

Le sport, outil de réadaptation et de réinsertion

Les patients paraplégiques arrivent au Centre de Traumatologie et de Réadaptation de Bruxelles (CTR), soit quelques jours après leur accident, soit après un séjour de durée variable en unité de soins intensifs ou de chirurgie neurologique. Ils séjournent chez nous en moyenne pendant une période d'environ 6 mois. Cette durée peut se prolonger en fonction de l'évolution du patient.

Parmi les multiples objectifs de la rééducation, nous retiendrons ici l'entretien ostéo-articulaire, le renforcement musculaire et l'indépendance en fauteuil roulant.

Pour atteindre ces objectifs, la « classe para » s'impose comme l'un des outils indispensables. Au cours de ce travail en groupe, les patients peuvent approcher la pratique de différents sports, tels le rugby, le basket, le slalom, ... Ils réalisent ces sports au CTR même ou dans les locaux de l'ASCTR (Association Sportive du CTR) qui dispose d'une nouvelle salle de sport entièrement adaptée, jumelée au CTR. Ils y apprennent à s'entretenir et se développer au niveau musculaire.

Le sport représente une technique rééducative appréciable faisant partie de l'arsenal thérapeutique. Il peut être pratiqué de différentes façons. Au CTR, nous avons opté pour une formule de « sport dans la rééducation » et non pour la « rééducation par le sport ». Plus tard, le patient aura la liberté de poursuivre ou non cette ouverture vers le monde du sport, soit sous forme de loisir, soit en compétition.

Les différents sports sont toujours pratiqués dans un esprit convivial, le tout sur un fond de dépassement. L'objectif est de repousser les limites parfois trop marquées lors d'une rééducation traditionnelle.

Le sport présente un double intérêt tant physique que psychologique :

- d'un point de vue physique, il permet au patient de se renforcer sur le plan musculaire, de travailler l'équilibre et la souplesse du tronc, d'améliorer les déplacements en fauteuil roulant, d'augmenter l'endurance et les capacités cardio-respiratoires ;
- d'un point de vue psychologique, elle permet au patient de repousser ses limites physiques grâce à l'émulation du groupe. Le paraplégique s'ouvre aux autres et l'esprit d'entraide apparaît. Et même, si de temps à autre, l'esprit de compétition s'intercale dans l'effort, la « classe para » reste conviviale.

Au CTR, le paraplégique est soumis à une rééducation intensive et difficile. Les thérapeutes leur demandent l'impossible pour obtenir le possible. Mais en fin de compte, cela permet au patient de sortir du centre et de poursuivre sa vie. Une vie certes différente, mais qui vaut vraiment la peine d'être croquée à pleines dents!

Organisation d'une « journée sport » (Perrine Doneq, ergothérapeute)

Qu'entend-on par « journée sport » et quels sont les objectifs ? Une « journée sport » est une journée extra-hospitalière pendant laquelle le patient est amené à pratiquer une discipline sportive adaptée.

Les objectifs de cette journée sont multiples et touchent aussi bien l'aspect physique, social et psychologique de la personne.

Non seulement il va découvrir un **sport adapté** à sa pathologie, mais il va aussi pouvoir envisager la **pratique d'un sport** après son hospitalisation.

Cette sortie à l'extérieur du Centre va lui donner l'occasion de mettre en pratique certains objectifs de sa rééducation tels que les **transferts**, la **manipulation** et l'**utilisation** adéquate

INTERVENANTS : CTR Bruxelles Gaëtan Lebegge, kinésithérapeute

Le sport, outil de réadaptation et de réinsertion

de la **chaise roulante**, l'autonomie dans la pratique des **sondages** et des soins personnels. Elle va lui donner des informations supplémentaires à propos de son niveau de **fatigabilité**, de sa **capacité d'oser se dépasser**,...

Lors de l'hospitalisation, le patient est protégé, entouré de spécialistes qui veillent. Nous l'incitons à **se prendre totalement en charge**, à prévoir tout le matériel nécessaire (vêtements adéquats pour la journée, p. ex.)

Durant cette journée d'incursion dans la société, il est confronté **au regard extérieur** ; il doit prendre contact avec des inconnus, surmonter le stress de la vie extérieure.

Le fait de sortir en groupe avec d'autres patients et des thérapeutes, en dehors du cadre rigide de la rééducation, **privilégie les contacts**, permet de mieux se connaître.

Cette journée permet aussi à ces patients de prendre **du bon temps, de souffler**, enfin de reprendre la rééducation avec courage.

Qui participe à ces journées sport ? On estime que tout patient doit faire **au moins une de ces sorties** sportives avant de sortir du CTR. Etant donné les objectifs de ces journées, les patients sont sélectionnés en fonction de la discipline sportive proposée et en fonction de leurs besoins physiques ou psychologiques. Dans le choix des patients, nous respectons toujours leurs motivations, leurs besoins, leur bien-être.

A quelle fréquence s'organisent ces « journées sport » ? Nous essayons d'organiser une « sortie sport » **tous les deux mois**. À cela vient s'ajouter l'une ou l'autre opportunité extérieure. Cette année par exemple, nous avons été invités par les organisateurs de l'Open de Belgique de Tennis en fauteuil roulant. Des camionnettes ont été mises à disposition ainsi que des chaises de tennis pour que les patients puissent les essayer.

Par contre, certains éléments jouent parfois contre nous, tels la météo ou les vacances scolaires,...

Qui organise ces sorties ? En général, nous sommes 4 à accompagner le groupe, deux ergothérapeutes, un kinésithérapeute et une infirmière pour 8 à 10 patients. Sur place, nous sommes encadrés par un moniteur sportif professionnel.

Comment organiser une « journée sport » ? Le premier point est de **déterminer le public** qui participera à cette journée. Le deuxième est de **prendre contact avec les différents clubs** sportifs et d'en savoir plus à propos des normes d'accessibilité au niveau des installations, vestiaires, douches, parking,...

En fonction des réponses, le club sera apte à nous recevoir ou pas. Il existe peu de clubs idéaux, mais nous pouvons suppléer aux manques en adaptant le lieu ou en préparant les patients à faire face (par ex sondage dans la voiture).

Demander les **accords médicaux** : un accord médical doit être demandé. Les médecins soulignent parfois des détails à ne pas perdre de vue (par ex : ongles incarnés opérés, dos ou épaules fragiles,...)

Motiver les patients. La décision de partir vient du patient, sa motivation sera le moteur de la réussite du projet. On ne part pas tête baissée, il s'agit d'une activité éradiée et encadrée. Le patient doit avoir une confiance totale dans cette organisation. C'est pourquoi nous organisons **une réunion informative et préparatoire**

Dans un premier temps, nous expliquons les objectifs et le déroulement général de la sortie. Ensuite nous **décidons** ensemble du **lieu** et de l'**horaire** de l'activité.

INTERVENANTS : CTR Bruxelles Gaëtan Lebegge, kinésithérapeute

Le sport, outil de réadaptation et de réinsertion

En fonction de cela, la journée sera organisée : heures de départ et de retour, déroulement du repas de midi. Pour les sondages, si on va dans un restaurant, on vérifie que les toilettes sont adaptées. Si on pique-nique, les sondages seront réalisés dans les voitures ou dans des toilettes publiques ; on décide qui ira faire les courses avec un thérapeute, qui fait les tartines,...

C'est aussi lors de cette réunion que l'on dispatche les patients dans les voitures en fonction de leurs facilités de transferts.

On établit également ensemble la liste du matériel indispensable : vêtements, matériel de soins, matériel spécifique au sport qu'ils pratiqueront.

Pour répondre aux objectifs de cette journée, le patient doit être également partie prenante de la préparation.

Il est important que ces réunions soient préparées et clairement présentées par le personnel soignant afin que les patients puissent prendre le relais, c'est-à-dire s'intéresser et préparer activement leur journée.

Comment se déroule la journée ?

- Embarquement dans les voitures, chargement du matériel, trajet et petit déjeuner
Nous privilégions les trajets avec nos voitures personnelles pour se rapprocher le plus possible de la réalité future. Nous bannissons donc au maximum les camionnettes adaptées qu'ils n'auraient plus la possibilité d'utiliser lorsqu'ils seront à domicile. Les chaises roulantes et autre matériel sont parfois transportés en remorque.
- Sondage avant ou après l'activité sportive
C'est le point qui pose souvent problème et qui prend le plus de temps vu le peu d'installations sanitaires adaptées dans les restaurants ou clubs sportifs. Les informations touristiques des villes concernées peuvent parfois nous renseigner sur le sujet. Mais souvent, on se débrouille en recherchant un établissement plus ou moins de plain-pied, en soulevant le châssis ou encore en enlevant une roue de la chaise roulante. On finit bien par passer les portes des sanitaires !
- Activité sportive
Il faudra convaincre certains de se lancer, il faudra en freiner d'autres. Parfois, nous n'arrivons pas à convaincre les derniers à se lancer dans cette activité. Ceci n'empêche pas nos objectifs de rester au goût du jour puisque la connaissance de soi et de ses limites ne pourra que croître lors de cette journée. C'est pour ces derniers qu'il faudra s'interroger sur le motif de ce refus : cette sortie arrive-t-elle trop tôt dans leur rééducation ? Est-elle trop confrontante ? Quels sont les éléments qui pourraient le rassurer ? ...
- Restaurant, pique-nique
Pour le pique-nique comme pour le restaurant, où va-t-on manger ? C'est une question que l'on aura résolue lors de la réunion préparatoire. On profite généralement de ce moment pour les sondages.
- Retour

INTERVENANTS : CTR Bruxelles Gaëtan Lebegge, kinésithérapeute

Le sport, outil de réadaptation et de réinsertion

Les patients sont souvent exténués. Le retour se fait plus calme que l'aller. On fait souvent le compte rendu et on se remémore les bons moments de la journée, on entend aussi les regrets, les exploits, les projets futurs, ...

Le compte rendu des patients et les conséquences par rapport à la rééducation

- Ai-je été capable de... ?
- Ai-je expérimenté ou découvert de nouvelles possibilités de... ?
- Me suis-je dépassé ?
- Où sont mes limites ?
- Comment ai-je réagi par rapport au regard des autres ?

Toutes ces questions et ces réponses aussi bien positives que négatives feront évoluer ces personnes dans une rééducation complète et une réinsertion de qualité.

Il est intéressant d'organiser un **débriefing** après cette journée :

- **pour le patient**, afin qu'il se rende compte de la réalité du terrain extra hospitalier, et amène une réflexion sur ses aspirations et ses limites ;
- **pour le professionnel**, afin qu'il se rende compte de la bonne évolution de la rééducation du patient ou qu'il puisse rectifier son tir, dans l'optique d'un meilleur résultat ;
- **pour tous** : il y a toujours des couacs dans une organisation, il faut en tenir compte pour l'organisation de la sortie suivante.

Comme dit précédemment, ces réunions se passent la plupart du temps de manière informelle, pendant le trajet de retour ou au cours des jours qui suivent la sortie. Les conclusions de cette réunion doivent être rapportées auprès des collègues kiné- et ergothérapeutes, infirmières, psychologues, assistants sociaux,... non présents lors de l'activité pour réajuster la rééducation sur le patient et ses besoins.

Projets futurs

Nous avons déjà réalisé des sorties handbike, char à voile, kart, tennis. D'autres organisations sportives sont encore à l'état de projet comme le ski, l'équitation, la voile,... ou encore une semaine « multisport » avec voile le matin et découverte de 5 autres sports l'après-midi. Cette proposition nous paraît un bon compromis entre la rééducation, la réadaptation et la connaissance et pratique sportives adaptées. Mais la réalité du terrain hospitalier au niveau financier (couverture d'assurance, mutuelle) taxe cette semaine de « non rentable » parce qu'extra-hospitalière. Mais nous ne désespérons pas de la mettre sur pied.

Conclusion

Une journée extra-hospitalière avec un objectif sportif pour ces personnes en cheminement de rééducation informe le patient lui-même et les professionnels qui l'entourent sur sa situation aussi bien physique que psychique.

La rééducation, enrichie d'une expérience concrète dans la société, reprendra dans d'excellentes conditions : elle ravive les motivations de chacun.

Renforcement musculaire

(Jérémy Delvaux, animateur sportif)

INTERVENANTS : CTR Bruxelles Gaëtan Lebegge, kinésithérapeute

Le sport, outil de réadaptation et de réinsertion

1. Au moment de l'admission du patient

- évaluation de l'état physique par le service kiné :
 - complications possibles de celui-ci ;
 - blessures ;
 - amplitudes ;
 - points d'appuis pour transfert ;
 - force physique.

- par la suite, compte rendu de son évolution au fil du temps.

2. Explication des différents types d'appareils de musculation

- expliquer au patient le fonctionnement de chaque appareil ; comment se placer, comment régler la résistance adéquate, etc.
- comment utiliser les poids traditionnels (à déterminer selon l'état du patient)

3. Sélection des appareils selon la lésion du patient

Suivant la lésion du patient, déterminer le type de renforcement adéquat et adapter au mieux les appareils pour une utilisation optimale par le patient.

4. Déterminer un programme spécifique au patient

Chaque lésion est différente, il est donc important d'établir et de fixer un programme de travail musculaire pour chaque patient (paraplégique, tétraplégique, amputé, etc.)
Autant du point de vue mouvements que du point de vue résistance... Et pour éviter toute blessure et favoriser une meilleure progression.

5. Travail de complémentarité avec la « classe para »

Il est important de travailler en complément de la « classe para », car à elle seule, celle-ci ne peut suffire à un renforcement musculaire suffisant pour la bonne progression du patient.

6. Orientation vers la musculation pure

Il se peut qu'en travaillant en renforcement musculaire, le patient s'oriente vers la musculation pure. Il est donc important de pouvoir le conseiller et le guider pour une bonne continuation.

7. Programme d'entretien en vue de la sortie définitive

INTERVENANTS : CTR Bruxelles Gaëtan Lebegge, kinésithérapeute

Le sport, outil de réadaptation et de réinsertion

Si le patient le souhaite, il est possible d'établir avec lui un programme d'entretien journalier pour une maintenance de la musculature acquise.

En guise de conclusion et d'un point de vue plus personnel, j'ai pu remarquer, étant moi-même paraplégique en chaise et éducateur sportif de formation, que certains patients venaient me demander renseignements et conseils. Je trouve donc que mon intégration au sein de l'équipe pluridisciplinaire est une chose intéressante pour le bien-être psychologique des patients.