



Guide Parkinson

# Astuces contre les freezings

# Sommaire

Qu'est-ce que le freezing ? 4

12 astuces pratiques 5

Compter à voix haute 6

Marcher consciemment 6

Entonner une chanson 7

Garder le rythme 7

Écouter de la musique 8

Laisser tomber des clés 8

Retourner sa canne 9

Taper sa cuisse 9

Fixer un objet 10

Marquer le seuil des portes 10

Utiliser les motifs au sol 11

Demander un « croche-pied » 11

## Mentions légales

**Concept | Rédaction** Parkinson Suisse

**Texte** Ruth Hänggi Schickli, Master of Science in Neurorehabilitation et physiothérapeute HF

**Traduction** Sabine Charvet, Transpose S.A., 1206 Genève

**Photos** Reto Schneider, 8634 Hombrechtikon

**Concept et design** Andrea Jaermann, 8408 Winterthour ; Erich Zinsli, 8117 Fällanden

**Relecture** Nelly Elsenbruch-Bach, 8353 Elgg

**Impression** Schellenberg Druck AG, Pfäffikon/ZH

**Copyright** Parkinson Suisse, 2016

# Avant-propos et remerciements

Chères lectrices, chers lecteurs,

Ce guide a pour objectif d'aider les parkinsoniens sujets au freezing of gait (en français : « gel de la marche »). Ces blocages, caractérisés par des phases d'immobilisation soudaines et imprévisibles, ne sont pas seulement désagréables. Ils peuvent aussi présenter un risque de chute, voire d'accidents plus graves.

Au fil des pages suivantes, vous pourrez découvrir les astuces les plus efficaces pour surmonter les freezings. Le fait de les connaître peut apporter un immense soulagement à ceux et celles qui sont concernés. Cette brochure s'adresse également aux proches, aux spécialistes des soins, aux physiothérapeutes, aux médecins traitants et à toute personne en contact avec des parkinsoniens souhaitant apporter une aide immédiate et efficace en cas de blocage.

Nous adressons un remerciement particulier aux bénévoles qui se sont rendus disponibles pour réaliser les illustrations et saluons la précieuse collaboration des deux groupes de parkinsoniens qui participent chaque semaine à un entraînement ambulatoire à la motricité au sein de l'hôpital municipal Triemli de Zurich. Nous vous sommes infiniment reconnaissants !

Ruth Hänggi Schickli, MSc, physiothérapeute HF



Ruth Hänggi Schickli possède son cabinet de physiothérapie à Zurich. Elle a rédigé cette brochure dans le cadre de sa thèse sur le freezing, une forme de fluctuation hypokinétique en cas de maladie de Parkinson, concluant un cursus de Master en réadaptation neurologique à l'Université du Danube de Krems.

# Qu'est-ce que le freezing ?

De nombreux parkinsoniens sont sujets à un gel soudain pendant la marche. Ces blocages sont qualifiés de freezings. Pendant quelques secondes, rien ne va plus, le corps est comme paralysé. Les stimuli sensoriels peuvent aider à les surmonter. Ce guide fournit 12 astuces efficaces pour remettre la machine en marche.

Freezing (prononcer frising). Ce terme désigne un blocage moteur pendant la marche. Très imagée, l'expression anglaise freezing of gait décrit l'inhibition du mouvement comme étant un gel. Depuis plusieurs années, Parkinson Suisse encourage la recherche dans ce domaine. Des études montrent que les stimuli sensoriels permettent de surmonter les freezings.

À partir de la cinquième année suivant le diagnostic, un parkinsonien sur deux est victime de blocages pendant la marche. Parfois, les freezings apparaissent plusieurs fois par jour. Pour les personnes concernées, ils sont certes désagréables, mais ils peuvent aussi s'avérer dangereux quand ils sont à l'origine de chutes ou surviennent dans d'autres contextes risqués, par exemple au moment de traverser une rue. Une fréquence accrue a été observée dans les espaces clos, dans les couloirs ou au seuil des portes, dans le cadre des mouvements de rotation ou encore dans les situations de stress et de peur.

C'est une perte de tissu cérébral dans le lobe frontal qui est à l'origine des freezings. Cette zone du cerveau joue un rôle essentiel pendant la marche : elle est responsable de l'adaptation visuo-spatiale à l'environnement.

## Les stimuli sensoriels sont utiles

Il existe des astuces pour déjouer les blocages à court terme. Il s'agit de stimulations sensorielles oculaires, tactiles ou auditives. On parle de cues (terme anglais pour signal). Elles sont réparties en trois types :

- les stimuli visuels comme les marques au sol
- les stimuli tactiles, par exemple une tape sur la cuisse
- les stimuli acoustiques, à l'instar d'une chanson rythmée

# 12 astuces pratiques

Les pages suivantes permettent aux personnes concernées de piocher dans notre boîte à trucs. Ne vous attendez pas à ce que tous fonctionnent du premier coup. Les astuces demandent de l'entraînement, si possible avec l'aide d'un ou une physiothérapeute.

Pouvoir se duper soi-même en cas d'urgence requiert zèle et application. Soyez patients. Tôt ou tard, le succès sera au rendez-vous. Réjouissez-vous quand une stratégie fonctionne: vous pourrez la mettre à profit tout au long de votre vie. Il est utile d'informer ses proches des astuces pratiquées.

## Recommandations pour l'entraînement

Pratiquez les astuces pendant les phases « on ». En revanche, appliquez-les systématiquement en cas de blocage, également pendant les phases « off ».

**ON** = bonne efficacité médicamenteuse et généralement, bonne mobilité

**OFF** = faible efficacité médicamenteuse et mobilité réduite



### Pour surmonter un freezing

- 1 Restez calme.
- 2 Réfléchissez à l'astuce que vous souhaitez utiliser.
- 3 Appliquez l'astuce.
- 4 Si besoin est, demandez de l'aide.

## Astuce 1

# Compter à voix haute



Comptez à voix haute « un, deux, trois » ou donnez-vous un ordre comme « À vos marques, prêts, partez ».

## Astuce 2

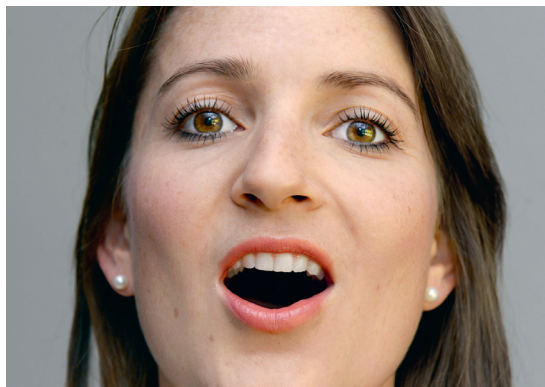
# Marcher consciemment



Portez votre poids de gauche à droite et dites à voix haute « gauche, droite ». Le transfert de poids, similaire à celui de la marche, aide le cerveau à se remettre en route.

### Astuce 3

## Entonner une chanson



Chantez une chanson. Les airs folkloriques sont particulièrement adaptés, par exemple « Un kilomètre à pied... ».

### Astuce 4

## Garder le rythme



Utilisez un métronome acoustique portatif afin de tenir la cadence.

## Astuce 5

# Écouter de la musique



La musique rythmée peut permettre d'éviter les blocages. Les smartphones ou les lecteurs MP3 équipés d'écouteurs sont très utiles. La musique de marche est idéale.

## Astuce 6

# Laisser tomber des clés



Attachez votre trousseau de clés à un cordon. En cas de blocage, laissez-le tomber bruyamment au sol et enjambez-le consciemment. Ensuite, tirez sur le cordon pour récupérer votre trousseau.



## Astuce 7

# Retourner sa canne



Retournez votre canne de manière à placer la poignée en bas – et enjambez la poignée, en respectant un écart de côté. Cette astuce convient seulement aux personnes parfaitement capables de faire quelques pas sans canne.

## Astuce 8

# Taper sa cuisse



Avec la paume de la main, tapez sur la cuisse de la jambe avec laquelle vous voulez avancer – et faites ensuite le premier pas.

## Astuce 9

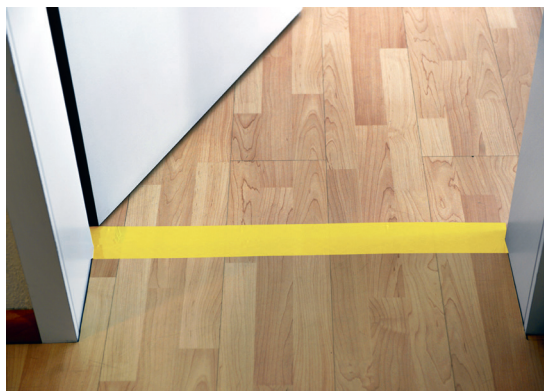
# Fixer un objet



Concentrez votre regard sur un objet frappant dans votre entourage comme un tableau au mur. Il s'agit de détourner l'attention de votre cerveau du blocage pendant un instant.

## Astuce 10

# Marquer le seuil des portes



Signalez les lieux où vous vous figez souvent avec des bandes adhésives bariolées bien visibles. Les barrières optiques peuvent faciliter votre quotidien.

## Astuce 11

# Utiliser les motifs au sol



Utilisez les motifs des revêtements de sol. Marcher consciemment d'une dalle de carrelage à une autre permet de surmonter un blocage.

## Astuce 12

# Demander un « croche-pied »



Demandez à quelqu'un de placer un pied sur votre chemin – et enjambez-le. Enjamber consciemment un obstacle peut stopper un freezing.

# Parkinson Suisse

## pour les parkinsonien(ne)s et leurs proches

### Information

Brochures, livres, site Internet et séances d'information  
Journal, newsletter, boutique de moyens auxiliaires

### Conseil

Conseils et mise en relation pour les parkinsoniens, les proches, les employeurs  
et les professionnels de la médecine et des soins

### Assistance

Encouragement et soutien d'environ 80 groupes d'entraide dans trois régions  
linguistiques de la Suisse

### Formation

Séminaires, cours et formations continues pour les parkinsoniens et leurs proches,  
ainsi que pour les spécialistes et les équipes de direction des groupes d'entraide

### Recherche

Soutien financier de projets de recherche sélectionnés

### Réseau

Coopération avec des organisations similaires sur le plan national et international

Parkinson Suisse  
Avenue de Sévelin 28  
1004 Lausanne  
021 729 99 20  
info.romandie@parkinson.ch  
www.parkinson.ch

Merci pour votre soutien !  
IBAN CH48 0900 0000 8000 7856 2

 **Parkinson**  
schweiz suisse svizzera