physiomagazine

Printemps 2018
30’000 exemplaires

MAGAZINE SUISSE DE PHYSIOTHÉRAPIE DESTINÉ AUX PATIENTS

Arthrose du genou

Quand la physiothérapie s’impose

09 **Pénurie de personnel qualifié**
Physiothérapeutes recherchés d’urgence

12 **Blessures sportives**
Prévention et traitement

16 **Recherche**
Entretien avec Lara Allet

www.physioswiss.ch

MODULAR | 4 JAHRE | MASTER OF SCIENCE IN OSTEOPATHIE

In Kooperation mit BUCKINGHAMSHIRE NEW UNIVERSITY

Der Mastertitel ist europaweit anerkannt, entspricht den Osteopathic Practice Standards und berechtigt zur Berufsausübung in Großbritannien

The International Academy of Osteopathy (IAO) | info@osteopathie.eu | www.osteonews.info/bucks-brunnen

Douleur au quotidien?

Nous sommes là pour vous.
www.rheumaliga.ch

CP 80-2042-1

Ligue suisse contre le rhumatisme

Bienvenue!

Si vous suivez actuellement un traitement de physiothérapie, vous vous êtes peut-être demandé pourquoi il est si difficile de décrocher un rendez-vous. Les cabinets, notamment ceux installés en zones rurales, doivent faire face depuis longtemps à une pénurie de personnel qualifié. Barbara Laube, membre du Comité central de physioswiss, nous explique les raisons de ce manque de thérapeutes et présente les solutions possibles. physioswiss compte sur votre soutien, car dans la sphère politique, nous ne sommes guère entendus…

Lara Allet, chercheuse, professeure et physiothérapeute à Genève, vous explique en quoi vous êtes concernés par la recherche en physiothérapie et comment vous profitez de ses avancées.

Diverses études le prouvent: la physiothérapie aide à prévenir ou à retarder les opérations du genou. Mais parfois, la mise en place d'une prothèse est inévitable. Avant et après l'opération, la physiothérapie, pratiquée en collaboration avec le chirurgien, est un élément important du succès du traitement.

Le physiomagazine est aussi une plateforme pour les associations de patients qui accompagnent les personnes concernées dans leur combat contre la maladie. Dans ce numéro, la Ligue contre le cancer nous présente son offre.

La physiothérapie est une forme de coaching: nous vous accompagnons, nous supervisons votre entraînement et nous vous soutenons sur la voie de la guérison. Merci de votre confiance.

Pia Fankhauser
Présidente ad interim de physioswiss

ARTHROSE DU GENOU
La physiothérapie et l'exercice physique sont d'une aide précieuse. Mais les physiothérapeutes accompagnent également les patients dès lors qu'une prothèse du genou devient inévitable. **04**

SANTÉ PUBLIQUE
Les cabinets de physiothérapie ne trouvent pas de personnel et l'attente avant un rendez-vous est longue. Une pénurie de personnel qualifié est en cause. **09**

BLESSURES SPORTIVES

Le sport et une trop grande charge d'exercice physique entraînent parfois des blessures. Gestes d'urgence et prévention des blessures sportives: découvrez les conseils d'un physiothérapeute du sport. **12**

RENCONTRE
La recherche en physiothérapie étudie l'efficacité des mesures thérapeutiques. Entretien avec la scientifique Lara Allet. **16**

EN BREF
Le saviez-vous? L'entraînement des bras est bon pour les jambes – Chaque pas compte – Ensemble contre la migraine et les maux de tête – Exercices en ligne pour la maladie de Bechterew et les rhumatismes **20**

ORGANISATION DE SANTÉ
La Ligue contre le cancer accompagne, soutient et informe les personnes concernées par le cancer. **22**

L'IMAGE
Un traitement à domicile à Vienne **24**

Snezana Neff a été opérée des deux genoux pour la mise en place de prothèses. Elle doit maintenant réapprendre à tendre ses muscles, à bouger ses genoux et à prendre appui sur eux de manière correcte. La physiothérapeute Simone Grass l'accompagne sur cette voie.

Arthrose du genou: traitement et entraînement physique vont toujours de pair

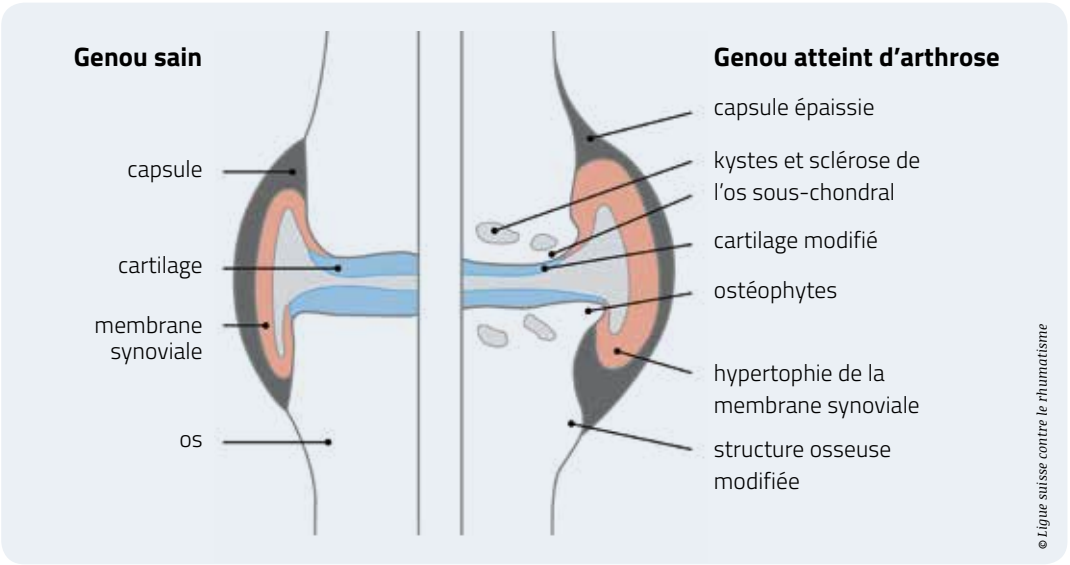
Les traitements ciblés peuvent être très efficaces en cas d'arthrose du genou. Parfois, une prothèse du genou est toutefois inévitable. La physiothérapie joue également un rôle important dans ce cas, avant comme après l'opération. Visite à l'Hôpital universitaire de Bâle.

L'orthopédiste **Christian Egloff,** médecin-cadre et chef d'équipe en chirurgie du genou à l'Hôpital universitaire de Bâle, s'est spécialisé dans la chirurgie régénérative du genou. Il apprécie de pouvoir proposer un traitement sur mesure à ses patients atteints d'un début d'arthrose et pour lesquels une prothèse serait prématurée.

La physiothérapeute **Simone Grass** travaille à l'Hôpital universitaire de Bâle. C'est pour elle un plaisir de prendre en charge les personnes qui présentent des problèmes au genou. Le genou est en effet influencé par les articulations voisines, du pied et de la hanche, ce qui permet une grande variété d'approches thérapeutiques.

La mécanique de l'articulation du genou est très complexe et elle est extrêmement mobile. Jointure pivotante et charnière, elle peut alterner entre flexion, extension et rotation. Cette articulation est particulièrement cruciale dans les mouvements du quotidien ainsi que dans la pratique sportive. Sa structure complexe et les contraintes constantes auxquelles elle est soumise la rendent cependant particulièrement sujette à des problèmes sérieux.
En plus des lésions ligamentaires et méniscales, l'arthrose est une affection fréquente du genou, surtout durant la deuxième moitié de la vie. En cas d'arthrose, le cartilage articulaire se dégrade lentement. Ce processus peut être asymptomatique mais il peut aussi provoquer des douleurs, des raideurs et des inflammations. Nous nous sommes entretenus sur le traitement de l'arthrose du genou avec une patiente et deux spécialistes, l'orthopédiste Christian Egloff et la physiothérapeute Simone Grass, à l'Hôpital universitaire de Bâle.

La scientifique Snezana Neff est coach pour cadres. Durant son temps libre, elle aime bouger et voyager. Depuis bientôt dix ans, ses genoux la font souffrir. Au début, cela se produisait uniquement en cas de fortes sollicitations mais depuis deux ans la douleur est permanente. Elle se retrouve ainsi de plus en plus limitée au quotidien. Selon ses dires, elle a essayé pour y remédier à peu près tous les traitements dont elle a entendu parler. Elle a fini par opter pour des articulations artificielles du genou, également appelées prothèses de genou.



Un genou sain (à gauche) et un genou atteint d'arthrose (à droite). L'arthrose est fréquente avec l'âge. De nombreuses personnes concernées ne ressentent pourtant pas de symptômes.

Les traitements sans chirurgie d'abord et avant tout

Nous avons demandé à l'orthopédiste Christian Egloff à partir de quel moment il préconise généralement une chirurgie. Pour lui, la décision de mettre en place une prothèse de genou doit être l'ultime recours, après avoir épuisé toutes les options thérapeutiques conservatrices (c.-à-d. non chirurgicales). Parmi ces options, on peut citer la physiothérapie pour renforcer la musculature et améliorer la mobilité ainsi que les mesures de soulagement comme l'utilisation de semelles orthopédiques ou d'attelles de genou. Vient ensuite le traitement médicamenteux, avec des analgésiques et des anti-inflammatoires. Par ailleurs, la dégradation du cartilage peut être contrebalancée par des injections d'acide hyaluronique ou de glycosaminoglycanes par exemple. L'arthrose ne peut certes pas être stoppée mais le recours à une prothèse peut être retardé voire même totalement évité.

La physiothérapie pour traiter l'arthrose

De nombreux patients atteints d'arthrose n'ont pas besoin de prothèse. Des exercices adaptés leur permettent d'obtenir de bons résultats. La physiothérapie améliore le fonctionnement de l'articulation du genou. La thérapie manuelle permet ainsi d'améliorer la mobilité du genou. L'entraînement thérapeutique médical permet quant à lui d'entraîner les muscles qui maintiennent la stabilité de l'articulation. Si la hanche, le genou et le pied sont bien positionnés les uns au-dessus des autres, la pression exercée sur l'articulation est moindre en cas de sollicitations. Une bonne musculature protège donc le genou de l'usure et des sollicitations inappropriées.

Des scientifiques scandinaves ont mis au point un programme de physiothérapie normalisé qui est applicable à l'arthrose du genou. C'est un bon exemple de ce qu'un entraînement physique régulier peut apporter car les douleurs sont réduites d'un quart en moyenne, les personnes touchées peuvent mieux marcher et leur qualité de vie s'améliore.[1]

Quand l'opération devient inévitable

Lorsque les douleurs ne sont plus gérables avec les diverses mesures thérapeutiques, si une perte de la motricité est avérée (le genou ne peut plus être tendu correctement par exemple) ou si l'articulation du genou devient instable, une prothèse peut alors être indiquée. Comme l'affirme l'orthopédiste Christian Egloff, il n'existe aucune raison impérieuse de mettre en place une articulation artificielle. La décision doit être prise individuellement. Snezana Neff s'est bien informée avant l'opération et s'est penchée attentivement sur le sujet. Car ses objectifs sont clairement définis: elle veut retrouver une bonne qualité de vie, et donc se

S'entraîner en cas d'arthrose est efficace: les douleurs sont réduites et les personnes touchées retrouvent une meilleure mobilité.

[1] *www.glad-suisse.ch, www.glaid.dk*

débarrasser de ses douleurs pour pouvoir à nouveau partir en randonnée ou en excursions citadines et pour passer du temps avec sa petite-fille en toute sérénité. Des choses qu'elle ne pouvait plus faire, ou alors très difficilement et au prix de douleurs intenses, ces dernières années.

La physiothérapie avant l'opération

Lorsqu'une opération est prévue, il s'avère également judicieux de suivre un traitement de physiothérapie. Des études montrent que les patients qui suivent un entraînement physique avant une opération se rétablissent beaucoup plus vite. Une physiothérapie intensive avant une chirurgie est appelée une «préhabilitation». Elle est particulièrement bénéfique aux patients plus âgés qui cumulent plusieurs problèmes de santé. Un programme d'entraînement à domicile à réaliser chaque jour est notamment établi. Là aussi, les muscles sont tout particulièrement ciblés. De cette manière, il est plus facile de les remobiliser après l'opération et le patient est littéralement remis sur pied plus vite.

La physiothérapie après l'opération

Récupérer sa stabilité musculaire est également très important après la mise en place d'une prothèse du genou. La physiothé-

1 La physiothérapeute traite les cicatrices des opérations. Les couches tissulaires sectionnées ne doivent pas coller les unes aux autres car cela entraverait la mobilité.
2 Des béquilles adaptées soulagent le genou après l'opération tout en évitant aux patients de trop solliciter la ceinture scapulaire.
3 Parvenir à nouveau à bien plier et étirer le genou est un objectif thérapeutique important après une opération.

DE PLUS AMPLES INFORMATIONS

La brochure d'information *Arthrose* de la Ligue contre le rhumatisme présente les possibilités de traitement et incite les personnes concernées à devenir actives. Disponible dans le shop de la Ligue contre le rhumatisme.

www.rheumaliga-shop.ch

rapeute Simone Grass nous explique le déroulement de ce traitement à l'Hôpital universitaire de Bâle après une telle opération. Lors de la première phase à l'hôpital, la priorité est de réduire le gonflement le plus rapidement possible et de soulager les douleurs. Il est aussi primordial d'améliorer la mobilité du genou en flexion et en extension. Les diverses couches tissulaires sectionnées durant l'intervention ne doivent pas coller les unes aux autres. Une attelle contribue en outre à assurer la mobilité. Les personnes opérées apprennent les premiers exercices d'activation musculaire mais aussi la marche avec des béquilles, de manière à ce qu'elles puissent reprendre confiance en leur jambe le plus rapidement possible.

Les patients doivent retrouver leur autonomie le plus rapidement possible.

Dans la phase ambulatoire qui vient ensuite, une fois les patients rentrés chez eux, le traitement se focalise davantage sur le renforcement musculaire et sur l'équilibre. Le genou doit pouvoir être maintenu stable à l'aplomb (pas de jambes en X ou en O). L'un des principaux objectifs est de pouvoir marcher sans béquilles et sans boiter. Peu avant la fin du traitement, le nombre d'exercices correspondant aux exigences du patient dans sa vie quotidienne et sportive s'accroît.
La plupart des patients ne passent que peu de temps à l'hôpital après l'intervention; ils y retournent ensuite ponctuellement pour suivre un traitement après leur retour au domicile. Comme l'explique la physiothérapeute, la durée de plus en plus courte du séjour à l'hôpital constitue un véritable défi. Les patients doivent en effet retrouver leur autonomie le plus rapidement possible.

Rééducation intensive
La caisse maladie de Snezana Neff lui a accordé une rééducation dans la clinique spécialisée de Bad Schinznach après son opération. Elle a ainsi pu y suivre un traitement intensif. L'hydrothérapie et le drainage lymphatique manuel lui ont été particulièrement bénéfiques. La prise en charge des frais s'est notamment justifiée par le fait que ses deux genoux ont été opérés de façon rapprochée. En l'espace de six semaines, une prothèse partielle a d'abord été placée sur le genou gauche puis une prothèse totale sur le genou droit.

Une prothèse totale de l'articulation du genou.

Comme l'indique l'orthopédiste Christian Egloff: «Selon qu'une ou plusieurs parties de l'articulation du genou sont touchées par l'arthrose, on a recours à une prothèse partielle ou totale. Une prothèse totale est recommandée lorsque toutes les parties du genou sont atteintes par l'arthrose et que le patient signale également des troubles conséquents.»

Et comment va Snezana Neff aujourd'hui? «Cela fait exactement dix semaines depuis ma première opération, et quatre semaines depuis l'intervention pour la prothèse totale de mon genou droit. Je me porte déjà très bien et je me sens plus mobile de jour en jour. Je n'ai pratiquement plus aucune douleur et je ne prends pas d'antidouleurs. Je marche déjà trois kilomètres par jour à l'extérieur, toujours avec des béquilles, mais je pense que je n'en aurai plus besoin d'ici deux semaines.»

Alexa Oberson, physiothérapeute et journaliste de Sursee.

Merci à l'équipe de l'Hôpital universitaire de Bâle ainsi qu'à la patiente Snezana Neff.

© Pagnacco – Adobe Stock

Physiothérapeutes recherchés d'urgence

Longues listes d'attente pour les patients, aucune candidature pour les postes vacants: la pénurie de personnel qualifié se fait particulièrement sentir dans le secteur de la physiothérapie.

Vous lisez probablement ces lignes dans la salle d'attente d'un cabinet de physiothérapie. Vous faites donc partie de ceux qui sont parvenus à obtenir un rendez-vous physiothérapeutique. Votre séance de physiothérapie va commencer dans quelques minutes. Mais d'autres personnes vont devoir prendre leur mal en patience car les cabinets locaux sont complets pour les deux ou trois semaines à venir.

Il y a de plus en plus souvent des délais d'attente pour les patients et cela retarde le début du traitement. Les soins ambulatoires ne peuvent pas être réalisés dès la sortie de l'hôpital. Les conséquences peuvent être graves: après une opération de l'épaule par exemple, l'absence de traitement altère la mobilité, la guérison est plus longue voire restera incomplète. Les patients ne sont pas les seuls à souffrir de cette situation; les proches sont eux aussi mis à contribution plus longtemps que nécessaire. Côté emploi, cela signifie par ailleurs une absence plus longue. Il en résulte des coûts socio-économiques supplémentaires. En fin de compte, la pénurie de personnel qualifié affecte l'ensemble de la société.

Une recherche de personnel fastidieuse

C'est un fait: le secteur de la physiothérapie souffre d'un manque de thérapeutes. Pour les hôpitaux, mais aussi et surtout pour les cabinets de physiothérapie, la recherche de personnel qualifié s'est transformée en un véritable parcours du combattant. Un sentiment de résignation est de plus en plus palpable. Une enquête menée en 2017 à l'échelle de la Suisse a montré que la recherche de personnel durait pour la physiothérapie en moyenne 60 jours dans les hôpitaux et les cliniques, et jusqu'à 80 jours dans la pratique ambulatoire.[1] Mais dans les zones rurales, il peut s'écouler 150 jours dans les hôpitaux et 500 jours dans les cabinets avant qu'un poste vacant ne soit pourvu. Et la prise de poste effective n'intervient que trois mois plus tard.

« Il est actuellement très difficile de trouver du personnel qualifié. Peu de personnes titulaires d'un diplôme suisse répondent aux annonces. Pour les candidats avec un diplôme étranger, la situation est compliquée en raison de la reconnaissance de leur diplôme. Les hommes sont encore plus difficiles à trouver dans notre profession en raison de sa faible rémunération. »

Anja Weidmann, propriétaire du cabinet de physiothérapie «rehab» à Zurich, 7 collaborateurs.

Si, parmi les rares candidats qui se présentent, il y a une personne titulaire d'un diplôme suisse, c'est un coup de chance. Ces derniers temps, de plus en plus de candidats ne disposent pas des compétences linguistiques nécessaires ou affichent un niveau de formation bien inférieur à celui des formations de physiothérapie suisses.

Seule solution: le recours à des spécialistes étrangers

Il est clair que les physiothérapeutes formés en Suisse sont trop peu nombreux: chaque année, 430 étudiants terminent leurs hautes études spécialisées avec un bachelor en poche. En parallèle, entre 500 et 600 physiothérapeutes étrangers s'installent ici chaque année[2], soit beaucoup plus que le nombre de praticiens formés en Suisse annuellement.

Un nombre accru de professionnels de santé sera nécessaire à l'avenir: une étude menée en 2014 par l'Université des sciences appliquées de Zurich (ZHAW) prédisait en 2014 une augmentation de 25% des besoins en physiothérapie d'ici 2025.[3] En cause, la croissance et les changements démographiques qui résulteront en une augmentation des personnes âgées, des maladies chroniques et des affections multiples.

Rationnement implicite pour les patients

Les prédictions de cette étude se concrétisent. En conséquence, un rationnement des soins touche à présent la Suisse, même s'il est implicite. Cela signifie que la patientèle ne reçoit pas les prestations dont elle a besoin, ou seulement de manière limitée. Si les hôpitaux et les cabinets privés manquent de physiothérapeutes, ils se retrouvent dans l'obligation de restreindre les actes thérapeutiques. Ils mettent en place des listes d'attente ou renvoient à d'autres cabinets tout aussi complets. En cas de maladie, il est très éprouvant pour un patient d'avoir à appeler différents endroits pour finalement décrocher un rendez-vous avec un physiothérapeute… deux à trois semaines plus tard.

« Nous essayons d'anticiper le plus possible la recherche de nouveaux collaborateurs. Nous comptons environ trois à quatre mois pour trouver un collaborateur. Nous recevons environ quatre à cinq postulations par recherche. Nous avons régulièrement des postulations en provenance d'autres pays comme la France, la Belgique ou le Portugal. Nous n'avons pas de liste d'attente. Mais ça se joue toujours à peu de choses. »

Beat Kurmann, Physiothérapie Zénith, Neuchâtel, 19 employés

Pénurie de places d'étude et de stages en cabinet

50% de places d'étude en plus seraient nécessaires. Mais depuis 2014, leur nombre n'augmente que très peu, bien qu'il y ait en moyenne 3 personnes intéressées pour chacune d'elles. Cette pénurie de places de formation s'explique par deux raisons: d'une part, la Confédération et les cantons devraient fournir les moyens financiers nécessaires et, d'autre part, un nombre suffisant de stages doit être disponible.

[1] *physioswiss (2017)*
[2] *Croix-Rouge suisse. diplômes étrangers 2007-2017.*
[3] *Ruesch P. et al.: ZHAW Gesundheitsreihe no 3, avril 2014.*

1 En Suisse, 430 étudiants concluent leur bachelor en physiothérapie chaque année. En parallèle, entre 500 et 600 physiothérapeutes étrangers s'installent ici chaque année.
2 50% de places d'étude en plus seraient nécessaires pour former suffisamment de physiothérapeutes.

« Nous rencontrons des difficultés aux HUG pour trouver des physiothérapeutes mais rarement parce qu'ils ne parlent pas suffisamment français. La préférence cantonale (formation HEDS et habitant Genève) limite nos possibilités. Nous faisons souvent appel aux agences d'intérim qui sont un précieux secours. Le temps pour trouver quelqu'un est très variable mais il est toujours trop long par rapport à nos besoins. Des postes restent régulièrement non pourvus. »

Jean-Paul Gallice, physiothérapeute-responsable au département de chirurgie, HUG

Seuls les hôpitaux et les cliniques en proposent, les cabinets privés n'ayant pas le financement nécessaire.
C'est une aubaine pour les hôpitaux car ils peuvent recruter d'anciens stagiaires tandis que les cabinets n'ont pas cette possibilité. Les jeunes diplômés sont par ailleurs souvent réticents à l'idée de commencer leur carrière dans un cabinet privé car ils s'y sentent mal préparés.

Pour des soins de santé garantis
L'intérêt de nombreux jeunes pour la profession de physiothérapeute et l'estime des patients ainsi que des médecins et des autres professionnels de santé sont encourageants. Nous continuerons à nous battre pour qu'il y ait suffisamment de physiothérapeutes: un plus grand nombre de places d'étude mais aussi de stages dans les cabinets privés et une meilleure situation tarifaire sont les éléments clés de la lutte contre la pénurie de personnel qualifié.

Barbara Laube, membre du Comité central de physioswiss

Blessures sportives: comment les soigner et, surtout, comment les éviter?

Le sport contribue grandement à nous maintenir en bonne santé. Mais parfois, il entraîne des blessures. Le physiothérapeute du sport Felix Zimmermann nous explique comment réagir et comment éviter cet «effet secondaire indésirable» de la pratique sportive.

En Suisse, plus de 400 000 personnes se blessent chaque année en pratiquant un sport. Il s'agit le plus souvent de contusions ou d'entorses au niveau des articulations ainsi que de déchirures ligamentaires, tendineuses et musculaires, de fractures et de luxations.

Le sport contribue à notre épanouissement et il permet de vivre des expériences uniques. Randonnée à ski, promenade en forêt, match de tennis ou cours de yoga: tout le monde (ou presque) peut trouver son bonheur! Le sport est une activité saine et bénéfique tant pour le corps que pour l'esprit. Mais il a aussi sa part d'ombre: En Suisse, plus de 400 000 personnes se blessent chaque année en pratiquant un sport.[1] Les hommes sont un peu plus touchés que les femmes.

L'absence d'activité sportive est dangereuse pour la santé

Plus on fait du sport et plus on risque de se blesser. Le taux de blessure est de 6% pour les personnes qui pratiquent une activité sportive moyenne.[2] Les non-sportifs qui font du sport occasionnellement se blessent aussi. Leurs blessures ont toutefois tendance à être plus graves parce qu'ils ne sont pas entraînés.

Les non-sportifs sont par ailleurs tout particulièrement exposés aux «maladies de civilisation» telles que l'hypertension artérielle, le surpoids, le diabète ou l'ostéoporose. Ces problèmes de santé entraînent énormément de souffrances et de frais médicaux. Le poids de ces mala-

© Wavebreakmediamicro – Adobe Stock

© Sea Wave – Adobe Stock

dies liées au mode de vie est totalement disproportionné par rapport aux lésions causées par les accidents sportifs et aux coûts qui en découlent. En effet, les personnes qui ne pratiquent aucun sport mettent véritablement leur santé en danger.

Les blessures au pied et au genou arrivent en tête

Certains sports sont plus à risque que d'autres. Les sports de ballon comme le football, le handball ou le basket-ball ainsi que le hockey sur glace, l'équitation ou les sports de combat, présentent un risque de blessure relativement élevé. Les sports sans contact physique comme la marche ou le yoga, sont beaucoup moins risqués.[3]

Une blessure sportive sur quatre concerne le bas de la jambe ou la cheville. Viennent ensuite les blessures au genou, au poignet et à la main. Il s'agit le plus souvent de contusions ou d'entorses au niveau des articulations ainsi que de déchirures ligamentaires, tendineuses et musculaires, de fractures et de luxations.

Les bons gestes à adopter en cas de blessure

Dans le cas d'une blessure sportive aiguë, la partie du corps touchée a généralement besoin d'être immobilisée temporairement et d'être soulagée. S'il s'agit par exemple d'une blessure au pied, il faut appliquer du froid dessus et le maintenir surélevé. Mieux vaut éviter la glace, trop agressive pour un traitement optimal! Le séré en revanche a fait ses preuves. En outre, une compression à l'aide d'un bandage doit être exercée sur le pied afin d'éviter qu'il ne gonfle trop. On parle ainsi du schéma RICE pour *rest, ice, compression, elevation* (repos, glace, compression et surélévation en français).

LES GESTES D'URGENCE EN CAS DE BLESSURE SPORTIVE

En cas de blessures des tissus mous (contusion, entorse ou luxation), il convient d'appliquer le schéma RICE.

Le **repos** implique une bonne protection et une mise au repos avec un bandage ou une attelle. Il convient de se ménager au moins pendant les trois premiers jours qui suivent la blessure. En général, des exercices isométriques peuvent déjà être réalisés (contracter les muscles sans les bouger).

De la **glace** ou du froid doit être appliqué juste après la blessure. Son action est surtout efficace contre la douleur. Mais attention au risque de brûlure! On recommande dès lors plutôt le séré qui refroidit agréablement, ne brûle pas la peau et ne ralentit pas le processus de guérison. Durée de l'application: 20 à 30 minutes. Répéter l'opération plusieurs fois par jour.

La **compression** doit être réalisée juste après la blessure. Elle doit se faire en continu uniquement pendant les 72 premières heures. Avec un bandage, la pression doit être uniforme et pas trop forte. La circulation sanguine doit toujours être assurée et l'application ne doit pas être douloureuse.

Surélever la partie blessée, idéalement plus haut que le cœur. La position doit être aussi confortable que possible, notamment de manière à éviter les points de pression. On peut bouger et activer les extrémités non blessées. Il faut toujours veiller à pouvoir respirer bien et profondément.

En l'absence d'amélioration, consulter impérativement un médecin.

Les recherches montrent que l'absence totale de sollicitation de l'articulation, du muscle ou du tendon concerné n'est souvent pas propice à la guérison. Ainsi, au lieu d'une immobilisation complète, c'est une «charge optimale» qui est désormais préconisée. Trouver la charge suffisante mais pas excessive n'est cependant pas une mince affaire. Un accompagnement médical par un médecin du sport et un physiothérapeute du sport est absolument nécessaire. Les spécialistes peuvent juger quand une charge sur les tissus est pertinente sur le plan physiologique afin d'obtenir une cicatrisation optimale.

[1] *Statisques du bpa, le Bureau de prévention des accidents*
[2] *Observatoir du sport et du mouvement Suisse*
[3] *Recommandation de l'Observatoire du sport et du mouvement Suisse*

Mieux vaut prévenir que guérir!
Pour les sportifs de haut niveau comme pour les amateurs, les blessures sportives impliquent une mise au repos imprévue. Au bout de quelques jours seulement, un sportif perd une partie de ses capacités physiques. Voilà pourquoi les athlètes de haut niveau prêtent une attention toute particulière aux mesures préventives. Les sportifs amateurs devraient en faire autant car les blessures sportives sont toujours frustrantes, désagréables et douloureuses. Il n'est pas rare non plus qu'elles entraînent des interruptions de travail.

L'échauffement
Avant toute activité physique, il est important d'échauffer ses muscles de façon adéquate, pendant 15 à 20 minutes généralement. Il peut par exemple s'agir d'une petite séance d'assouplissement. Viennent ensuite des exercices spécifiques pour les groupes de muscles sollicités. L'intensité de l'effort doit également être prise en compte. Une séance de musculation ou de cardio-training nécessite une phase d'échauffement différente de celle d'un «sport rapide», comme le tennis ou le foot. Dans ce cas, après l'échauffement général, des sprints et des changements de direction doivent aussi être effectués.
Grâce à cette phase d'échauffement, les tendons, les ligaments et les muscles se réchauffent et deviennent plus élastiques. Les tissus sont ainsi plus résistants. Lors d'un mouvement rapide et brusque une blessure ne sera pas immédiatement à craindre.

L'équipement
Des vêtements et un équipement adaptés évitent les blessures et décuplent le plaisir du sport. Il faut plus particulièrement veiller à porter des chaussures adéquates. Demandez conseil dans un magasin spécialisé: selon la situation, une analyse biomécanique des chaussures peut s'avérer utile.

Il ne faut pas non plus négliger le matériel de protection: casque, protège-poignets ou autre, même si le prix est un peu élevé. Économiser sur le matériel de protection et l'équipement sportif en général constitue en effet une grossière erreur.

Notre auteur, le physiothérapeute du sport Felix Zimmermann, avec une patiente prestigieuse: la skieuse Michelle Gisin s'est blessée au genou fin janvier lors du Super-G de Garmisch-Partenkirchen. Le physiothérapeute applique ici une bande (compression).

PRÉVENIR LES BLESSURES LIÉES AU SPORT

- Avant toute activité sportive, s'échauffer 15 à 20 minutes d'une manière adaptée au sport pratiqué
- Porter un équipement de protection (par ex. casque pour le ski, protège-poignets et genouillères pour le roller)
- Utiliser un équipement sportif adapté et bien entretenu
- Pratiquer des exercices de musculation en complément, même pour les sports d'endurance, ainsi que des exercices de coordination et de stabilisation
- Ménager suffisamment de phases de repos entre les séances d'entraînement, un temps de sommeil adéquat étant le facteur clé de la récupération
- Booster éventuellement la récupération avec une séance de sauna, un bain chaud ou des massages

La musculation à titre préventif – applications recommandées

- Rumpfzirkel
- «Sport Basic Suva»
- «Get Set»

SPORTS À FAIBLE RISQUE

- Randonnée et marche
- Ski de fond ou raquettes à neige
- Natation ou aquafitness
- Yoga, tai-chi, qi gong ou Pilates

Il est important de pratiquer une activité physique variée et régulière et de ne pas se surmener. Les charges unilatérales et les mauvais points d'appui peuvent causer des blessures, par exemple un *tennis elbow*. L'idéal est de pratiquer plusieurs sports variés.

La musculation

Peu de gens savent que la musculation fait aussi partie intégrante de l'entraînement des sports pratiqués pour rester en bonne santé. Une certaine force de base est nécessaire pour tous les types de sport, y compris pour les sports d'endurance comme le jogging. La force améliore les performances et évite les blessures. La pratique régulière et systématique d'exercices de musculation renforce les muscles et rend les os, les tendons, les ligaments et les cartilages plus résistants. L'idéal est d'y intégrer en plus des exercices de coordination.

© Racle Fotodesign – Adobe Stock

La récupération

Les phases de repos sont tout aussi importantes pour éviter les blessures. Après un entraînement ou entre deux séances d'entraînement, les massages, les bains d'eau chaude salée, le sauna ou les bains d'eau thermale accélèrent la récupération. La chaleur améliore la circulation sanguine et l'élimination des toxines tout en permettant aux éventuelles microblessures de guérir plus vite. Une alimentation équilibrée contribue également à la récupération. Mais rien ne vaut un bon sommeil réparateur!

Un temps de sommeil adéquat est le facteur clé de la récupération.

Le sport est un excellent remède

Le sport est et sera toujours bon pour la santé. Une activité physique suffisante est très efficace pour prévenir toute sorte de maladies. Le sport compte par ailleurs dans le traitement de nombreuses affections comme le diabète, les troubles cardiovasculaires ou l'hypertension artérielle. Un entraînement ciblé permet d'éviter les effets secondaires indésirables du sport dont font partie les blessures sportives. Le sport est un puissant remède, il ne lui manque plus que sa «notice». Consultez votre physiothérapeute pour obtenir de précieuses instructions ainsi que des conseils sportifs optimaux.

Felix Zimmermann, physiothérapeute du sport et chargé de cours, dirige le service de physiothérapie du sport à l'Altius Swiss Sportmed Center AG à Rheinfelden. Il est aussi le préparateur physique de Michelle Gisin (ski alpin) et accompagne l'équipe de bobsleigh suisse.

© Wavebreakmediamicro – Adobe Stock

La recherche en physiothérapie: l'efficacité au cœur des préoccupations

Le cœur de Lara Allet est tout à la physiothérapie: chercheuse, elle est également enseignante à la HES de Genève, aux Hôpitaux universitaires de Genève et en tant que privat-docente à l'Université de Genève. Elle nous présente ici la recherche en physiothérapie et ses implications pour les physiothérapeutes ainsi que pour les patients.

physiomagazine: Avez-vous toujours su que vous vouliez être chercheuse?
Lara Allet: À la base, je voulais être physiothérapeute du sport et ouvrir un cabinet privé. Ce n'était donc pas prévu! Mon intérêt pour la recherche s'est développé avec le temps. À 19 ans, j'avais pensé à étudier la médecine, mais la durée des études m'a freinée. Rétrospectivement, on peut dire que j'ai quand même fait de longues études (rires). C'est en acquérant de l'expérience et en travaillant dans des domaines qui ne m'attiraient pas au début que j'ai découvert ce qui m'intéressait. Aujourd'hui, je suis très contente dans la recherche clinique appliquée.

Qu'est-ce qui vous motive dans la recherche?
Je veux offrir le meilleur aux patients et aux patientes qui nous témoignent leur confiance et prennent le temps de venir à la physiothérapie. En retour, je veux leur offrir des prestations de qualité. Mon cœur est resté dans la pratique clinique de la physiothérapie, même si je pratique de moins en moins.

La recherche me donne aussi le sentiment de pouvoir faire avancer la profession. La situation du système de la santé n'est pas facile; la recherche permet de montrer les compétences des physiothérapeutes, de quoi nous sommes capables.

Lara Allet (41), physiothérapeute, PhD, privat-docente à l'Unige, a obtenu son diplôme de physiothérapeute en 2002 à la Haute école de santé de Loèche-les-Bains. Elle a poursuivi sa formation à l'Université de Maastricht (Pays-Bas) où elle a obtenu un master en 2006 et un doctorat en 2009. Elle est actuellement enseignante à la Haute école de santé de Genève et en charge de la qualité de la physiothérapie aux Hôpitaux universitaires de Genève. Elle est aussi chargée de cours à la faculté de médecine de l'Université de Genève. Elle vit en Valais avec son mari et ses trois enfants.

En quoi consiste la recherche en physiothérapie? Ressemble-t-elle à la recherche pharmaceutique?
Les méthodes de la recherche en physiothérapie sont différentes des approches utilisées pour les médicaments, mais la sécurité et l'efficacité des traitements sont aussi au centre du processus. La recherche en physiothérapie est très variée. Des méthodes de recherche qualitatives et quantitatives sont nécessaires pour couvrir l'ensemble des domaines.

Des tests fiables nous permettent de vérifier l'efficacité d'un traitement ou d'une intervention thérapeutique.

La recherche quantitative en physiothérapie sert par exemple à élaborer des tests et à évaluer leurs critères de qualité. Ces tests doivent permettre d'identifier et de quantifier les problèmes structurels et fonctionnels, comme un manque de force ou une mobilité altérée, de manière précise et fiable. Nous étudions aussi l'influence des déficits fonctionnels et structurels sur les activités et sur la qualité de vie des patients et patientes: lorsqu'une personne ne parvient plus à monter les escaliers, qu'est-ce que cela implique pour sa qualité de vie? Nous vérifions aussi si l'état d'une personne s'améliore ou se dégrade. Des tests fiables nous permettent donc de vérifier l'efficacité d'un traitement ou d'une intervention thérapeutique. L'efficacité des traitements et des approches thérapeutiques est testée sur cette base.

Lara Allet transmet ses connaissance en tant que chargée de cours à la Haute école de santé de Genève, à l'Université de Genève mais aussi lors de conférences ou de congrès.

1 *Mesure scientifique des muscles externes de la hanche (abducteurs).*
2 *Des capteurs saisissent des informations sur les pas réalisés par un patient sur des pavés.*
3 *Le test* Sit to Stand *(se lever depuis la position assise) renseigne sur la force des jambes et sur la mobilité d'une personne âgée.*

LES MUSCLES DE LA HANCHE DANS LA PRÉVENTION DES CHUTES

Les muscles externes de la hanche, aussi appelés abducteurs, ont été un thème de recherche qui a grandement sollicité Lara Allet et son équipe ces dernières années. Ces muscles soutiennent l'ensemble du bassin lorsque nous marchons et que nous levons le pied opposé: ils sont nécessaires à chaque pas que nous faisons. Ce groupe de recherche soupçonne fortement que la musculature des abducteurs est affaiblie chez les personnes victimes de chutes. Il étudie donc comment mesurer au mieux cette force; les résultats doivent être précis et les tests aussi faciles que possible à réaliser en cabinet. De cette manière, il est possible d'établir rapidement si les muscles de la hanche d'une personnes sont affaiblis. Ensuite, l'objectif est de les renforcer au moyen d'un entraînement spécifique. Et ainsi, d'éviter les chutes.

Les méthodes de recherche qualitatives sont notamment utilisées pour saisir l'expérience du patient ou de la patiente. Nous voulons connaître leur manière de vivre une maladie, un handicap, une restriction de mobilité, mais aussi les traitements. Nous voulons mesurer leur satisfaction et connaître ce qui est important à leurs yeux.

L'efficacité des traitements n'intéresse pas que les patients mais aussi le monde politique, n'est-ce pas?
Oui, il s'agit du volet politique de la recherche. Nous évaluons aussi les coûts et étudions comment nous pouvons utiliser au mieux les ressources. Nos traitements doivent être efficaces, adaptés et économiques, comme le stipule la LAMal, la Loi sur l'assurance-maladie . Leur efficience doit être attestée par des méthodes scientifiques.
On parle aussi beaucoup actuellement de la pénurie des médecins. Pour y pallier, il s'agit de voir quelles sont les autres professions qui pourraient jouer un rôle qu'elles n'ont peut-être pas encore joué.

Quels changements la recherche a-t-elle amenés dans la pratique de la physiothérapie?
La recherche en physiothérapie a permis un changement dans les réflexions et dans la manière de procéder des physiothérapeutes. L'évaluation a gagné en importance et elle constitue la base qui permet d'effectuer des traitements ciblés. Par ailleurs, aujourd'hui, le rôle des approches actives et de l'activité physique est beaucoup plus important que celui des traitements passifs.

© Kalf9 – Istock

La recherche en physiothérapie a changé la manière de procéder des physiothérapeutes. Le rôle des approches actives et de l'activité physique est beaucoup plus important aujourd'hui parce qu'elles se sont révélées plus efficaces dans la majorité des cas.

Comme dans le cas du mal de dos, pour lequel le renforcement musculaire s'est révélé plus efficace que le massage?
Exactement. Mais cela ne veut pas dire que les massages ne sont pas importants. Un massage est tout à fait indiqué en présence d'une tension musculaire ou dans les moments de stress. Le massage peut aussi permettre aux patients et aux patientes de se détendre avant de passer à une approche plus active. Les méthodes passives ont aussi leur rôle, chaque chose en son temps.

Nos traitements doivent être efficaces, adaptés et économiques. Leur efficience doit être attestée par des méthodes scientifiques.

L'activité physique n'est donc pas indiquée dans toutes les situations?
L'activité physique est très importante. Mais en physiothérapie, c'est l'analyse qui prime. Ce n'est qu'après avoir identifié l'origine des problèmes qu'il est possible d'adapter de manière ciblée et individuelle les mouvements et l'entraînement (intensité, volume). Nous devons également prendre en compte les facteurs de risque et les besoins personnels de chaque patient ou patiente. Par exemple, à une personne atteinte d'ostéoporose, on propose des exercices qui permettent de solliciter sa structure osseuse, tandis qu'à une personne atteinte d'obésité, on propose surtout des exercices qui ménagent les articulations et une intensité d'exercice qui permet d'activer la combustion des graisses.
Et il faut aussi prendre en compte l'aspect de la compliance des patients et patientes. En tant que physiothérapeutes, notre rôle est d'une certaine manière celui de coachs. Nous accompagnons les patients et patientes dans leur réadaptation. Mais il est faux de croire que tout ira bien en faisant neuf jours de physiothérapie sur 365. Nous devons donc voir comment intégrer ces activités physiques à leur vie active pour gagner en compliance et en efficacité.

Comment les résultats de la recherche sont-ils transférés dans la pratique des physiothérapeutes?
La publication d'articles permet déjà un transfert des connaissances. Les chercheurs et les chercheuses ont cependant souvent des doubles casquettes. On associe par exemple la recherche à l'enseignement ou à un poste clinique dans un hôpital. L'enseignement et l'organisation de colloques ou de conférences permettent de transmettre de manière directe les nouvelles connaissances aux physiothérapeutes ainsi qu'aux étudiants et étudiantes.

Comment vous ressourcez-vous?
Je me détends le mieux en étant dans la nature avec ma famille. Sinon, je fais de la course à pied et, en hiver, de la peau de phoque. Cela me permet de me décharger et de penser à autre chose. Je fais aussi de la grimpe. C'est dans les montagnes que je me sens bien.

World Confederation for Physical Therapy
CONGRESS 2019 Geneva

LE CONGRÈS MONDIAL DE PHYSIOTHÉRAPIE

Lara Allet est également membre du comité scientifique du congrès mondial de physiothérapie qui est organisé tous les deux ans par la WCPT, la Fédération mondiale de physiothérapie. Le prochain aura lieu à Genève, en mai 2019.

© Medical Training Center Pieter Keulen AG

Le saviez-vous? Entraîner ses bras améliore la circulation dans les jambes!

Dans l'artériosclérose, qui est un durcissement des artères, des dépôts entraînent un rétrécissement des vaisseaux sanguins. La partie du corps atteinte n'est alors plus suffisamment vascularisée, notamment pendant un effort. C'est ce qui se produit en cas d'artériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI), surnommée dans le langage courant le «syndrome des vitrines». Lorsqu'elles marchent, les personnes qui en sont atteintes doivent en effet régulièrement faire une pause pour permettre au sang de continuer à circuler. Dans ces moments, elles donnent l'impression d'admirer les vitrines des magasins.

Côté traitement, une activité physique régulière est recommandée en plus des anticoagulants qui sont prescrits. L'utilisation de vélos ergomètres a une action positive sur les vaisseaux sanguins avec la formation de «voies de contournement» ou collatérales. Mais ce travail des jambes peut être douloureux. Deux étudiants en physiothérapie ont examiné divers travaux de recherche et voici leur conclusion: faire des exercices avec un vélo à bras s'avère également efficace. Cela augmente grandement la distance parcourue à pied et améliore sensiblement la qualité de vie.

Parmi les causes d'une obstruction des artères, on peut mentionner que les risques de dépôts dans les vaisseaux sanguins augmentent avec le tabagisme, l'hypertension artérielle, le diabète sucré et le surpoids. Si les vaisseaux sanguins du cerveau ou du cœur sont touchés, cela provoque un accident vasculaire cérébral ou un infarctus. (bc)

Willems E, Weidmann R. Sinnvolle Umleitung: Armergometertraining bei PAVK. Physiopraxis 2019; 17 (1). 40-41.

© ArtmannWitte – Adobe Stock

Chaque pas compte

Les recommandations suisses en matière d'activité physique pour les adultes sont les suivantes: deux heures et demie d'exercices d'intensité moyenne par semaine, de préférence réparties sur plusieurs jours. Des activités de dix minutes ou plus peuvent y être additionnées.

Des études récentes montrent que tout mouvement est bénéfique. Le simple fait de prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur fait déjà beaucoup de bien à notre corps. Un trajet de cinq minutes à vélo jusqu'au village, et c'est un autre bon point de plus. Nettoyer les sols n'améliore pas seulement la propreté de la maison. Courir après la petite dernière ou la petite-fille… Chaque pas compte pour notre corps. Ne le privons donc pas de ces petits exercices qui s'ajoutent à la marche deux fois par semaine et au cours de gymnastique hebdomadaire (ou à toute autre activité choisie pour se maintenir en forme). (bc)

Piercy, K.L. The physical activity guidelines for Americans. JAMA. 2018;320(19):2020-2028.

Mes pensées dorment si je les assis. Mon esprit ne va, si les jambes ne s'agitent.

Michel de Montaigne
(1533-1592),
philosophe français

Ensemble contre la migraine et les maux de tête

© Principalli – istock

Une alliance indépendante s'engage en faveur d'une meilleure prise en charge des maux de tête et des migraines: MigraineAction est le fruit de la collaboration entre les universités de Zurich et de Bâle, la Société suisse pour l'étude des céphalées et Pharmasuisse. L'association a créé un site Internet qui rassemble de nombreuses informations sur la prévention et sur le traitement des maux de tête ainsi que des renseignements sur les groupes d'entraide. Une ligne d'assistance téléphonique et une hotline dédiée aux céphalées chez l'enfant complètent l'offre. Des conférences et des cours portant sur l'autogestion des crises peuvent également être réservés. En outre, la première enquête nationale auprès des patients est en cours. (bc)

www.migraineaction.ch

Exercices en ligne en cas de maladie de Bechterew ou de rhumatismes

La nouvelle plateforme en ligne «rheumafit» propose différents programmes d'entraînement aux personnes concernées par la maladie de Bechterew ou par une maladie rhumatismale. Les exercices peuvent être combinés entre eux pour former un programme personnalisé. L'inscription est gratuite. Des avis d'experts et des conseils sont également à trouver sur cette plateforme. Comme le recommande la physiothérapeute Susanne Leemann: «Soyez à l'écoute de votre corps: réduisez l'intensité de l'exercice si des douleurs se font sentir. Mieux vaut s'entraîner de manière moins intensive que pas du tout.»
La Société suisse de la spondylarthrite ankylosante a élaboré ces programmes en collaboration avec l'Université des sciences appliquées de Zurich (ZHAW). La plateforme constitue une aide idéale pour l'entraînement individuel. (bc)

www.rheumafit.ch
www.bechterew.ch

© Katarzyna Białasiewicz – iStock

La Ligue contre le cancer: accompagnement, soutien et informations

Une personne sur trois en Suisse sera confrontée à un diagnostic de cancer au cours de sa vie. La Ligue contre le cancer se tient aux côtés de tous les malades et de leurs proches dans cette épreuve.

En Suisse, ce sont chaque année 40 500 personnes qui contractent un cancer. Actuellement, plus de 320 000 personnes vivent avec ce diagnostic. Entraînant plus de 16 500 décès par an, le cancer est la deuxième cause de mortalité dans le pays.

Un accompagnement complet

La Ligue contre le cancer accompagne les personnes atteintes d'un cancer ainsi que leurs proches. Elle les aide à vivre avec la maladie, à la comprendre, elle et ses effets, à l'intégrer dans leur environnement, que ce soit au travail, en famille et dans leurs loisirs ainsi qu'à faire face à ses conséquences.

En sa qualité de centre de compétences pour tout ce qui a trait au cancer, la Ligue contre le cancer joue un rôle de premier plan à l'échelle de la Suisse, que ce soit dans le conseil, le soutien, la prévention et le dépistage précoce ou encore dans le financement de la recherche. Et ce, depuis plus d'un siècle. Par ailleurs, la réadaptation oncologique revêt une importance primordiale car des programmes adaptés améliorent la qualité de vie des malades et facilitent leur réinsertion tant dans la vie quotidienne que professionnelle. Sur le plan politique, la Ligue contre le cancer met tout en œuvre pour que les préoccupations des personnes touchées et de leurs proches soient entendues.

LE PLEIN D'ÉNERGIE AVEC LES COURS DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER

Randonnées en raquettes, yoga, escalade ou voile: la Ligue contre le cancer propose dans toute la Suisse des cours destinés aux personnes atteintes d'un cancer et à leurs proches. Ces cours sont l'occasion de les guider et de les conseiller pour leur permettre de mieux faire face aux conséquences de la maladie et des traitements. Les participants gagnent en assurance et en bien-être. Ils peuvent reprendre leur vie quotidienne avec un regain d'énergie.

www.liguecancer.ch/cours

Prévention et dépistage précoce du cancer
Un mode de vie sain réduit les risques de cancer. Près d'un tiers des cancers pourraient ainsi être évités par une vie sans tabac, une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante. En revanche, nous n'avons aucune emprise sur certains facteurs de risque, tels l'âge, le sexe ou les prédispositions génétiques. Dans certaines formes de cancer, une tumeur ou un marqueur peut être détecté de façon précoce, si bien que les possibilités de traitement et les chances de survie sont bonnes. C'est pourquoi la Ligue contre le cancer œuvre en faveur de programmes de dépistage systématique.

Encourager la recherche
L'une des principales missions de la Ligue contre le cancer et de son organisation partenaire, la Recherche suisse contre le cancer, est de promouvoir la recherche centrée sur le patient dans les universités, hôpitaux et établissements de recherche universitaires suisses.
Car la recherche est et reste la plus grande source d'espoir dans la lutte contre ce fléau. L'objectif est d'améliorer les chances de survie et la qualité de vie des patients. La leucémie infantile fait partie des exemples les plus frappants: il y a 50 ans encore, la médecine était tout simplement impuissante face à cette maladie, mais aujourd'hui, près de quatre enfants sur cinq peuvent être guéris.

Aidez-nous à aider
La Ligue contre le cancer est majoritairement financée par les dons. Derrière chaque don, il y a une motivation personnelle et une histoire individuelle. La confiance et la générosité des donateurs constituent le bien le plus précieux de la Ligue contre le cancer: toutes les sommes recueillies sont spécifiquement consacrées à des mesures au service des patients atteints d'un cancer. La Ligue suisse contre le cancer ainsi que la plupart des ligues cantonales et régionales possèdent la certification ZEWO.

ligue contre le cancer

QUE FAIT LA LIGUE CONTRE LE CANCER POUR LES MALADES ET LEURS PROCHES?

La Ligue contre le cancer propose aux personnes touchées par la maladie et à leurs proches une offre diversifiée de services de conseil et d'accompagnement. Les **conseils en français, allemand, italien et anglais** sont **gratuits** et **confidentiels.**

- La **Ligne InfoCancer** 0800 11 88 11 est un service national d'information et de conseil pour les malades, les proches, les spécialistes et toute personne intéressée par le sujet.
  E-mail: helpline@liguecancer.ch
  Chat: www.liguecancer.ch/cancerline
  Forum: www.forumcancer.ch
  Skype: krebstelefon.ch

- Les conseillers des **19 ligues cantonales et régionales contre le cancer** répondent aux questions sur la maladie dans le cadre d'un entretien personnel par téléphone ou directement dans l'un de nos centres. Ils aident ainsi les personnes atteintes et leurs proches à faire face à la maladie.
  www.liguecancer.ch/region

- Des **brochures d'information et de conseil** destinées aux malades, à leurs proches et à toute personne intéressée sont disponibles dans la boutique en ligne ou auprès des ligues cantonales et régionales.
  boutique.liguecancer.ch

- La **Ligne stop-tabac** 0848 000 181 est un service de conseil téléphonique qui aide au sevrage tabagique.
  www.ligne-stop-tabac.ch

- La Ligue contre le cancer apporte son soutien aux **spécialistes** par des **offres de formation** et des informations ciblées ainsi que par de la documentation et des publications.
  www.liguecancer.ch/agenda

Aline Binggeli, Ligue suisse contre le cancer

Dans le cas d'un traitement à domicile, c'est le physiothérapeute qui se rend au domicile de son patient. Ce type de traitement est prescrit lorsqu'il est impossible pour le patient de se rendre dans un cabinet. Les visites à domicile peuvent parfois se dérouler dans un décor inhabituel, comme l'illustre la photo ci-dessus d'un traitement à Vienne. L'avantage principal des traitements à domicile est que les physiothérapeutes supervisent les entraînements et les exercices des patients directement dans leur lieu de vie, ce qui s'avère extrêmement efficace. www.mobile-physiotherapie.wien

© Orlande Schenk, Wien

IMPRESSUM

Édition: physioswiss – l'Association suisse de physiothérapie · Stadthof · Centralstrasse 8b · 6210 Sursee · T 041 926 69 69 · www.physioswiss.ch
Rédaction: Brigitte Casanova (bc), Natalia Rochat Baratali (nr); redaktion@physioswiss.ch
Collaborateurs de cette édition: Pia Fankhauser, Alexa Oberson, Barbara Laube, Felix Zimmermann, Aline Binggeli
Traduction: Delicatext, Zürich · **Graphisme/mise en page:** Freistil – Kommunikationsdesign Luzern
Impression: Multicolor Print AG, Baar · **Image de couverture:** Tanja Kurt

ISSN 2297-5446