



**AVC
Normandie**

CHU
ROUEN NORMANDIE

Lrs FONDATION
La Renaissance Sanitaire
Institut de Formation
en Masso-Kinésithérapie La Musse

IFRES
de Normandie

Accident **V**asculaire **C**érébral et Neuroéducation

Évènement organisé dans le cadre de la Journée Mondiale AVC 2022 en partenariat avec les Instituts de Formation en Masso-Kinésithérapie de Normandie

Kinésithérapie et Activités Physiques Adaptées après un AVC

Rita LENOIR DIT CARON - Doctorante, Masseuse-kinésithérapeute

8 novembre 2022

www.avc-normandie.fr

Lrs FONDATION
La Renaissance Sanitaire
Institut de Formation
en Masso-Kinésithérapie La Musse



AVC
Normandie

Parcours de formation



DE Kinésithérapie
IFMK La Musse



Master STAPS APA
Université de Rouen

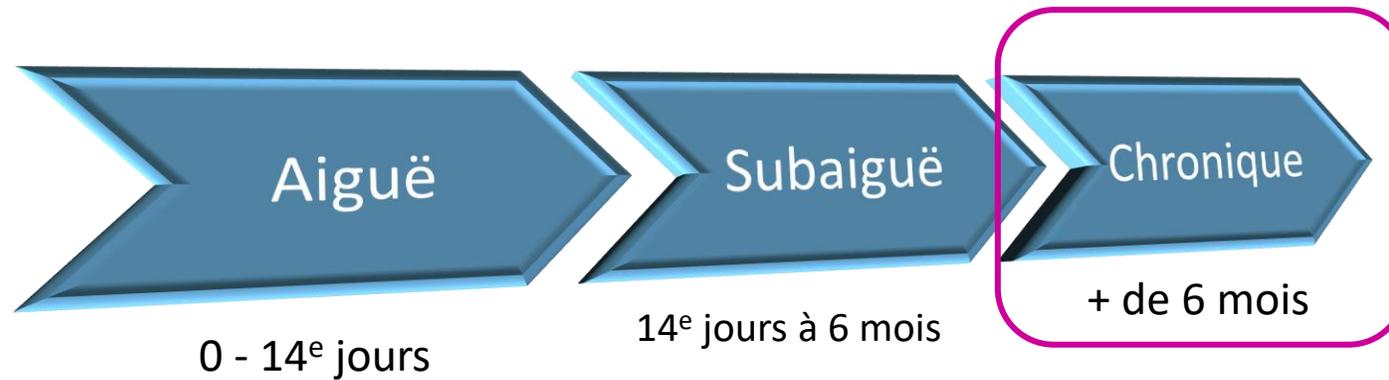


Doctorante STAPS
Université de Rouen





Après l'AVC





Phase chronique post-AVC



Arnaud BRUN
Victime d'un AVC
il y a 6 ans

« C'est difficile à expliquer aux gens, mais je pense que je récupérerai toute ma vie, c'est généralement des petits points, parfois infimes, mais qui participe à améliorer le quotidien... il ne faut jamais abandonner, avec le temps la rééducation n'est souvent plus la priorité dans la vie, mais il faut continuer à se bouger, à repousser les limites »



Sédentarité élevée après un AVC :

81% de leur temps journalier dans un comportement sédentaire

(Tiegies et al, 2015)



Programmes d'activités physiques et
d'exercices physiques

Recommandés

A

(HAS, Rééducation à la phase chronique d'un AVC de l'adulte : Pertinence, indications et modalités, 2022)

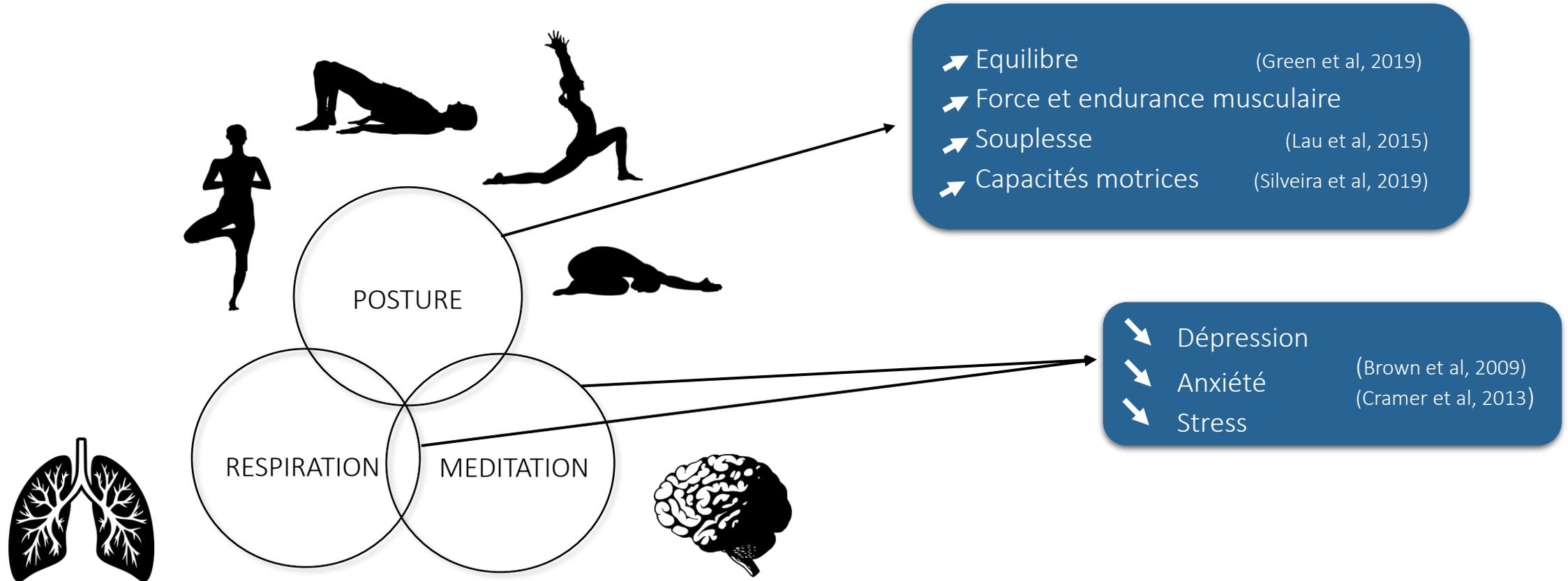


Prescription d'activité physique et sportive chez un patient post-AVC (HAS, 2018)

Vie quotidienne	Endurance	Renfo. musculaire	Souplesse	Equilibre et coordination
<ul style="list-style-type: none">• Fréquence : quotidienne• Intensité : légère à modérée• Varier les activités : jardinage, ménage, promenade...	<ul style="list-style-type: none">• Fréquence : 3 à 5 fois/sem• Intensité : modérée• Durée : 20 à 60 minutes• Marche, vélo, nage, steps...	<ul style="list-style-type: none">• Fréquence : 2 à 3 fois/sem• Intensité : légère à modérée• 1 à 3 série de 10 à 15 rep.	<ul style="list-style-type: none">• Fréquence : 2 à 3 fois/sem• Etirement statique de 10 à 30 secondes• Cibler les principaux groupes musculaires	<ul style="list-style-type: none">• Fréquence : 2 à 3 fois/sem• Ex : Tai-chi, yoga, Wii...



Le yoga



Hypothèses de recherche

H1 : Un programme de yoga n'est **pas inférieur** à un programme conventionnel d'activité physique, pour améliorer **l'équilibre, la force musculaire et la mobilité fonctionnelle** des patients en phase chronique post-AVC.



H2 : Un programme de yoga est **supérieur** à un programme conventionnel d'activité physique, pour améliorer **l'anxiété, la dépression et la qualité de vie** des patients en phase chronique post-AVC.





Méthode

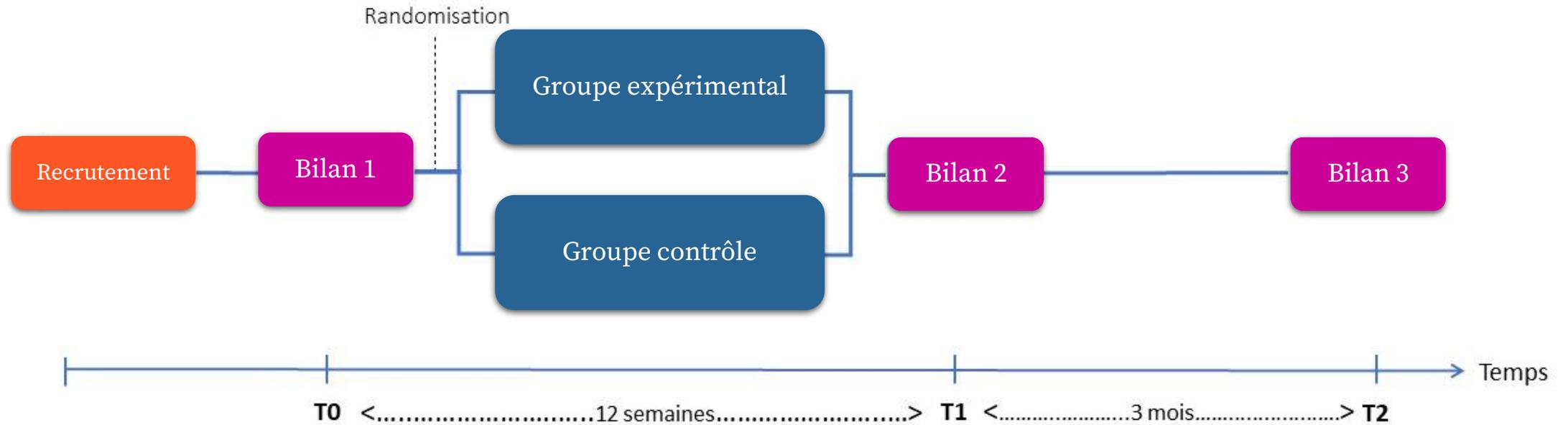


Figure 1 : Organisation de la recherche en fonction du temps



Recrutement



- AVC il y a plus de 6 mois
- Troubles de l'équilibre ($22 < \text{BBS} < 51$)
- Tenir en position debout
- Marcher sur au moins 10 mètres (avec ou sans aide technique)



- Être mineur (-18 ans)
- Troubles cognitifs ($< 4/6$ MMSE)
- Antécédents de pathologie ORL à l'origine de syndromes vertigineux récidivants
- Contre indication médicale à la pratique d'AP
- Participation actuelle et régulière à de l'AP



Bilan



Evaluateur en aveugle



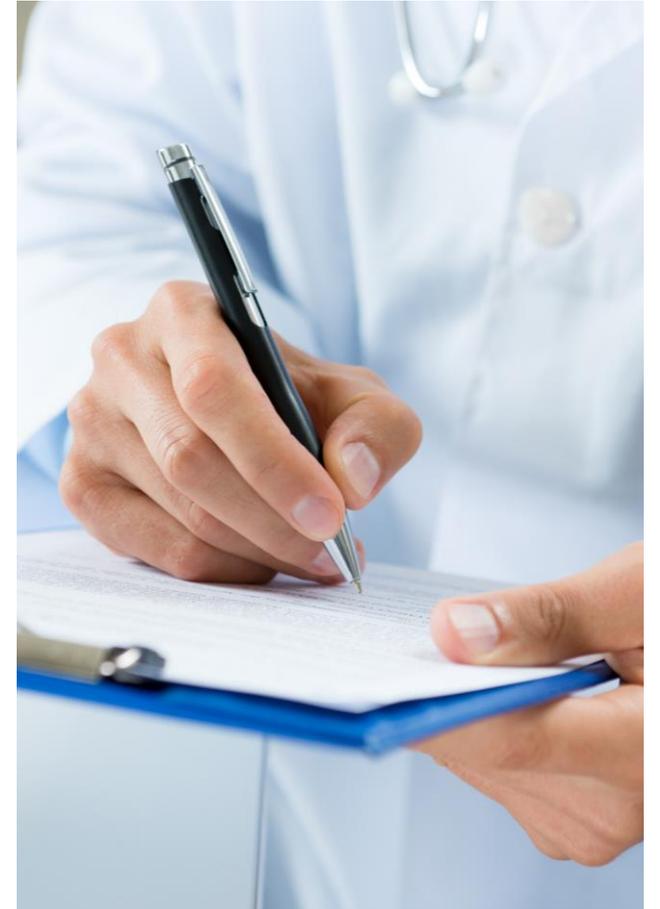
Tests physiques :

- Echelles d'équilibre de Berg (BBS)
- Timed Up and Go Test (TUG)
- Test de marche de 6 minutes (TDM6)
- Force du quadriceps (dynamomètre)



Questionnaires :

- Confiance en son équilibre (ABC-S)
- Anxiété (STAI-Y)
- Dépression (BDI)
- Réintégration à la vie normale (RNLI)





Groupe
expérimental

Programme
YOG'AVC

Centrage

- Position assise
- Travail méditatif et respiratoire
- 5 minutes



Echauffement

- Position assise
- Exercices d'échauffement articulaire/musculaire
- 10 minutes



Cœur de
séance

- Postures debout alterner avec des postures assises
- Equilibre, renforcement musculaire, souplesse
- 30 minutes



Retour au
calme

- Postures au sol
- Souplesse et exercice respiratoire (+/- renfo)
- 10 minutes



Relaxation
final

- Position allongée
- Relaxation guidée
- 5 minutes





Groupe contrôle

Programme
FAME

Echauffement

- Debout/assis
- Exercices d'échauffement articulaire/musculaire
- 7 minutes



Renforcement fonctionnelle

- Debout/assis
- Exercices de renforcement musculaire
- 15 minutes



Equilibre

- Debout/assis
- Exercice d'équilibre unipodal, de transfert de poids
- 15 minutes



Agilité et mise en forme

- Debout/assis
- Exercice pour faire travailler la vitesse d'exécution et le cardio
- 15 minutes



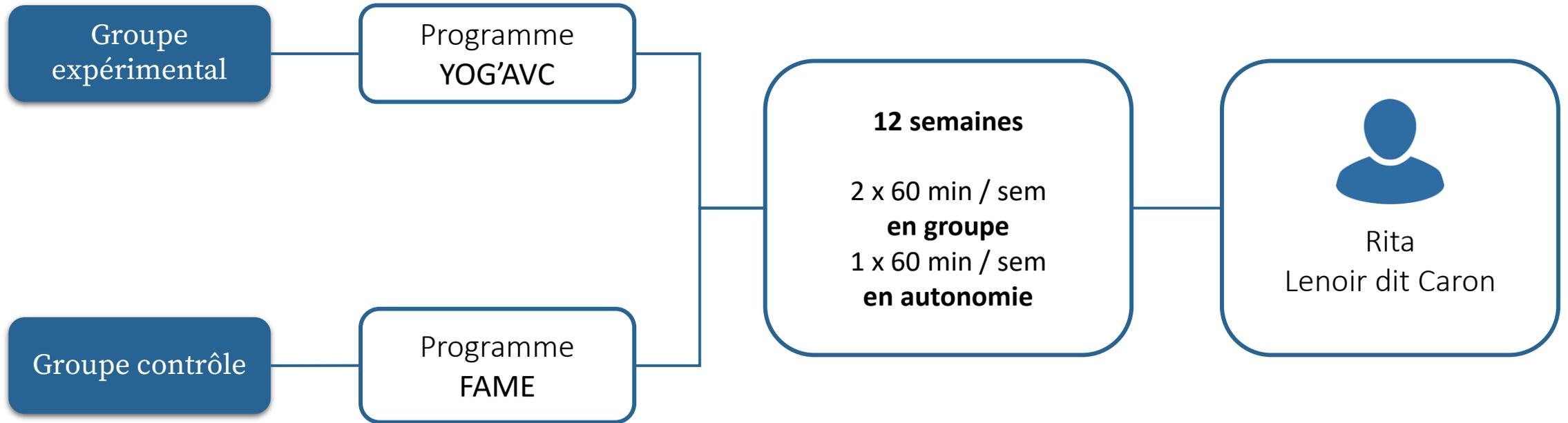
Récupération

- Debout/assis
- Etirements
- 7 minutes



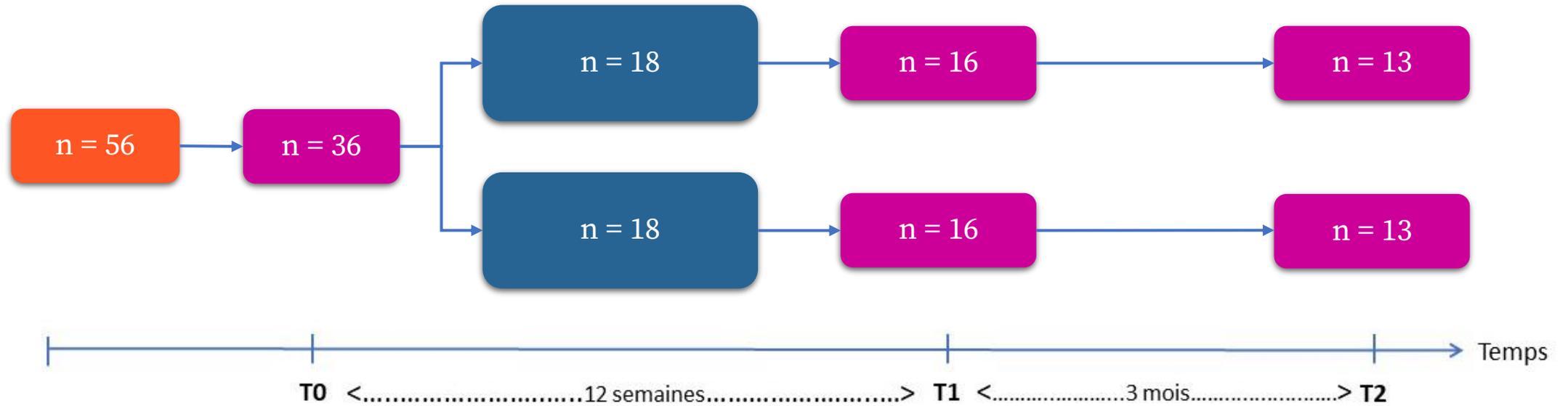


Traitement





Participants





Résultats (préliminaires)

Le programme YOG'AVC n'est pas inférieur au programme FAME pour :

- ✓ L'équilibre et la confiance auto-perçu en son équilibre
- ✓ La mobilité fonctionnelle

Force musculaire : impossibilité de conclure



Le programme YOG'AVC n'est pas supérieur au programme FAME pour :

- L'anxiété
- La dépression
- La réintégration à la vie normale





APA - AVC
3 abonnés

S'ABONNER

ACCUEIL

VIDÉOS

PLAYLISTS

CHAÎNES

À PROPOS



Témoignages des participants au programme YOG'AVC ▶ TOUT REGARDER



Témoignage de Roger Relas, participant du programme...

APA - AVC
44 vues · il y a 11 jours



Témoignage de Arnaud Leblanc, participant du...

APA - AVC
17 vues · il y a 7 jours



Témoignage de Nadia Mottin, participante du programme...

APA - AVC
18 vues · il y a 6 jours



Témoignage de Thomas Hilgenga, participant du...

APA - AVC
16 vues · il y a 6 jours

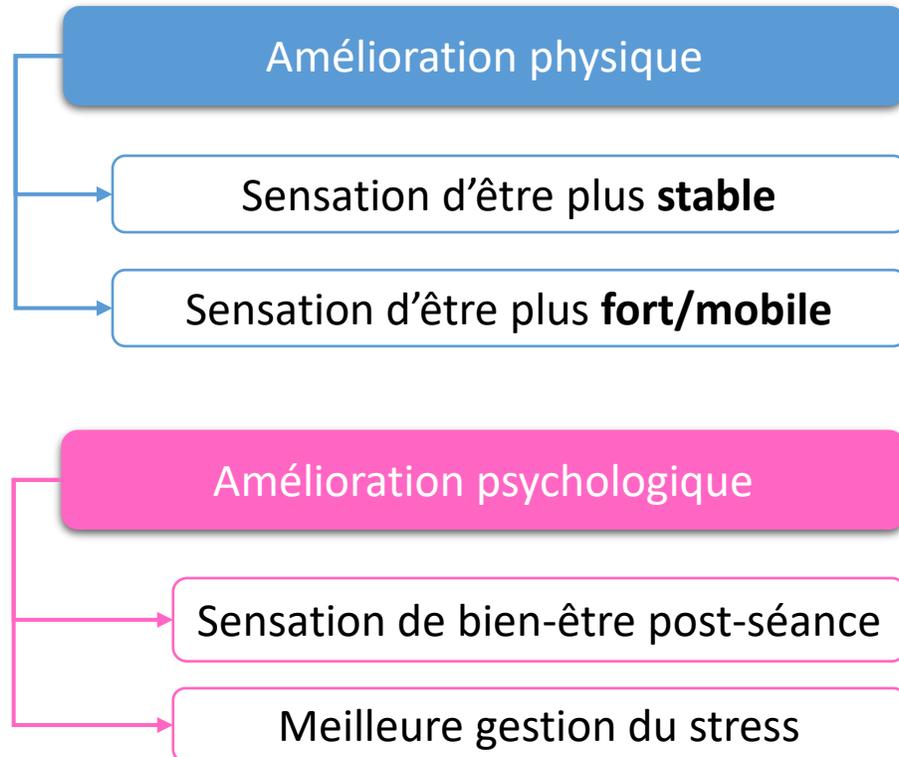


Témoignage de Edith Thomas, participante du...

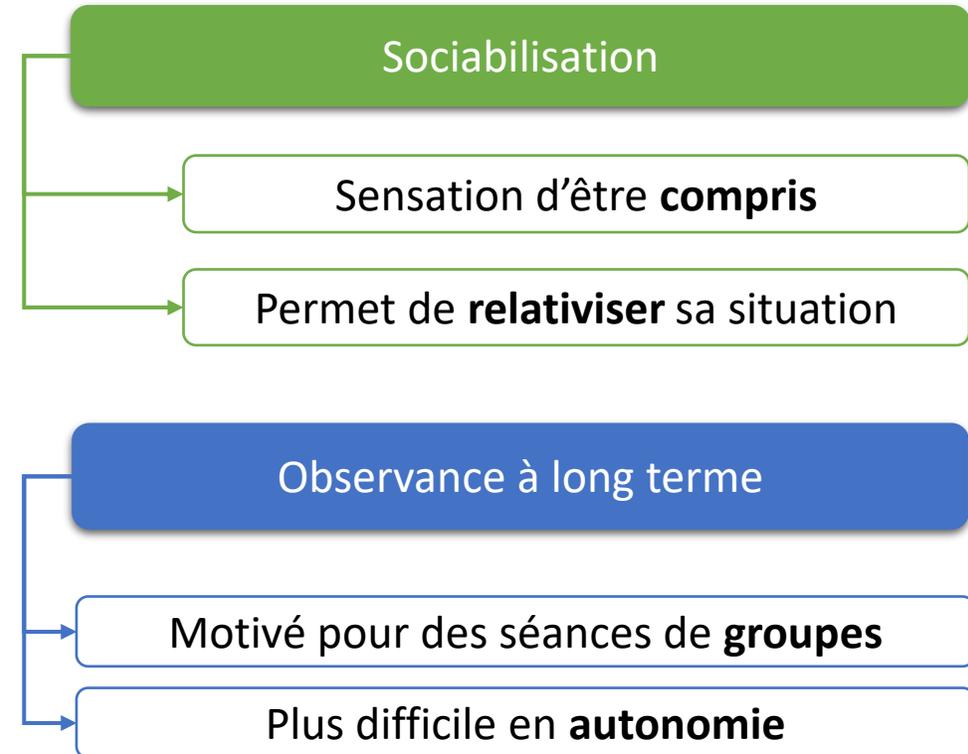
APA - AVC
12 vues · il y a 6 jours

Témoignages des participants au programme FAME (Fitness And Mobility Exercise) ▶ TOUT REGARDER



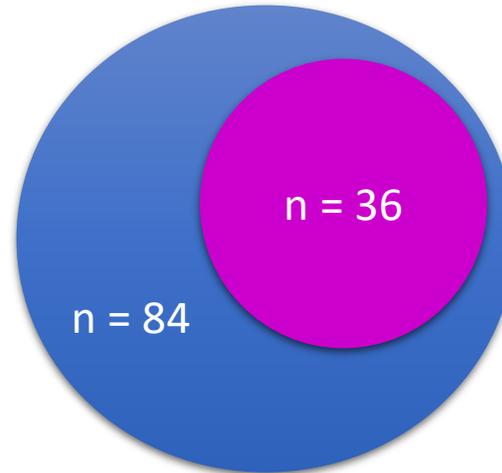


Résultats





- Faible échantillon à T0



- Peu de patient anxieux ou dépressif à T0

Anxieux¹ :

n = 10/18 (Groupe YOG'AVC)

n = 8/18 (Groupe FAME)

1. Score $\geq 40/80$ sur le STAI-YB

Dépressifs² :

n = 6/18 (Groupe YOG'AVC)

n = 5/18 (Groupe FAME)

2. Score $\geq 20/63$ sur le BDI



FAME ou YOG'AVC ?



Bibliographie

- ✓ Haute Autorité de Santé. Recommandation de Bonne Pratique - Accident Vasculaire Cérébral : Méthodes de Rééducation de La Fonction Motrice Chez l'adulte, Juin 2012.
- ✓ Tiegels Z, Mead G, Allerhand M, Duncan F, van Wijck F, Fitzsimons C, et al. Sedentary behavior in the first year after stroke: a longitudinal cohort study with objective measures. *Arch Phys Med Rehabil.* janv 2015;96(1):15-23.
- ✓ Haute Autorité de Santé. Recommandation de Bonne Pratique - Rééducation à la phase chronique d'un AVC de l'adulte : Pertinence, indications et modalités, Juin 2022.
- ✓ Haute Autorité de Santé. Prescription d'activité Physique et Sportive - Accidents Vasculaires Cérébraux, 2018. Disponible sur : https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2018-10/ref_aps_avc_vf.pdf
- ✓ Green, et al. Systematic Review of Yoga and Balance: Effect on Adults With Neuromuscular Impairment. *Am. J. Occup. Ther.* 2019, 73 (1)/
- ✓ Lau, et al. Effects of a 12-Week Hatha Yoga Intervention on Cardiorespiratory Endurance, Muscular Strength and Endurance, and Flexibility in Hong Kong Chinese Adults: A Controlled Clinical Trial. *Evid.-Based Complement. Altern. Med. ECAM* 2015, 2015, 958727.
- ✓ Silveira, K.; Smart, C. M. Cognitive, Physical, and Psychological Benefits of Yoga for Acquired Brain Injuries: A Systematic Review of Recent Findings. *Neuropsychol. Rehabil.* 2020, 30 (7), 1388–1407.
- ✓ Brown, R. P.; Gerbarg, P. L. Yoga Breathing, Meditation, and Longevity. *Ann. N. Y. Acad. Sci.* 2009, 1172, 54–62.
- ✓ Cramer, et al. A Systematic Review of Yoga for Major Depressive Disorder. *J. Affect. Disord.* 2017, 213, 70–77.
- ✓ Cramer, et al. Yoga for Anxiety: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Depress. Anxiety* 2018, 35 (9), 830–843.