

NOUVEAUX DIAGNOSTIQUÉS

Les bienfaits de la rééducation précoce

Dès que la personne s'en plaint, tous les symptômes de la Sep peuvent faire l'objet d'une rééducation par des spécialistes. Plus elle commence tôt, plus elle a d'effet et moins elle impose de contraintes. Reste à convaincre l'ensemble du corps médical : le temps perdu provoque trop souvent des complications.

Tous les symptômes de la Sep peuvent faire l'objet d'une rééducation précoce. Objectif : améliorer la qualité de vie des patients. « Plus nous les prenons tôt en charge, plus nous pouvons leur rendre service et leur éviter bien des désagréments », affirme le Dr Cécile Donzé⁽¹⁾. Une position qu'elle entend bien faire valoir devant l'ensemble du corps médical.

« Actuellement, trop de patients nous sont envoyés tardivement, quand les médecins traitants, les neurologues, n'ayant plus de traitement de fond à leur proposer, ne savent plus quoi faire. » Comment les convaincre qu'ils ont perdu un temps précieux ? Aucune étude scientifique n'a encore mis en évidence les bienfaits d'une rééducation précoce de la Sep. Aussi le Dr Donzé compte-t-elle en entamer une bientôt.

« Nous intervenons dès que le patient éprouve une gêne, sur un ou plusieurs symptômes précis », explique-t-elle. Exemple le plus

courant : les petits troubles de l'équilibre. Ils imposent une rééducation précoce, avec des techniques spécifiques, d'abord pour prévenir les chutes, très fréquentes en pareil cas, avec parfois des conséquences graves. Pour prévenir ensuite les complications orthopédiques. Un déséquilibre moteur dû à une spasticité, une raideur d'un membre inférieur peuvent provoquer des tendinites, une surcharge de l'autre membre, du dos. Une quinzaine de séances de rééducation ciblées, d'une durée variable selon le patient, peuvent lui suffire. Il en faudrait



beaucoup plus et elles seraient nettement plus contraignantes pour un trouble subi depuis plusieurs années.

RECONDITIONNEMENT À L'EFFORT

« La rééducation urinaire précoce, à raison de 15 à 20 séances, donne d'excellents résultats, souligne le Dr Donzé. Trois techniques ont cours : un renforcement manuel, en intravaginal, ou anal s'il s'agit d'un homme, des muscles périméaux, ce qui par leur intermédiaire renforce le sphincter ; le bio feedback, appareil permettant de mesurer la capacité et la durée de contraction ; l'électrostimulation. Une névrite optique, se traduisant par une baisse de l'acuité visuelle, se récupère aussi très bien, après une première poussée. Nous avons pris en outre l'habitude de dépister, même chez des patients apparemment sans handicap, les troubles de la déglutition. Assez méconnus bien que courants après les premières poussées, ils peuvent disparaître à court terme s'ils sont pris en charge rapidement par un orthophoniste. »

Autant d'améliorations que le potentiel évolutif de la maladie rend, hélas, éphémères. Commencée précocement, avec des séances courtes et séquentielles (deux fois quinze séances par an, par exemple), la rééducation, pour rester efficace, peut devenir lourde et longue, voire durer toute la vie, après de grosses poussées laissant des séquelles importantes ou le démarrage d'une phase progressive de la Sep. Néanmoins, les patients tireront toujours profit de la prise en charge précoce, commençant également à s'instaurer, (des spécialistes

Choisir un centre de rééducation

Le site www.sclerose-en-plaques.apf.asso.fr donne une liste de centres par département.

En dehors de critères géographiques, comment choisir ? Le nombre de spécialités médicales ou paramédicales que compte un centre peut donner une idée de la façon dont un patient y est pris en charge. Outre celui où exerce le Dr Cécile Donzé, plusieurs centres semblent bénéficier, pour la rééducation précoce de la Sep, d'un grand prestige. Entre autres :

- > L'hôpital Léopold Bellan - 19-21, rue Vercingétorix - 75014 Paris - Tél. : 01 40 48 68 68.
- > Le centre de médecine physique et de réadaptation Notre Dame de Lourdes 54, rue Saint-Hélier - 35000 Rennes

Tél. : 02 99 29 50 99.

- > Le centre médical Germaine Revel 69440 Saint Maurice-sur-Dargoire Tél. : 04 78 81 57 57.
- > Les centres Pierre Hanzel et Louis Donat Rue de l'Évêché - 31310 Rieux-Volvestre Tél. : 05 61 90 83 83.
- > Le centre Jean Calvé de la fondation Hopale Esplanade Parmentier - 62608 Berck cedex Tél. : 0826 02 02 62.
- > L'hôpital Henry Gabrielle du CHU de Lyon 20, route de Vourles - 69230 Saint-Genis Laval Tél. : 0820 0820 69.
- > Centre Sainte Marie - 167, rue Raymond Losserand - 75014 Paris.

canadiens y travaillent depuis 2005), d'un autre aspect de la maladie : la fatigue qu'elle engendre, un des symptômes révélateurs, dès le début de la Sep. « Il s'agit d'une rééducation associée à une réadaptation, un reconditionnement à l'effort », indique le Dr Donzé.

PRISE DE CONSCIENCE

Première étape : dresser un bilan de la consommation d'énergie. Toutes les activités du patient, pendant une semaine, sont répertoriées. Puis chacune est notée de 1 à 10, en fonction de la fatigue qu'elle provoque. Enfin, le patient les classe en fonction de l'importance qu'il attache à chacune. Deuxième étape : établir un programme et prendre les dispositions pour le réaliser. Exemple : si faire sa toilette le matin l'épuise pour le reste de la journée et l'empêche de jouer avec ses enfants, son moment préféré, le patient devra avoir une aide pour sa toilette et réservera ainsi ses forces à ses enfants. Des moyens de transport adaptés seront préconisés si chaque déplacement devient diffi-

cile. Les activités, fractionnées, alterneront avec des périodes de repos ; l'environnement devra être aménagé.

« Une prise de conscience est nécessaire chez le patient, prévient Lucie Malapel, ergothérapeute (2), pour qu'il accepte les adaptations proposées. » Il faut expliquer avec psychologie l'intérêt d'utiliser un déambulateur à roulettes chez soi ou un fauteuil à l'extérieur. Très nouveau, le "reconditionnement à l'effort", sur le plan musculaire et cardiovasculaire peut demander jusqu'à trois séances par semaine d'exercices, sur tapis roulant ou vélo. « Un ergothérapeute et un kinésithérapeute évaluent les besoins de chaque patient et dosent son effort pour qu'il n'aille jamais au-delà de ses limites, indique le Dr Donzé. Commencées au centre de médecine physique, les séances peuvent se poursuivre dans certains clubs de sport qui travaillent avec nous en réseau. » Une bonne façon, aussi, de vivre avec les autres! ●

Texte Jean-Louis Rochon
Photo BSIP

(1) Chef du service de médecine physique et de réadaptation fonctionnelle au groupe hospitalier de l'Institut catholique de Lille.

115, rue Grand But 59160 Lomme. Tél. : 03 20 22 50 50.

(2) Lucie Malapel exerce dans le même groupe hospitalier que le Dr Donzé.