



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

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

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES ET HANDICAP MOTEUR OU SENSORIEL

Le handicap moteur résulte d'une déficience motrice congénitale (à la naissance) et/ou acquise (lié à un accident). Certaines déficiences motrices sont stables au cours de la vie (amputation, hémiplégie etc.) tandis que d'autres évoluent (sclérose en plaque, pathologies neuromusculaires, etc.). Les troubles moteurs sont nombreux :

Troubles du tonus (Hypertonie ou hypotonie), **réflexes anormaux** (abolition du réflexe, réflexe pendulaire, exagération du réflexe etc.), **mouvements anormaux** (choréique, athétosique, ballique, tremblements etc.), **troubles de la coordination** (ataxies, apraxies, hypermétrie, etc.), **disparition ou affaiblissement de la commande motrice volontaire** (Paraplégie, tétraplégie, hémiplégie, parésie, etc.)

> D'autres troubles associés peuvent également apparaître : altération de la sensibilité, déficits respiratoires, ostéo-articulaires, thermorégulation, contrôle des sphincters et des organes génitaux, etc.

Le handicap sensoriel concerne l'altération des fonctions sensorielles (visuelles, auditives, tactiles etc.) Ces déficits sensoriels peuvent être de nature congénitale ou acquise.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Certaines altérations motrices ou sensorielles peuvent entraîner des crises identitaires, une perte des repères sociaux et relationnels, une perte d'autonomie dans la vie quotidienne etc. C'est pourquoi il est important d'entamer une prise en charge le plus rapidement possible, afin de préserver les ressources physiques, cognitives et affectives, d'augmenter l'autonomie, d'enrichir la vie relationnelle, de savoir gérer au mieux le potentiel de la personne, etc.

L'activité physique est une des solutions dans cette prise en charge qui rencontre de plus en plus de succès auprès des patients et des familles. Elle a notamment un fort impact sur les trois domaines suivants :

Moteurs

Développement et entretien des capacités motrices de coordination, d'équilibre, d'endurance, de force etc.

> Impact sur l'autonomie dans la vie de tous les jours.

Psychiques

Estime de soi, sentiment de compétence, image corporelle etc.

> Impact sur le sentiment de bien être global

Social

Acceptation de l'autre et de soi, partage d'émotions, rencontres, amitiés, etc.

> Impact sur l'intégration sociale

LE RÔLE DU PROFESSIONNEL EN APA

Les spécialistes en APA vont avoir un rôle primordial dans l'accompagnement à la pratique physique et sportive. Ceux-ci sauront proposer des activités de reconquête de l'environnement naturel, de partage et de coopération, des activités d'opposition et de duelles, des activités d'effort, et enfin des activités libératrices du fauteuil et des orthèses.

De plus, les professionnels en APA savent être attentifs aux besoins des individus (sportifs ou non), aux possibilités et au degré de récupération, aux contre-indications, aux facteurs limitant et finalement aux principaux effets des activités proposées.

Le spécialiste en APA adapte l'environnement du sportif afin qu'il puisse évoluer dans les meilleures conditions possibles et ainsi bénéficier au maximum des bienfaits de l'activité physique.