

Le mouvement. Exercice physique.

La vie moderne et surtout la vie sédentaire tendent à maintenir le corps plus ou moins immobile pendant de longs moments. Les muscles, sans travail fréquent, perdent la force, l'élasticité et la résistance. L'insuffisance d'exercice physique aggrave les problèmes de respiration, diminue la force musculaire, rigidifie les articulations, et rend permanentes les postures défavorables.

En absence de mouvement régulier, le système circulatoire, n'ayant pas la nécessité d'utiliser ses capacités d'adaptation, tend à les perdre progressivement.

Quelques moments d'entraînement intensif ne remplacent pas des mouvements très fréquents répartis dans l'arc de toute la journée.

Le corps tend à se « rouiller ».

Une réhabilitation globale correcte comprend nécessairement une ou diverses thérapies pour assurer un correct exercice de tous les muscles et de toutes les articulations.

Pratiquer régulièrement un exercice physique raisonnable, non compétitif, permet de :

- Améliorer le métabolisme
 - Renforcer le cœur et les poumons
 - Augmenter le nombre de globules rouges dans le sang
 - Développer la circulation périphérique
 - Favoriser l'oxygénation des cellules
 - Contribuer à éliminer les toxines
 - Réduire les dépôts de graisse
 - Développer les muscles
 - Renforcer les os
 - Stimuler le système immunitaire
 - Diminuer l'anxiété et les risques de dépression
 - Contribuer au soutien psychologique
 - Augmenter l'efficacité de la thérapie pharmacologique.
-
- Améliorer la perception du propre corps
 - Améliorer la coordination des mouvements des diverses parties du corps
 - Améliorer l'équilibre



Le premier rôle de la réhabilitation sera de maintenir, ou mieux d'améliorer les performances sur le plan moteur.

Il faudra améliorer :

- Tous les mouvements en diminuant la rigidité et en évitant les mauvaises postures.
- La mobilité de toutes les articulations.
- L'équilibre
- La stabilité posturale
- La proprioception

Il faudra apprendre à exécuter avec la volonté les gestes et mouvements qui étaient automatiques auparavant. Pour cela il faudra décomposer en phases élémentaires les mouvements complexes, mémoriser ces phases et y penser constamment pendant l'exécution

Exemples de thérapies pour le mouvement:

- Exercice physique en général
- Kinésithérapie

- Gymnastique proprioceptive
- Yoga
- Tai Chi
- Qi Cong
- Thérapie de la danse (biodanse)
- Natation
- Méthode John Argue
- Eufonie
- Orthophonie, Logopédie
- Thérapie du chant (chorale)
- Danse