

Aspects pratiques du cours de gymnastique des groupes pour cardiaques,

par Guy Thommes, licencié en kinésithérapie, Luxembourg, 1995

A l'heure actuelle, la thérapie sportive joue un rôle essentiel dans la prévention et le traitement des maladies coronariennes. En effet, l'activité sportive, judicieusement conduite, influence favorablement les facteurs de risque tels la surcharge pondérale, l'hypercholestérolémie, le sédentarisme, l'hypertonie etc.

La rééducation cardiaque commence généralement en milieu hospitalier pour être poursuivie dans un centre spécialisé, la troisième phase étant l'entraînement dans les groupes sportifs pour cardiaques dont font partie les patients ayant subi un infarctus du myocarde, une angioplastie, un pontage aorto-coronarien, une angine de poitrine et autres. L'admission dans un tel groupe se fait sur avis médical après une épreuve d'effort sur ergomètre. Une charge normale est donnée, si le patient soutient un effort de 75W pendant vingt minutes. Les cours de gymnastique pour cardiaques devraient se faire pendant 60 minutes à raison de deux fois par semaine. Il est important de limiter l'intensité de l'entraînement à l'apparition de symptômes. Afin de pouvoir évaluer l'intensité à sa juste mesure, le contrôle de la fréquence cardiaque est indiqué. 140 battements cardiaques/minute ne devraient pas être dépassés. Il faut une activation constante du système cardiovasculaire à fréquence cardiaque relativement basse.

Les buts du cours de gym de groupe

- rétablir, si possible, l'état fonctionnel et musculaire antérieur
- garantir une reprise des activités journalières de façon indépendante
- augmenter le bien-être physique et psychique
- lier des contacts personnels avec d'autres membres du groupe

L'exercice physique

Le but des exercices : Les exercices de gym sont destinés à améliorer la technique de mouvement qui influence favorablement la condition physique ; en effet, une meilleure technique permet un travail plus économique. Il faut également veiller à une bonne coordination dans les mouvements journaliers, elle permet une augmentation du travail musculaire et locomoteur. La souplesse articulaire est garantie par des exercices de stretching qui permettent d'éviter les accidents musculaires, tendineux et articulaires. Le rythme, l'intensité et la durée des exercices doivent être en accord avec les possibilités physiques, la force, l'état de l'appareil locomoteur et le sexe et l'âge du patient.

L'exercice isométrique: L'isométrie (exercice statique sans raccourcissement musculaire) a été proscrit jadis pour les cardiaques, à cause de l'augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle qui leur est associée (SAGIV et al. 1985, SEALS, 1989; HENG et al. 1988). L'élévation du double produit (DP : FC x PA syst.), index de la consommation du myocarde, pourrait dès lors mettre le coeur du patient en difficulté, en induisant une ischémie myocardique (NISET; 1991). Si, ce qui précède, est vrai pour des efforts isométriques violents soutenus dans le temps (ex. vouloir déplacer un objet trop lourd), il est admis de nos jours que l'isométrie effectuée à une intensité de 30 à 80% de la force max est sans danger. Haslam et al. qui ont fait faire des exercices isométriques à 80% de la force max ont

enregistré les mêmes variations du double produit que lors jours que l'isométrie effectuée à une intensité de 30 à 80% de la force max est sans danger. Haslam et al. qui ont fait faire des exercices isométriques à 80% de la force max ont enregistré les mêmes variations du double produit que lors de l'ergométrie.

L'augmentation de la force musculaire par isométrie réduit la charge cardio-vasculaire dans les activités privées, professionnelles et sportives journalières. L'isométrie est donc un complément à l'exercice dynamique dans la revalidation cardiaque.

Un excellent moyen d'entraînement est l'élastique ou la chambre à air qui permettent de performer des exercices statiques-dynamiques et isométriques. L'élasticité permet de s'adapter au niveau de chaque patient en choisissant des tensions adéquates. Il faut veiller à la respiration régulière en évitant tout blocage, signe d'une charge trop lourde.

L'exercice dynamique: L'exercice dynamique est une suite rythmique de concentriques - excentriques et de relâchement musculaires qu'on retrouve dans toutes les formes de mouvement (marche, course, saut etc.)

La gymnastique

La gymnastique d'échauffement: Un bon échauffement préalable à tout exercice est indispensable pour éviter tout accident musculaire et permettre une mise en route progressive. La marche à différents rythmes et la course légère sont tout indiquées.

La gymnastique classique: La gymnastique est la discipline sportive par excellence pour connaître son corps et améliorer les possibilités physiques de l'appareil locomoteur. Ces exercices s'effectuent couché, assis ou debout, sans ou avec matériel, tels ballons, bâtons, cordes ou autres. Il est conseillé de veiller à une exécution sans adjonction de force, de façon contrôlée, décontractée et non douloureuse. La respiration doit être libre et en coordination avec les mouvements.

La gymnastique respiratoire: Il me semble important de prévoir à chaque cours de la gymnastique respiratoire qui se caractérise par le choix d'exercices simples dans leur exécution et où l'inspiration se fait à l'ouverture du corps et l'expiration à l'effort. Il faut veiller à ne pas bloquer la respiration.

La gymnastique d'activation: Cette forme de gym, dont la dénomination est personnelle, est un enchaînement d'exercices simples à rythme soutenu jusqu'à la fin de la séance.

Généralement sont effectuées deux séries de 5 minutes avec un temps de repos suffisant permettant aux participants de revenir à la FC de départ.

Le stretching

Le stretching est une technique de gym douce permettant l'étirement musculaire, indispensable pour prévenir les accidents, comme les ruptures tendineuses partielles ou totales, élongations et claquages musculaires, entorses articulaires, tendinites etc. La technique consiste à obtenir lentement un état d'étirement musculaire maximal non douloureux qu'il faut garder pendant 20 secondes tout en gardant la respiration libre. La fin de l'exercice consiste en une décontraction musculaire lente. Tout stretching doit être précédé d'une phase d'échauffement de quelques minutes.

Le circuit-training

Cette forme d'entraînement facilite l'organisation d'un cours. Le parcours comprend un certain nombre de stations où sont exécutés des exercices dynamiques ou statiques différents, seul ou à deux, pendant un temps donné (ex. 30 sec.) ou en fixant le nombre des

répétitions. Il est préférable de choisir l'option temps donné, chacun pouvant travailler à son rythme. Un tel circuit peut être répété 2 à 3 fois.

Les jeux

Le jeu est certainement la partie préférée du cours pour les participants, mais c'est aussi la partie à risques pour les blessures musculaires et les accidents cardiovasculaires. Il est très important de bien en contrôler l'intensité, de choisir des jeux simples de compréhension, d'éviter au maximum le contact corporel direct, de veiller au respect strict des règles fixées à l'avance par le moniteur et de surveiller particulièrement les patients trop ambitieux.

Différentes formes de jeux sont à disposition. Forme individuelle: lancer de précision, lancer la balle contre le mur. Forme à deux, passe avec ballon, badminton, indiana. Forme équipe, jeu de balle dix passes, volley.ball et basket-ball avec règlement modifié etc.

Le jeu est un excellent absorbant psychique; il permet au patient de se détourner de ses propres problèmes, d'oublier pour un court moment sa maladie, de nouer des contacts dans le groupe, de rompre avec la monotonie.

La relaxation:

Une des formes de "cool-down" la mieux adaptée est la relaxation du type Schultz, Jacobsen ou Gerda Alexander. Malheureusement ces méthodes sont souvent difficilement applicables, car elles demandent le silence absolu dans la salle. On note souvent des valeurs de FC inférieures à ce qu'elles étaient en début de cours.

L'organisation d'un cours:

Un cours comprend généralement trois parties: la phase de préparati(la partie principale la phase de récupération.

Phase de préparation : Cette phase comprend l'échauffement (marche, course, ballon) qui permet d'activer progressivement le système cardio-vasculaire. Elle inclut le stretching et de légers exercices dynamiques à intensité progressive pour activer et étirer la musculature. Elle permet d'introduire la bonne humeur dans le groupe et de donner goût à l'activité physique.

Partie principale : Cette partie est destinée à travailler la coordination, la force et l'endurance sous différentes formes de gym et de jeux. Il faut absolument intercaler des phases de repos entre les blocs.

Phase de récupération : Le but de cette phase est de revenir en quelques minutes à un état de bien-être physique et psychique. Les exercices de décontraction et de relaxation sont les meilleurs.

Exemple d'un cours de 60 minutes.

- échauffement par marche, course légère, dribble avec ballon 5'
- stretching 10'
- gymnastique d'activation 2 x 5'
- gymnastique respiratoire 10'
- jeu à 2 par équipe : volley avec rebond au sol entre 2 passes 15'
- relaxation en couché dorsal 10'

Cet exemple montre que toute combinaison est possible tout en respectant les trois phases essentielles.

L'encadrement et l'équipement

L'équipe sur le terrain comprend un médecin qui intervient en cas d'accident, une infirmière qui prend la tension artérielle au début et, si nécessaire, pendant et après le cours, un moniteur, de préférence de formation d'éducation physique ou kinésithérapeute.

L'équipement comprend une salle de gym bien aérée et équipée en matériel didactique et sportif adéquats, un défibrillateur, le "nécessaire" d'urgence, des vestiaires et des douches.

Conseils au moniteur.

Le moniteur doit surveiller la respiration du patient. Un échange verbal doit toujours être possible, sinon une diminution de l'intensité de l'entraînement est nécessaire.

Le dosage de l'intensité, problème majeur, dépend de l'âge, du sexe, de l'état physique et du degré de la maladie cardiaque du patient.

Afin de garantir un déroulement optimal du cours, il faut respecter les critères suivants:

- enchaînement rapide des différents exercices
- variation du nombre de répétitions
- variation du degré de difficulté des exercices
- variation des groupes musculaires entrant en jeu
- variation des temps de repos et de récupération
- adaptation des règles du jeu
- adaptation des exercices aux possibilités physiques des participants
- éviter les sauts unipodaux en profondeur et en longueur
- éviter la gym sur musique, car tout bruit est source de stress

Conseils au patient

La tenue vestimentaire comprend un T-shirt large, un short qui ne serre pas la ceinture abdominale et de chaussures de sport indoor.

Le patient est capable de prendre son pouls soi-même et est obligé à signaler immédiatement avant, pendant ou après la séance toute anomalie concernant son état de santé.

La douche au savon après les activités physiques avec un délai d'attente de 10 minutes après l'effort est à conseiller.

Conclusion.

Le cours de gymnastique au même titre que la natation, la marche, la course à pied et le vélo compte parmi les activités sportives à conseiller aux cardiaques. Il a toute son importance quand il contribue à augmenter la qualité de la vie en diminuant le stress et les tensions journalières et à aider le corps à retrouver son droit au mouvement. Et si, malgré tout, le sport pour cardiaques était garant de la prolongation de la vie? Avis aux amateurs!