



Association suisse des professionnels en activités physiques adaptées (ASP-APA)

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR TOUS. LA SANTÉ POUR TOUS !

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET VIEILLISSEMENT, DOULEURS CHRONIQUES ET FEMMES ENCEINTES

Le vieillissement

Le vieillissement correspond aux processus physiologiques et psychologiques qui modifient la structure et les fonctions de l'organisme à partir de l'âge mûr. Il est la résultante des effets combinés de facteurs génétiques et de facteurs environnementaux auxquels est soumis l'organisme tout au long de la vie. Il s'agit d'un processus naturel, lent et progressif. L'état de santé d'une personne âgée résulte habituellement des effets du vieillissement et des effets additifs de maladies passées (séquelles), actuelles, chroniques ou aiguës.

Les douleurs chroniques

Les douleurs chroniques peuvent toucher n'importe qui. On parle de douleurs chroniques lorsqu'une douleur persiste et s'avère récalcitrante aux traitements usuels pendant plus de 3 à 6 mois. Lié à une maladie ou à une déficience, ce symptôme persistant nécessite une prise en charge particulière.

Le vieillissement comme les douleurs ont un impact au niveau psychologique et social. En effet, les personnes concernées ont plus tendance à perdre confiance en elle-même et à se retirer du monde étant donné que leur autonomie ainsi que leurs capacités sont généralement amoindries.

Les femmes enceintes

Les femmes enceintes connaissent des changements importants dans leur physiologie et leur morphologie tout au long de la grossesse. Cela demande beaucoup d'énergie psychologique et physique autant avant qu'après l'accouchement.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Sur le vieillissement

L'activité physique ralentit la diminution de la masse musculaire et de la densité osseuse liée à l'avancée en âge. Elle limite l'augmentation de la masse grasse et les problèmes de diabète, préserve les fonctions cardio-vasculaire et respiratoire et diminue le risque de chute (même si elle est entreprise tardivement, les effets sont significatifs).

Sur les douleurs chroniques

L'activité physique n'est pas contre-indiquée dans le traitement de la plupart des situations de douleurs : c'est même un élément important du traitement. Une pratique régulière et progressive amène à se concentrer davantage sur l'exercice et moins sur la douleur. Ainsi, un mouvement effectué correctement (ex : soulever un objet lourd) devient une expérience non douloureuse et participe au regain d'autonomie et de confiance en soi de la personne.

Chez la femme enceinte

L'activité physique pendant la grossesse comporte de nombreux avantages, lorsqu'elle est pratiquée avec bon sens, avec l'écoute de soi et avec l'avis de son médecin.

L'activité physique est favorable à la femme enceinte pour diverses raisons non négligeables : diminution du stress, maintien d'une condition physique et mentale, limitation de la prise de poids, amélioration de la circulation sanguine, réduction du risque de diabète gestationnel, de l'hypertension artérielle, diminution des maux de dos, préparation à l'accouchement (souplesse du bassin, effort respiratoire et cardiaque).

LE RÔLE DU PROFESSIONNEL EN APA

Pour chacun de ces domaines, le spécialiste en APA a un rôle important à jouer. Ses connaissances approfondies des pathologies et de l'entraînement sportif lui permettent d'élaborer des programmes adaptés d'amélioration de la condition physique en tenant compte de la situation particulière de chaque individu.