'information en surfant sur www.joannabriggs.org.



JOANNA BRIGGS INSTITUTE