

SMOVEY®

Impact de son utilisation dans un programme d'activité physique adaptée auprès de patientes atteintes d'un cancer du sein



C Carlot, J Laroche, C Gay
Institut du sein, Hôpital Nord Franche Comté, TREVENANS



ORIGINE

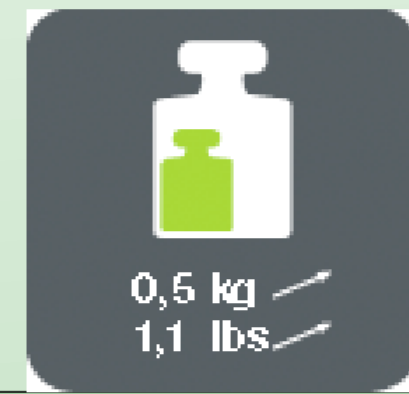
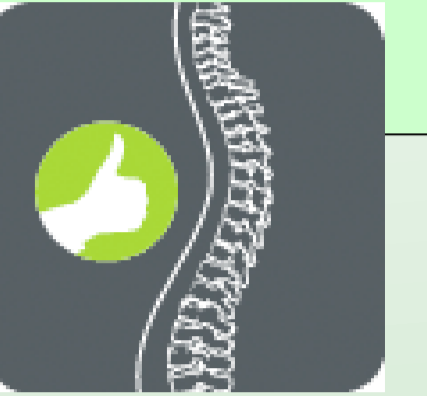
Autrichien, Johan Salzwimmer inventent les Smovey® pour lutter contre sa maladie de Parkinson. Elaborés à partir de raquettes de tennis, leur utilisation a eu des effets très positifs sur son état de santé. Les Smovey® sont fabriqués en Autriche.



L'OUTIL

SWING+MOVE+SMILE=SMOVEY®=LA SANTÉ DANS VOS MAINS

Anneaux pesant 500g chacun dans lesquels circulent 4 à 6 billes d'acier. Les vibrations ainsi créées par le mouvement se propagent dans tout le corps et ont un impact positif sur l'état physique de la personne.



EFFETS DE L'UTILISATION SUR LA FORME PHYSIQUE

Amélioration de l'endurance cardio-vasculaire: le balancement et la vibration réduisent la sensation de difficulté liée à l'effort et permettent de prolonger celui-ci tout en plaçant la respiration.

Renforcement musculaire: selon la vitesse du mouvement, la résistance peut varier entre 0,5 et 5kg, impactant sur le développement de la masse musculaire et un renforcement des muscles profonds par un travail obligatoire sur la posture.

Amélioration de la coordination et de l'équilibre en travaillant sur la dissociation des mouvements des différentes parties du corps.

Amélioration de la souplesse en travaillant sur l'amplitude du mouvement.



Lors des différents exercices, les Smovey® sont mis en mouvement par un balancer d'avant en arrière venant de l'épaule, qui fait rouler les billes, créant ainsi les vibrations. On peut aussi les utiliser dans les plans transversal et frontal.

En les plaçant autour des épaules et en balançant le corps de droite à gauche, on crée une vibration qui stimule la zone des ganglions axillaires.

En les faisant aller sur tout le corps, la vibration se transmet partout et permet de créer un état de relâchement et de détente.

TYPES D'EXERCICES PRATIQUÉS

Debout

développement de l'endurance cardio-vasculaire, renforcement postural et coordination en variant les positions du corps tout en balançant les Smovey®

Assis

Renforcement postural, travail sur les aisselles, l'aîne, les mains et pieds en balançant les Smovey® de chaque côté du corps ou par un balancer du corps

Couché

Travail par un mouvement d'aller-retour continu sur le corps

Aérobic

Renforcement musculaire
Gymnastique douce
Marche

Renforcement musculaire

Stimulation lymphatique
Stimulation des zones réflexes

Stimulation des zones réflexes

Toucher massage

Impact auprès des patientes*

A raison de 2 cours par semaine, sur une durée effective de 20' à 30' d'exercices ou 45' de marche

80% constatent une réduction des douleurs en utilisant les Smovey® au niveau des aisselles et de l'aîne (stimulation de la circulation lymphatique)

60% constatent une réduction des paresthésies grâce à la vibration ressentie au cours des exercices

76% constatent une amélioration de la mobilité de la ceinture scapulaire et de l'amplitude du mouvement

90% constatent une amélioration de leur équilibre et de la coordination

95% constatent une augmentation de leur capacité à tenir un effort plus longtemps

100% constatent une amélioration générale de leur condition physique

*sondage réalisé auprès de 42 femmes participant au programme d'APA mis en place par l'Institut du sein à Belfort et la Ligue contre le Cancer 90



Utilisés depuis septembre 2015 à Belfort, les Smovey® font partie intégrante du programme d'Activité Physique Adaptée proposé aux personnes atteintes d'un cancer du sein. Leur utilisation régulière a eu un impact rapide positif sur l'amélioration de la condition physique et le mieux-être général. Les effets s'en font ressentir dès la première séance. Certaines ont investi dans l'achat d'une paire malgré le prix (99,90€) et l'utilisent régulièrement chez elle.

Il est à noter que l'effet le plus probant a été remarqué dans la pratique de la marche: rythme plus soutenu, mieux-être général, pas ou peu de fatigue ressentie pendant l'effort, augmentation de la capacité à durer dans l'effort. Bien encadré, cet outil s'utilise facilement avec toutes les patientes, sans risque de blessures ni d'effet secondaire négatif. Grâce à une grande diversité d'exercices adaptables, le bilan de son utilisation est donc plus que positif sur l'état physique, émotionnel et psychologique des patientes, justifiant ainsi pleinement sa place dans le programme d'APA.

Références

Rehabilitation von onkologischen Patienten-ein Update, AO.Univ.-Prof.Dr Richard Crevenna Universitätsklinik für Physikalische Medizin end Rehabilitation, MedUni Wien, AKH – Rehabilitation nach Krebs (2014)

Sites internet: www.smovey.com, www.alfa-coach.fr