ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES AU QUOTIDIEN ET MALADIES RESPIRATOIRES CHRONIQUES

(Activités loisirs, activités de la vie quotidienne)

A. MARTIN (Angers)

C. FABRE (Lille),

Alvéole 2016

PLAN

I. La démarche d'analyse du déroulement de l'action (Pierre Vermersch, 1994).

II. C'est à vous.

III. Faire émerger l'aspect procédural « Le comment ».

IV. Passer de la description de l'action à la prise de conscience : 4 niveaux.

V. Mise en situation pratique dans les activités quotidiennes.

VI. Verbatim de patients à 6 mois sur les bénéfices (AP et Vie quotidienne).

L'ACTIVITE ET LA DEMARCHE D'ANALYSE POUR UNE MEILLEURE ADAPTATION

<u>La démarche d'analyse du déroulement de l'action (Pierre Vermersch 1994):</u>

- S'inspire de « l'entretien d'explicitation » aspect fondamental en ergothérapie en lien avec «l'analyse d'activité » et la posture éducative.

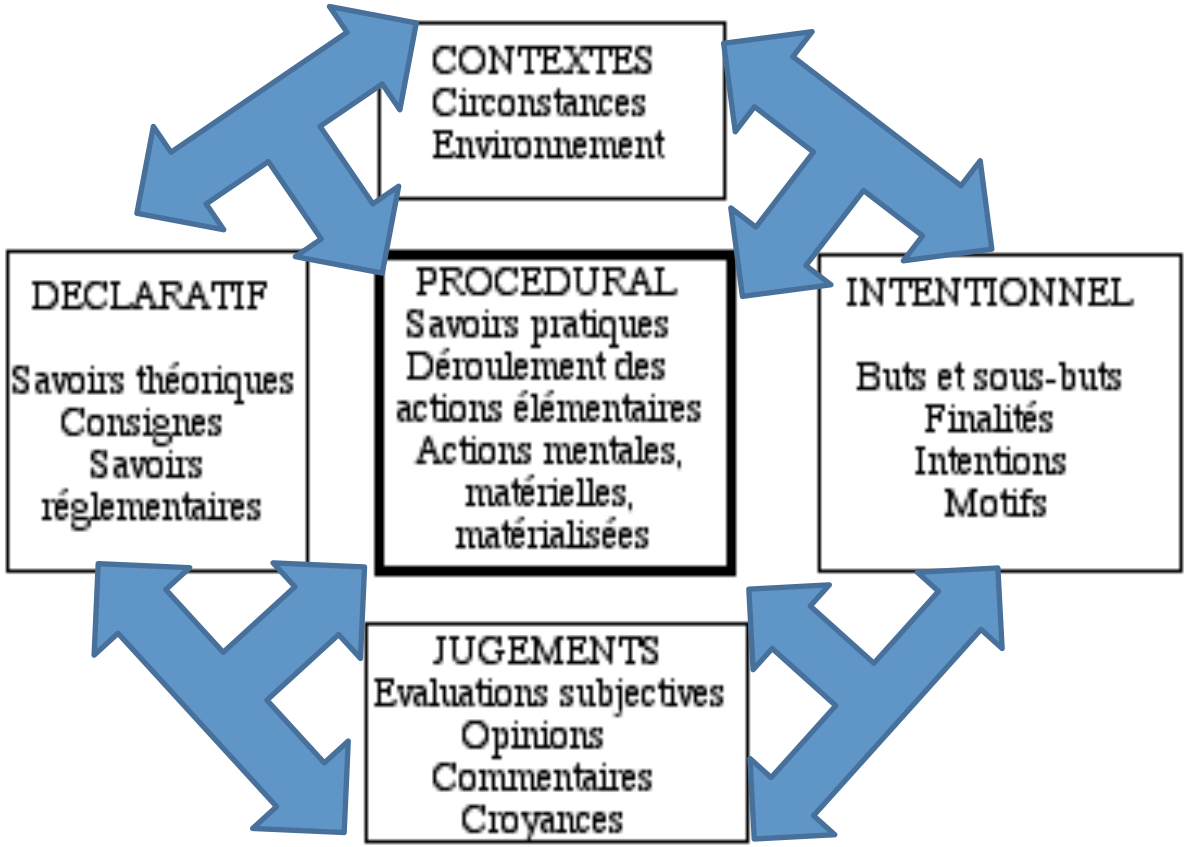
- Vise à faire émerger une description complète des différentes pratiques dans une activité vécue.

- Faire décrire la succession des actions élémentaires mises en œuvre pour atteindre un but.

Mise en Pratique

- 2 groupes de 15 personnes.
  - Activité : Porter une charge.
  - Activité : Monter les escaliers avec une charge.
  - Activité : Fermer une porte difficile.
- Noter sur papier : « le comment de l'action » sur les 3 activités.
- Mise en commun des 2 groupes.
- Diaporama.

Faire Emerger l'aspect Procédural
« Le comment »

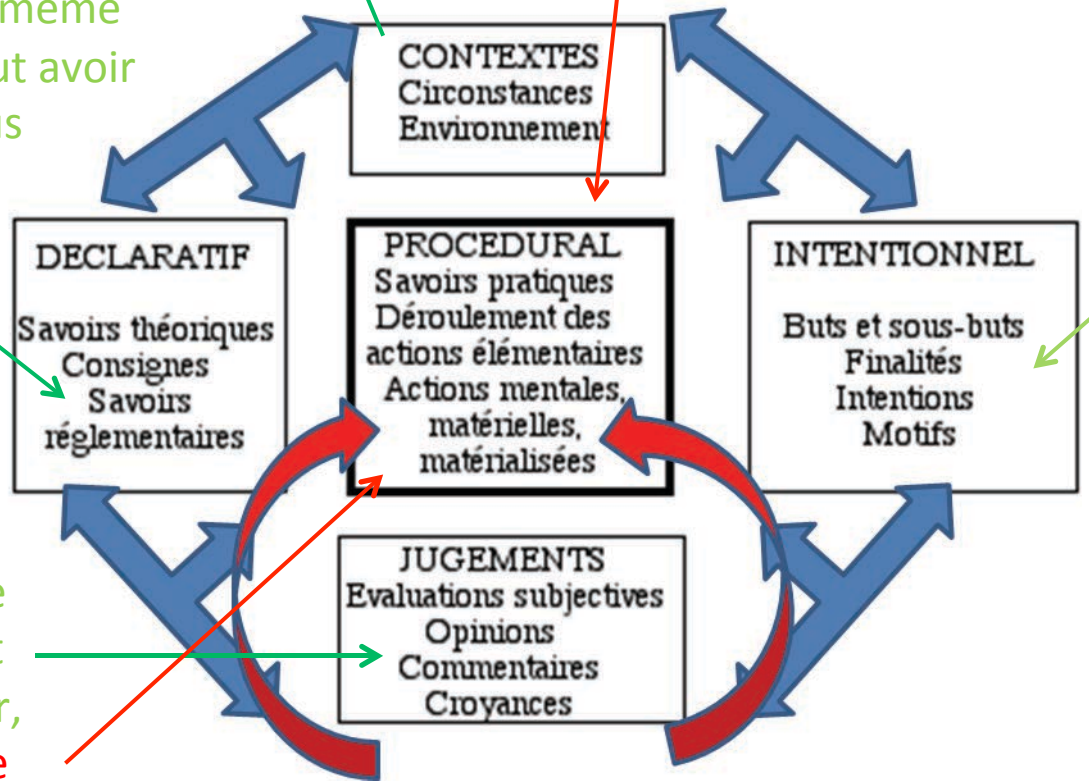


Tout se mêle :

C'est tenir compte du déclaratif, du contexte, de l'intention, et du jugement.

Ma cabane de jardin est au fond et je dois marcher et porter les outils jusque là

Je sais qu'il ne faut pas tout planter en même temps et on peut avoir des tomates plus longtemps



J'ai l'intention de planter mes tomates début juillet

On m'a dit que c'était trop tôt pour les planter, mais je préfère bien m'organiser à mon rythme et faire petit à petit

Tout en restant centré dans une description de la procédure de l'action : nécessaire avec une posture éducative de recentrer sur la procédure « le comment »

Passer de la description de l'action à la prise de conscience : 4 niveaux

Niveau 1

Niveau qui se décompose en tâches ou en succession de buts.

Aller chercher le journal à pied :

Tâche 1 : mettre ses chaussures

Tâche 2 : mettre son manteau

Tâche 3 : Prendre les clés….etc

Tache 4 : Ouvrir – Fermer la porte

Tâche 5 : Descendre les escaliers….etc

Passer de la description de l'action à la prise de conscience : 4 niveaux

Niveau 2

Analyse de la tâche qui peut se décomposer **en actions élémentaires**, qui se fragmentent en opérations d'exécution et d'identification.

Aller chercher le journal à pied :

Tâche …: monter les escaliers dans le but de rentrer chez soi.

Faire décomposer et identifier les actions nécessaires pour monter les escaliers.

Passer de la description de l'action à la prise de conscience : 4 niveaux

<u>Niveau 3</u>

Analyser une opération décrite dans le niveau 2 (une action) encore plus finement, pour amorcer le niveau 4.

Ex : Porter une charge

Décomposer l'action 3 : soulever la charge.

Souvent c'est le passage où une gestuelle accompagne la mise en mot, mais reste toujours le questionnement.

Passer de la description de l'action à la prise de conscience : 4 niveaux

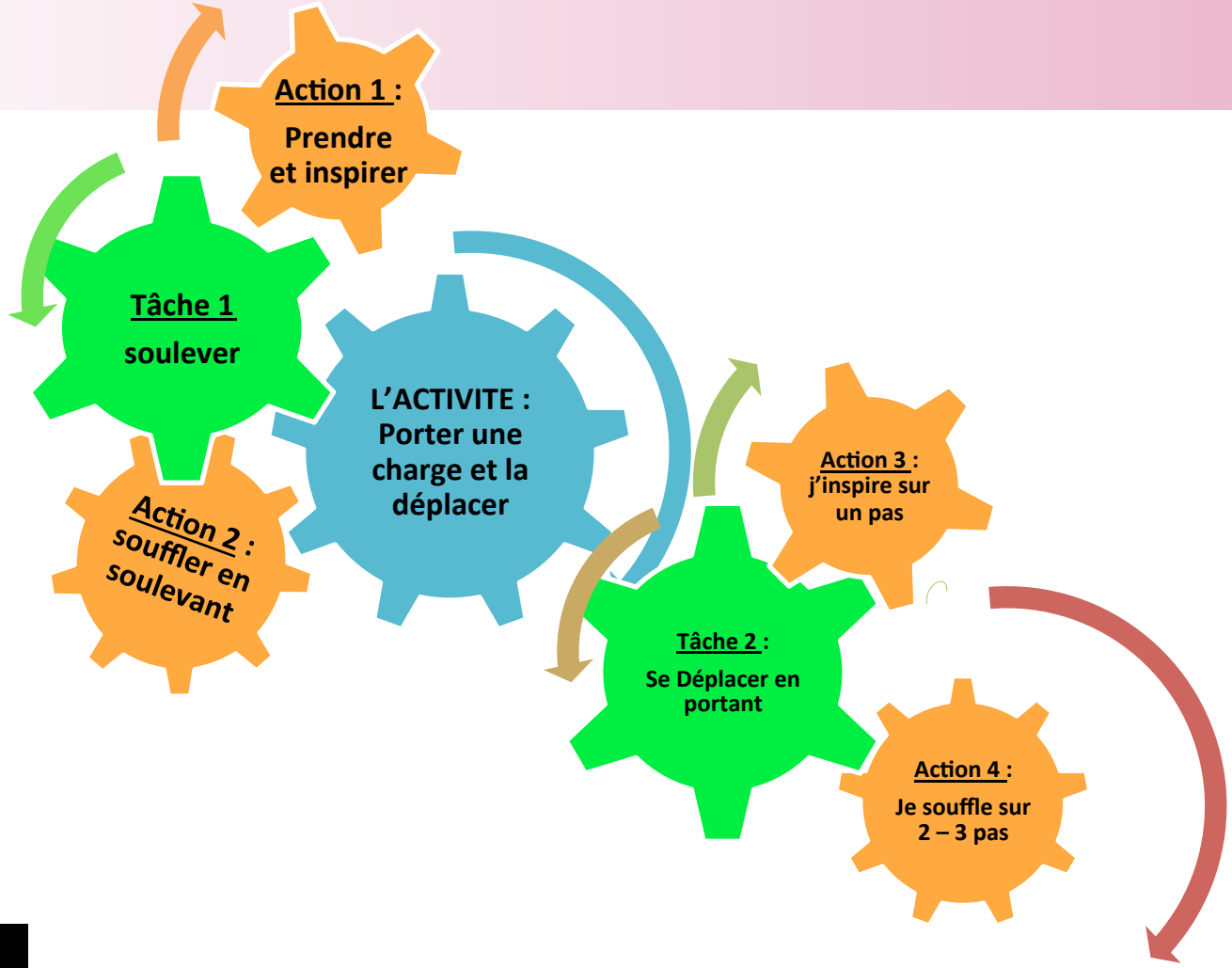
Niveau 4

Dans la démarche d'analyse étroitement liée au niveau 3, la réflexion même l'observation peut amener à la prise de conscience qu'une action est mal adaptée.

Ex : Porter une charge.

Action de soulever : Au moment de l'action de soulever la charge, comment vous respirer ?

Permet de faire prendre conscience de l'action comme par exemple que la respiration n'est pas coordonnée.



Si une action est mal réalisée elle aura des conséquences directes sur « La tâche et donc l'Activité ».

La démarche d'analyse du déroulement de l'action

- Le vécu de l'action s'attache précisément au déroulement procédural.
- Pour en ressortir l'action inadaptée et cibler la problématique.
- Permet lors de l'entretien de coller finement à l'expérience vécue et de comprendre le fonctionnement du patient.
- Pour faire prendre conscience de la façon de faire, d'identifier le problème pour amorcer l'adaptation.

Mise en situation pratique dans les activités quotidiennes

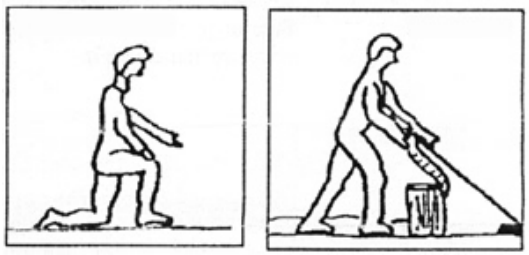
- Elle aura pour objectif de renforcer la prise de conscience.
- De faire tester et faire ressentir au patient la différence entre des actions habituelles provoquant un essoufflement et les actions les plus adaptées.

Connaissances des postures évitant « d'avoir le souffle coupé »

<u>Chevalier servant</u> : passer l'aspirateur sous un meuble , ranger dans des placards bas, border un lit, pétanque …

<u>Technique</u> : pied crocheté à l'arrière

espace entre les genoux au sol : au moins largeur du bassin.



Connaissances des postures évitant « d'avoir le souffle coupé »

<u>Technique du balancier</u> : ramasser un objet au sol

<u>Se Lever du lit</u> :

<u>Récupération</u> : « **position du cocher de fiacre** »

Modification comportementale du patient passant par l' apprentissage et pas seulement les conseils

Bénéfice dans les Activités : physiques et / ou quotidiennes

Verbatim à 6 mois
Bénéfices
Maintenant je gère mieux ma respiration
J'arrive à faire les choses plus vite parce que j'arrive à mieux gérer ma respiration.
J'ai gagné en respiration.
J'entreprends plus facilement certaines choses.
Je me rends compte dans mes escaliers que j'ai appris à inspirer et expirer sur les marches, ce qui m'aide énormément.
ça m'a appris à gérer mon souffle dans la vie de tous les jours, de savoir où j'en étais de savoir ce que je dois faire et pas faire.
J'ai appris à gérer mon souffle.
bénéfice du stage, c'est que ça m'a apporté quelque chose pour les activités quotidiennes pour faire mon ménage, ma toilette je suis moins gêné par le souffle.
Quand je bricole, au niveau du souffle je gère.
Je vais moins vite dans les gestes et je souffle. Je fais comme on a appris (inspirer - souffler).
Au cours du stage j'ai appris à mieux gérer mes mouvements quand je monte mes escaliers, quand je prends ma douche j'utilise qu'un bras.
Ca va beaucoup mieux, je fais beaucoup plus d'AP. Ca m'a dynamisé un peu plus, je vais continuer.
Si ça reste comme ça oui je vais continuer, ce qui a changé depuis le stage je marche beaucoup plus.
Je veux essayer de faire ce que je peux pour mes poumons, faire attention à mon quotidien, et continuer l'AP.

ANALYSE - DEDUCTIONS
Bénéfice de la gestion de la respiration facilitant les activités de la vie quotidienne
Meilleure adaptation du rythme, des gestes et mouvements dans les activités de la vie quotidienne avec retentissement sur la dyspnée.

Comment s'adapter après un arrêt prolongé de l'Activité Physique (exacerbations, douleurs, autres)

- Effectuer le drainage bronchique 30 min avant la séance cyclo.
- Prendre un bronchodilatateur d' action rapide ou nébulisations 20 – 30 min avant la séance.
- Exercice de ventilation abdominale 10 min avant le cyclo.
- Adapter la durée de la séance 15 – 20 min dans un premier temps. Temps cumulable dans la journée. Pour retrouver progressivement une fréquence de 3 fois par semaine avec atteinte minimale de 30 min d' exercice cumulable.
- Adapter la charge dans un premier temps, progresser de 5 à 10 watts régulièrement pour retrouver sa charge initiale.

Intérêt d'explorer « Ce que je peux faire pour reprendre mon réentraînement » ou « Comment j'adapte mon réentraînement » en séance éducative lors du programme de réhabilitation.

Ce qu'il faut retenir

- ☑ Aucune action physique en apnée.
- ☑ Remplacement de vitesse et précipitation par contrôle de la ventilation.
- ☑ Expiration sur l' effort.
- ☑ Pas de position coupant le tronc en deux empêchant la course du diaphragme.
- ☑ Existence de position économique sur le souffle.

EN VOUS REMERCIANT

agnes.martin@aliseo.fr
claudine.fabre@univ-lille2.fr