ÉVALUATION D'UN CIRCUIT D'ENTRAINEMENT CHEZ DES INDIVIDUS À LA PHASE CHRONIQUE D'UN AVC: ÉTUDE PILOTE

Deslandes J., Grenier M-A., Lefebvre J., N.-Dussault P-H., Savard M., Corriveau H. pht, PhD et Dion C. pht

Introduction : L'équilibre, l'endurance cardio-vasculaire et la force musculaire sont trois conditions essentielles à la bonne forme physique chez les personnes ayant eu un accident vasculaire cérébral (AVC). Récemment, un circuit d'entraînement a été proposé afin d'améliorer conjointement ces trois composantes. L'objectif de cette étude est donc d'évaluer l'efficacité d'un circuit d'entraînement sur l'équilibre, l'endurance cardio-vasculaire et la force des membres inférieurs chez les patients AVC.

Méthode : Cinq sujets ayant subi un AVC ont été recrutés. Chaque participant a réalisé en clinique externe, un circuit d'entraînement d'une durée de 2 heures, 2 fois par semaine et ce, pendant 10 semaines. Chaque séance comprenait 4 stations de 30 minutes. La collecte de données a été réalisée au début, à la mi-intervention, à la fin et un mois après l'intervention. La fonction cardiovasculaire (fréquence cardiaque, tension artérielle, test de marche 6 minutes et VO_2 max), la force musculaire des membres inférieurs (Sit to Stand) et du quadriceps (dynamomètre) et l'équilibre (Timed Up and Go, Community Balance and Mobility Scale, Step Tests) ont été mesurés.

Résultats : La force des quadriceps s'est améliorée de façon significative avec 33,3 % d'amélioration pour le membre inférieur sain (p=0,022) et 17,3 % pour le membre atteint (p=0,022). L'équilibre fonctionnel montre une amélioration significative après l'intervention (p = 0,043), mais ne se maintient pas dans le temps.

Conclusion : Les résultats ne permettent pas de conclure que le circuit est efficace pour l'amélioration de l'ensemble des composantes de la condition physique. Toutefois, l'étude a démontré que l'on peut améliorer la force et l'équilibre chez les individus à la phase chronique d'un AVC.