

## La sclérose en plaques (SEP): qu'est-ce que c'est ?

La sclérose en plaques (SEP) est une maladie du système nerveux central, constitué du cerveau et de la moelle épinière. Elle prend pour cible la **myéline**, soit la couche protectrice des fibres nerveuses, provoquant de l'inflammation qui résulte souvent en la détérioration de cette substance.

La myéline étant essentielle à la propagation de l'influx nerveux, advenant le cas où la détérioration est importante, l'influx peut être complètement bloqué, et les fibres nerveuses risquent d'être elles-mêmes altérées (Société canadienne de la sclérose en plaques).

Les causes exactes de la SEP demeurent inconnues.

## Quels en sont les signes et symptômes ?

Il est important de mentionner que la présentation clinique de la maladie varie beaucoup d'un individu à l'autre et s'avère directement liée à la localisation des zones touchées du système nerveux. En ce qui a trait à l'aspect du mouvement, la SEP peut entraîner une perturbation des fonctions sensorielles, des troubles de l'équilibre, des tremblements ainsi qu'une augmentation du tonus des muscles et de la faiblesse musculaire.

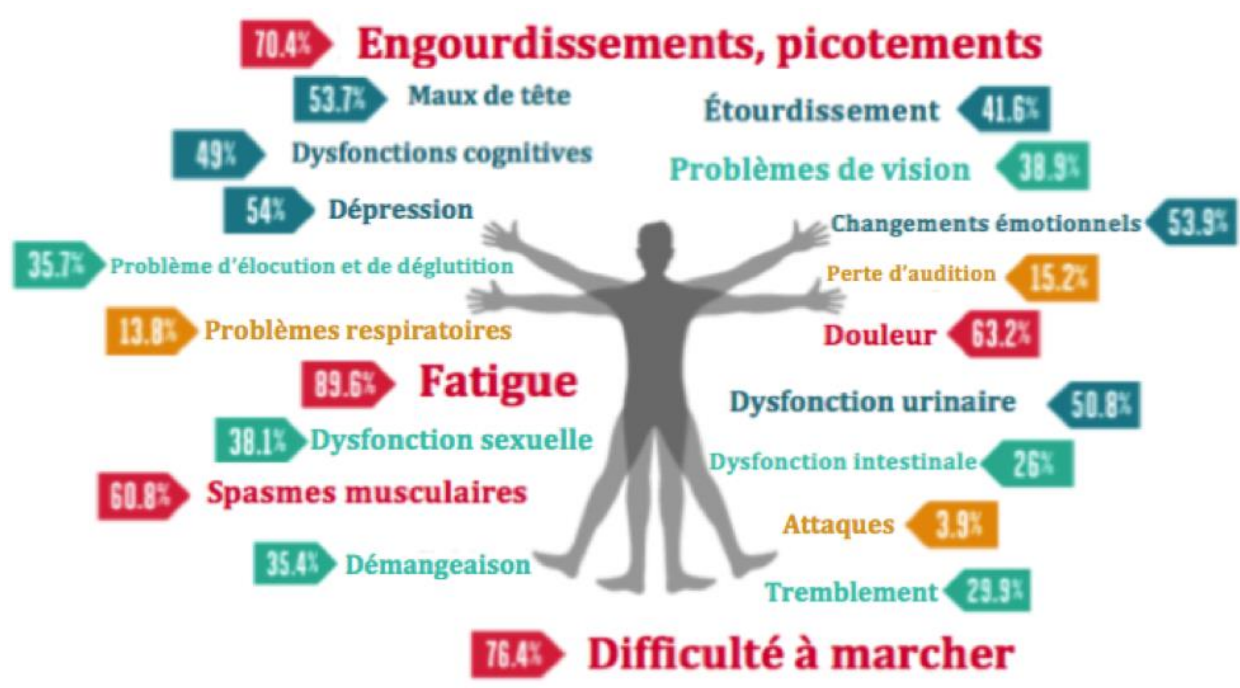
De plus, la **fatigue est un symptôme majeur de la maladie et s'avère souvent limitant lors des activités de la vie quotidienne.**

Il existe plusieurs formes de SEP qui présentent toutes un caractère évolutif différent.

Ces différents symptômes sont susceptibles d'interférer avec la fonction de l'individu. Ainsi, le physiothérapeute peut intervenir. **L'objectif primaire du traitement en physiothérapie est de maintenir la qualité de vie de la personne atteinte.**

À ce sujet, une récente étude a conclu que les exercices sont efficaces pour augmenter la force et la capacité aérobie chez les personnes atteintes de SEP, avec incapacités légères à modérées. De plus, les exercices peuvent améliorer la mobilité et la qualité de vie, tout en réduisant la fatigue chez cette population<sup>1</sup>.

La physiothérapie constitue également une option de traitement de base pour la spasticité, soit l'augmentation du tonus des muscles.



## Le traitement de la SEP en physiothérapie

Les déficiences secondaires de la SEP influençant négativement le mouvement et la fonction, la physiothérapie revêt une importance capitale lors de la réadaptation, et ce, tout au long de l'évolution de la maladie. L'approche privilégiée en physiothérapie se traduit par le développement, le maintien, et la restauration optimale du mouvement.

Votre physiothérapeute vous aidera à réguler le tonus de vos muscles, à augmenter votre équilibre et votre coordination des mouvements, de même qu'à améliorer vos habiletés sensorielles.

Il vous enseignera un programme d'exercices approprié et adapté à vos besoins comprenant des exercices de renforcement et d'assouplissement, et de l'entraînement cardiovasculaire.

Il possède également les compétences nécessaires pour vous conseiller au sujet de l'adaptation de votre environnement et de l'utilisation d'une aide technique afin de minimiser le risque de chutes.

### Autres services offerts

Physio Interactive offre également un service de physiothérapie à domicile puisque la SEP peut entraîner une diminution de la capacité à se déplacer.

En outre, nous offrons la possibilité de faire de la physiothérapie en piscine. Il peut s'agir d'une activité bénéfique pour les personnes atteintes étant donné que les exercices aquatiques peuvent améliorer significativement la fatigue et la qualité de vie chez les personnes atteintes de SEP<sup>2</sup>.

### Références

Société canadienne de sclérose en plaques  
[www.scleroseenplaques.ca](http://www.scleroseenplaques.ca)

Marcia Finlayson, *Multiple sclerosis: from impairment to participation*, CRC Press, 603 pages.

Medhi Kargarfard et al., *Effect of aquatic exercise training on fatigue and health related quality of life in patients with multiple sclerosis*, *Archives of physical medicine and rehabilitation*, vol 93, octobre 2012, p.1701 à 1707.

Amy E. Latimer-Cheung et al., *Effects of exercise training on fitness, mobility, fatigue, and health-related quality of life among adults with multiple sclerosis: a systematic review to inform guideline development*, *Archives of physical medicine and rehabilitation*, vol 94, 2013, p.1800 à 1828.

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Hêtrière

☎ : 418.861.8861

St-Augustin

☎ : 418.878.5250

Campanile

☎ : 418.659.4554

Cortex

☎ : 418.907.5858

# *Mieux vivre avec la sclérose en plaques*

Définition, signes et symptômes, et prise en charge en physiothérapie

