

Qi Gong et maladie de Parkinson

LOUISE BASSET



CLINIQUE ORSAC MONT-FLEURI



Sommaire

- ▶ Qu'est ce que le Qi Gong ?
- ▶ Qi Gong et Parkinson : ce que dit la littérature
- ▶ Son arrivée à Orsac
- ▶ Comment cela s'organise
- ▶ Déroulé d'une séance
- ▶ Retour patients

Le Qi Gong

- ▶ Gymnastique traditionnelle chinoise
- ▶ Mouvements
 - ▶ lents et fluides, associés à la respiration
 - ▶ Dynamiques
 - ▶ Postures statiques, sons, visualisations et automassages
- ▶ Stress & douleur 
- ▶ Détend le corps
- ▶ Apaise le mental
- ▶  Souplesse, force, équilibre, concentration, efficacité de la respiration

Ce que dit la littérature

Effets sur coordination, équilibre, marche ?

- A nuancer

Intérêt

- Mouvements lents, faciles à apprendre
- Ne remplace pas la rééduc
- Intérêt du groupe pour les patients PK
- Nombre restreint = tous se connaissent + entraide
- But commun = amélioration psychique -> capacités fonctionnelles

Pourquoi à Orsac ?



Opportunité



Élargir notre offre de soins



Proposer une activité le WE

Comment ?



**Projet soumis à
l'équipe médicale**



**Organisation
(permission du WE
décalée)**



Prescription médicale



Difficultés rencontrées

Le Qi Gong à la Clinique ORSAC Mont-Fleuri

Le Qi gong est une gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la conscience du souffle (le Qi) et l'harmonie entre le corps et l'esprit. Son nom se prononce « Tchi Kong ». Sa traduction est « travail de l'énergie, du souffle »

Arrivé en Occident depuis une quarantaine d'années, le Qi Gong issu de cette tradition plus que millénaire, nous offre ces techniques de santé et de longue vie.

Cette pratique se caractérise par des mouvements lents et fluides, associés à la respiration. Elle regroupe des mouvements dynamiques, des postures statiques, des sons, des visualisations et des automassages.

Parmi ses nombreux bienfaits sur la santé, **il réduit efficacement le stress, détend le corps et apaise le mental. Il développe la souplesse, la force, l'équilibre, réduit la douleur, favorise la concentration et améliore l'efficacité de la respiration.**

La pratique avec des modifications appropriées s'adapte complètement aux personnes à mobilité réduite qui bénéficient alors des nombreux bienfaits. Elle peut se pratiquer aussi bien assis que debout. Elle utilise la visualisation qui permet une stimulation du système nerveux et de faciliter la récupération surtout en cas d'impossibilité de mouvement.

Le Qi Gong joue un rôle préventif pour la santé mais aussi thérapeutique complémentaire dans les maladies chroniques.

Votre médecin vous a proposé de participer aux séances de Qi Gong car il/elle pense que cela peut être une réelle valeur ajoutée dans votre prise en charge au sein de la clinique ORSAC Mont-Fleuri. Ces séances ont lieu en petits groupes et sont encadrées par une kinésithérapeute de notre équipe, Marie Leseigneur, qui est également enseignante de cette discipline.



Document d'information

Séance

- ▶ Groupes de 6 patients avec différents :
 - ▶ pathologies
 - ▶ déficits
 - ▶ limitations d'activité
- ▶ Durée 1h
- ▶ Fréquence hebdomadaire
- ▶ Choix des mouvements : ouverture, respiration, coordination, équilibre si possible



Retour à l'équipe

Suivi par le Dr MUSUMECI/

Nom : Mr B.
Parkinson + scoliose

	17/07	24/07			Remarques & évolution
Compréhension de la gestuelle	++	++			
Reproduction de la gestuelle	+	+			
Concentration - Attention	+	++			
Fatigabilité	+	+			
Verticalité, correction de la position du dos	--	-			
Coordination des mouvements					Complicé à évaluer vu les mouvements parasites
Fluidité du souffle	+	+			
Enracinement	-	+			
Divers					Diminution des gestes parasites entre début et fin de séance

Retour des patients

- ▶ Trouvez-vous positif que des ateliers de ce style vous soient proposés en plus de la rééducation lors de votre séjour ?
- ▶ Ces ateliers vous ont-ils été bénéfiques ? Pourriez-vous détailler votre réponse afin que nous puissions ajuster les propositions et faire un résumé des retours des patients ?
- ▶ Au niveau de la douleur ?
- ▶ Au niveau de la respiration, de sa qualité, de son amplitude ?
- ▶ Dans le ressenti de votre corps ?
- ▶ De la détente, de la gestion du stress ?



MERCI