

La « Danse Rythme Thérapie Parkinson »

Un outil d'accompagnement thérapeutique



Pr Emmanuel Flamand-Roze

Hôpitaux Universitaires Pitié Salpêtrière - Charles Foix.

Mme Svetlana Panova

Chorégraphe , Danse RythmeThérapeute.

Anime les ateliers Parkidanse au sein de l'Hôpital de la Pitié-Salpêtrière.

Arlette Welaratne/ Nawel Serari

Attachées de recherche clinique

Hôpitaux Universitaires Pitié Salpêtrière - Charles Foix



HÔPITAUX UNIVERSITAIRES
PITIÉ SALPÊTRIÈRE
CHARLES FOIX



Pourquoi la « Danse Rythme Thérapie Parkinson » ?

**Les bénéfices de la pratique régulière d'une activité physique
ont été démontrées.**

- ✓ Utilise le **mouvement « dansé »**, avec comme supports le **rythme** (pulsation, cadence) et la **voix** (chants, onomatopées, vocalises).
- ✓ La danse cumule les bienfaits de la musique et du sport.
- ✓ **bénéfique** sur un certain nombre de **symptômes**.
- ✓ **adaptée et adaptable aux difficultés** des patients (possible à un stade avancé).
- ✓ Renforce le **lien social**, pratiquée en groupe.



**Une activité physique simple à pratiquer, ludique et
enthousiasmante**



HÔPITAUX UNIVERSITAIRES
PITIÉ SALPÊTRIÈRE
CHARLES FOIX



DÉROULEMENT D'UN ATELIER DE DRT

- SÉANCE DE 1H30, DIVISÉE EN PLUSIEURS PARTIES:
- VARIE D'UNE SÉANCE À L'AUTRE AVEC UN OU PLUSIEURS THÈMES COMME FIL CONDUCTEUR DE LA SÉANCE
- METTRE DE L'INTENTION DANS SES GESTES (SYMBOLIQUES)

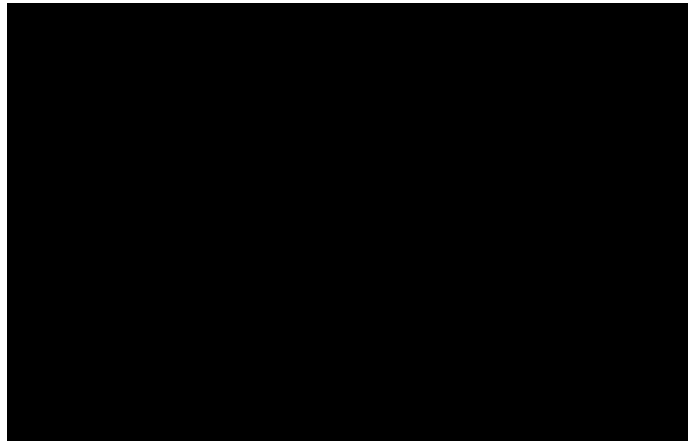
LIENS VERS LES VIDÉOS DE PRÉSENTATION:

PRÉSENTATION DES ATELIERS HEBDOMADAIRES À LA PITIÉ :

[HTTPS://VIMEO.COM/666858376](https://vimeo.com/666858376)

VIDÉO ATELIERS «PERSONNES À RISQUE DE CHUTES» :

[HTTPS://VIMEO.COM/708709225/ACEA8FDB04](https://vimeo.com/708709225/ACEA8FDB04)



Position assise :

Relaxation
Assouplissements
Echauffements rythmique
Mouvements complexes

Travailler la fluidité, la coordination des mouvements, la cognition

Transition :

Passage progressif à la station debout plusieurs fois
Grandes articulations
Tour de chaise

Travailler l'équilibre lors des transferts, le renforcement musculaire, et la décomposition du demi-tour.

Exploration de l'espace :

Traversées avec marche différentes (rythme, pas plus ou moins longs)
Gestion de l'espace et des autres
Vocalises
Stop arrêt et démarrage

Travail sur l'équilibre, la qualité de la marche, le contrôle du freezing, posture, ballant des bras, endurance, expression faciales, connexion avec les autres.

Séquences chorégraphiées, danses collectives et danses du monde

Bollywood
Sirtaki
Danses bretonnes...

Mobilité, mémoire, attention, lâcher prise, créativité, travail sur les articulations, confiance en soi, plaisir de danser, mesurer ses améliorations

Rituel final

Enthousiasme

Repartir en conservant son énergie et apporter du bien être



ATELIERS PARKIDANSE

3 Séances hebdomadaires à la Pitié (dont un pour les chuteurs).

Une séance hebdomadaire via zoom

- Ouverte à toutes les personnes ayant une MP sur le territoire national.
- Lien inscription : forms.gle/6BELTkYV9MqsbyBP9_

Une formation d'animateurs en « danse rythme thérapie Parkinson »

- Mise en place d'un réseau autour de cette pratique (14 ateliers) : « Motiv'Danse: Atelier du mouvement rythmé ».

Contact: arlette.welaratne@aphp.fr



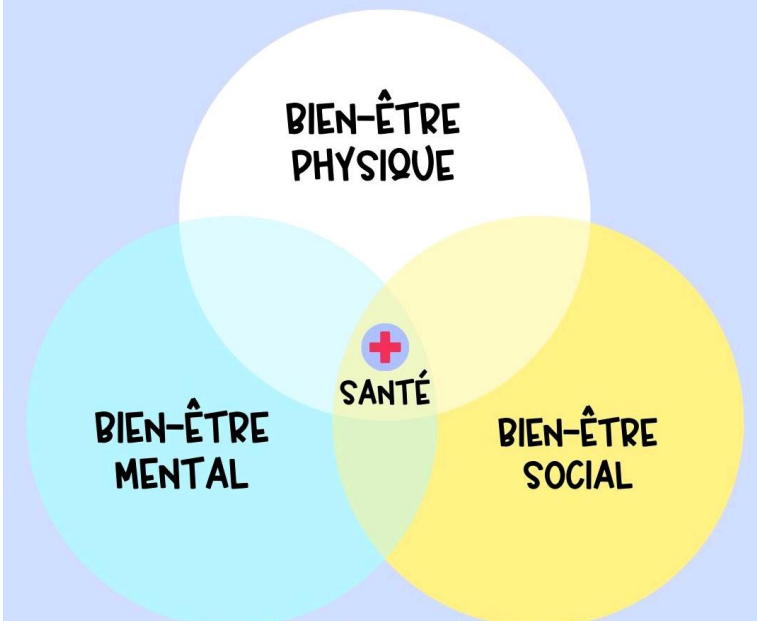
CONCLUSION



DÉFINITION DE LA SANTÉ

selon L'Organisation mondiale de la Santé (OMS)

« UN ÉTAT DE COMPLET BIEN-ÊTRE PHYSIQUE, MENTAL ET SOCIAL,
(QUI) NE CONSISTE PAS SEULEMENT EN UNE
ABSENCE DE MALADIE OU D'INFIRMITÉ »



- La possibilité de s'exprimer dans un environnement qui ne les voit pas uniquement à travers le prisme de la maladie. **Favorise le bien être et l'assiduité à long terme**
- Une stratégie motivante pour **promouvoir l'activité physique** dans la MP.

La DRT apparaît comme un véritable accompagnement thérapeutique.