

Que sont les interventions aquatiques ?

Les interventions aquatiques sont des programmes d'exercices réalisés dans un environnement aquatique contrôlé (par exemple, dans une piscine).

La thérapie aquatique est également désignée par les termes suivants

- thérapie dans l'eau
- thérapie en piscine
- hydrothérapie
- hydrokinésithérapie

Pourquoi les interventions aquatiques sont-elles utilisées pour la réadaptation suite à un AVC ?

Il est fréquent de rencontrer des difficultés physiques suite à un AVC, comme des difficultés à marcher et à garder l'équilibre. L'exercice après un AVC est très important pour le rétablissement. Il est nécessaire de continuer à faire de l'exercice après un AVC, afin d'éviter une nouvelle faiblesse musculaire et une diminution de la condition physique. L'exercice peut également avoir un effet positif sur la santé mentale et la santé neurologique.

Les interventions aquatiques peuvent être adaptées à différents niveaux de capacité et de rétablissement après un AVC. La thérapie aquatique est utilisée dans la réadaptation après un AVC parce que l'eau offre un environnement sûr et confortable pour l'exercice. La thérapie aquatique contribue à la récupération de plusieurs manières :

- La densité et la viscosité de l'eau offrent une flottabilité qui permet de supporter le poids du corps. Cela réduit l'impact du mouvement sur les articulations, permet une plus grande mobilité et réduit le risque de chute lors de l'exercice.
- La pression hydrostatique de l'eau offre une résistance pour le renforcement musculaire. Cette pression augmente également l'apport sensoriel aux muscles et aux articulations.
- L'eau peut soulager les muscles et les articulations.

Oui, il existe différents types de thérapie aquatique utilisés dans la réadaptation post-AVC. Les cliniciens en réadaptation peuvent choisir un programme spécifique en fonction de :

- la méthode (par exemple, l'entraînement orienté sur la tâche, la méthode Halliwick, la méthode Ai Chi)
- l'équipement (par exemple, les courses à obstacles, les tapis roulants)
- l'objectif (par exemple, améliorer la force du haut du corps, la force du bas du corps, l'équilibre ou la proprioception)

Comment faire de la thérapie aquatique suite à un AVC ?

Votre équipe de réadaptation post-AVC discutera avec vous pour déterminer si la thérapie aquatique est disponible, sûre et adaptée à votre rétablissement. Votre clinicien en réadaptation élaborera un programme qui répondra à vos besoins et objectifs de rétablissement spécifiques. Votre clinicien supervisera votre séance et vous donnera des instructions sur les exercices et les mouvements. Il pourra vous assister dans la piscine ou vous diriger depuis le bord de la piscine, en fonction de la sécurité.

Les interventions aquatiques sont-elles efficaces suite à un AVC ?

Des chercheurs ont mené des études pour voir si la thérapie aquatique aide les personnes ayant subi un AVC. Il existe de bonnes évidences démontrant que la thérapie aquatique peut améliorer l'équilibre et les habiletés de marche.

Il existe de fortes évidences démontrant que la thérapie aquatique est utile dans la phase subaiguë du rétablissement de l'AVC (1-6 mois après l'AVC) pour améliorer :

- la force musculaire des membres inférieurs
- la démarche

Il existe des évidences allant de modérées à fortes selon lesquelles la thérapie aquatique est utile dans la phase chronique du rétablissement de l'AVC (plus de 6 mois après l'AVC) pour améliorer :

- l'équilibre
- la mobilité
- la vitesse de marche
- la démarche
- l'endurance à la marche
- la santé cardiovasculaire
- l'activité musculaire
- la douleur

D'autres études démontrent que la thérapie aquatique est également utile pour améliorer l'état émotionnel et la qualité de vie (liée à la santé).

Note : Ces études ont démontré que les interventions aquatiques sont plus efficaces que les interventions au sol ou l'absence de traitement.

Y a-t-il des effets secondaires ou des risques ?

Il existe des risques de sécurité à prendre en compte lorsque vous commencez une thérapie aquatique suite à un AVC. Ces risques sont les suivants :

- Les glissades et les chutes sur les surfaces humides autour des piscines. Le clinicien évaluera la sécurité et la mobilité de la personne avant de commencer le programme. Le clinicien supervisera ou aidera la personne à entrer et sortir de la piscine en toute sécurité.
- Noyade et épuisement par la chaleur. Le clinicien surveillera étroitement l'individu lorsqu'il fera des exercices. Le clinicien surveillera la température de la piscine et le bien-être de la personne pendant la séance.
- Irritation et infection de la peau. La thérapie aquatique doit être effectuée dans une piscine dont le pH est contrôlé et dans un environnement où les routines de nettoyage sont fréquentes. Le clinicien doit suivre les procédures d'hygiène et de contrôle des infections.

La thérapie aquatique doit être effectuée sous la supervision d'un clinicien en réadaptation. Le clinicien choisira un programme sûr et adapté au rétablissement de la personne.

Qui offre le traitement ?

Les interventions aquatiques sont effectuées sous la supervision d'un clinicien formé. Le clinicien choisira des exercices spécifiques qui utilisent les propriétés physiques de l'eau au profit du patient. Le programme et les exercices seront choisis en fonction du stade de rétablissement post-AVC, des capacités, des besoins et des objectifs de rétablissement de chaque personne.

Qui peut m'aider ?

Il est important d'obtenir l'autorisation de votre médecin avant de commencer un programme d'exercices suite à un AVC. Parlez-en à votre équipe de réadaptation si vous êtes intéressé par la thérapie aquatique pour le rétablissement post-AVC.