



Dossier

« Un avenir autonome grâce à la réadaptation musculo-squelettique »

à partir de la page 8



Recette

Poke bowl au thon et soja

page 14



Gaëlle Thalmann :

« Fixer des objectifs réguliers a accéléré ma réadaptation. »

à partir de la page 4



La réadaptation musculo-squelettique, une discipline aux multiples facettes !

Chères lectrices, chers lecteurs,

Notre clinique vit une importante évolution, et le département de médecine n'est pas en reste. En effet, l'équipe médicale s'est renforcée l'année dernière avec l'arrivée d'Ina Vultureanu, spécialiste en médecine physique et réadaptation (physiatre). Au côté des spécialistes en neurologie, en médecine interne et en médecine psychosomatique, nous pouvons compter sur une équipe médicale forte et expérimentée, tant sur le plan de la prise en charge que sur la formation des médecins-assistants.

La Dresse Vultureanu nous arrive de Belgique. Son approche consiste à personnaliser le concept de médecine de réadaptation. Elle dispose d'une solide expérience puisqu'elle s'est formée en médecine physique avant de rejoindre un centre de réadaptation à Bruxelles. Elle ramène aussi de nouvelles compétences, par exemple dans le traitement de la spasticité et des douleurs musculo-squelettiques. C'est tout naturellement qu'elle se voit confier la responsabilité du domaine musculo-squelettique.

On pourrait décrire cette spécialité médicale comme touche-à-tout : une sorte de couteau suisse de la médecine. Cette spécialisation impose une approche thérapeutique holistique qui va du trouble du fonctionnement d'origine musculo-squelettique et neurologique aux troubles des systèmes cardiovasculaire ou respiratoire, en passant par les douleurs chroniques et les maladies cancéreuses.

Ce numéro de Rehavita vous fera découvrir la prise en charge d'une patiente type dans le domaine musculo-squelettique. Nous la suivrons et observerons la myriade de compétences médicales, thérapeutiques et soignantes mises en place tout au long de sa journée.

Je vous souhaite une excellente lecture !


André Zacharia
Directeur du collège médical



La Clinique Bernoise Montana à nouveau élue meilleure clinique de réadaptation de Suisse



C'est avec une certaine fierté que la Clinique Bernoise Montana a pris connaissance de cette nouvelle nomination, pour la deuxième année consécutive. Pour arriver à ce résultat, PME Magazine et son partenaire d'études de marché Statista ont passé au crible 270 hôpitaux et cliniques helvétiques. Les résultats se sont basés sur différentes sources, comme une enquête nationale en ligne auprès d'experts médicaux, une analyse du nombre de cas et de données hospitalières pertinentes et, bien entendu, l'évaluation des patients eux-mêmes.

Cette reconnaissance revêt un caractère important pour notre établissement, car elle prouve une fois de plus que la Clinique Bernoise Montana offre non seulement des prestations de réadaptation de pointe à ses patients, mais aussi et surtout qu'elle répond parfaitement aux attentes du domaine de la santé en matière de prise en charge professionnelle.

Pour en savoir plus :



Prendre en compte le patient dans son ensemble

La Dresse Ina Vultureanu est la nouvelle médecin-adjointe en réadaptation musculo-squelettique de la Clinique Bernoise Montana. Son credo ? Considérer à la fois les composantes physiques, psychologiques, sociales et professionnelles des patients.

C'est la maîtresse de stage d'Ina Vultureanu, pendant ses études en Belgique à la Vrije Universiteit van Brussel, qui lui a ouvert les portes de la réadaptation. «Pour moi, elle représentait le médecin idéal, qui prend en compte le patient dans son ensemble, d'après le modèle biopsychosocial.» Inspirée par ce modèle durant ses études à Bruxelles, la Belgo-moldave a opté pour la même spécialisation, à savoir la médecine physique et réadaptation. Autant de compétences dont profitent depuis octobre 2023 les patients du département de musculo-squelettique de la Clinique Bernoise Montana, dont Ina Vultureanu est la nouvelle médecin-adjointe.

«En réadaptation, il est essentiel de considérer à la fois les composantes physiques, psychologiques, sociales ou encore professionnelles d'une personne», note la médecin-cadre. «Ce n'est qu'en intégrant tous ces paramètres que nous sommes en mesure de guider au mieux le patient dans son cheminement vers une vie normale.» Ina Vultureanu rappelle que réadaptation réussie ne rime pas forcément avec retour complet à l'état physique initial. «Malgré tous les efforts de prise en charge stationnaire et ambulatoire, un déficit peut subsister; la réadaptation consiste à faire en sorte que malgré cela, la personne puisse reprendre sa vie quotidienne habituelle.»

Dans le cas spécifique de la réadaptation musculo-squelettique, «nous nous renseignons sur l'état fonctionnel de la personne avant son hospitalisation, ainsi que sur ses 'variables' (co-morbidité, etc.) afin de déterminer le potentiel de réadaptation». La spécialiste rappelle qu'il s'agit d'une patientèle très hétérogène, que ce soit au niveau de l'âge ou de la pathologie. «Puis l'équipe et le patient fixent ensemble un objectif de réadaptation.» L'interdisciplinarité et la collaboration sont au centre de ce processus. «Soignants, thérapeutes et médecins, mais aussi travailleurs sociaux et proches, œuvrent main dans la main.» Déjà bien présente à la Clinique Bernoise Montana, cette culture de l'interdisciplinarité devrait se voir encore renforcée avec l'arrivée de la nouvelle médecin-adjointe.

L'appel des montagnes

Mais au fond, qu'est-ce qui a attiré cette dynamique mère de trois enfants à Montana? D'une part, c'est la clinique elle-même. «J'ai été impressionnée par la taille des espaces intérieurs et extérieurs, qui a permis de créer des infrastructures de réadaptation de premier plan telles que deux piscines, un mur d'escalade, une salle de renforcement musculaire disposant des dernières technologies et une place d'hippothérapie; sans oublier le jardin



thérapeutique, dans lequel les patients peuvent se préparer au retour à la vie quotidienne.» Elle précise que «la diversité de l'offre est vraiment exceptionnelle ici!»

Au-delà de l'aspect professionnel, «je pense que ce sont les montagnes et la région qui nous ont choisies, ma famille et moi». Contrairement à d'autres membres du personnel de l'établissement de soins, Ina Vultureanu a d'ailleurs décidé d'élire domicile sur place, dans la station valaisanne. Durant son temps libre, elle explore volontiers la nature environnante. «Mais du temps libre, j'en ai peu», regrette cette grande travailleuse. «Il faut dire que j'ai été élevée à l'école 'Un médecin qui dort bien n'est pas un bon médecin', plaisante-t-elle.

« Les footballeuses sont davantage exposées aux blessures que leurs homologues masculins »

Après avoir décroché 109 sélections en équipe nationale de football et évolué durant 20 ans dans les filets de clubs européens de première division, la gardienne de but Gaëlle Thalmann a pris sa retraite sportive l'été dernier. Dans un entretien accordé à Rehavita, la Fribourgeoise de 38 ans parle de ses succès... et de ses blessures.

Rarement le terme « de retraite active » n'a aussi bien porté son nom qu'avec vous ...

Gaëlle Thalmann : C'est vrai qu'entre mes activités sur le terrain et au bureau, l'un de mes principaux défis actuels consiste à prendre congé le jeudi, comme je me l'étais promis en mettant fin à ma carrière de joueuse professionnelle de football. Cela dit, mon travail ici au Tessin est passionnant et diversifié : d'une part, je suis responsable du football féminin au FC Lugano et d'autre part, j'entraîne les gardiens M17 du Team Ticino.

Heureusement, le fait d'avoir plusieurs casquettes professionnelles n'est pas une nouveauté pour vous...

Ni pour moi ni pour la plupart des footballeuses professionnelles, du moins celles qui évoluent en Suisse. Lors de

mon dernier contrat de joueuse en Suisse, de 2019 à 2021 au Servette FC Chênois Féminin, je travaillais à 80 % au département de communication du club. Ajoutez à cela cinq entraînements et – au minimum – un match par semaine, et vous comprendrez qu'en comparaison, mon rythme actuel est tout à fait gérable.

Dans notre pays, malgré la visibilité accrue du foot féminin, il demeure donc pour l'instant impossible d'en faire son gagne-pain principal ?

Oui. Et cette constatation a été une grande source de frustration pour moi lorsque je suis rentrée jouer en Suisse après dix ans passés essentiellement à l'étranger. Dans les clubs allemands et italiens où j'étais engagée, je pouvais me concentrer sur ma carrière sportive. Idem entre 2021 et 2023, lorsque j'ai joué en Espagne, même si j'avais

conservé un emploi à l'Association suisse de football. A l'inverse, dans notre pays, les femmes qui évoluent en première division continuent à devoir mener de front des activités professionnelles sur et hors du terrain. Alors certes, les chiffres montrent que de plus en plus de filles – et de spectateurs – s'intéressent au ballon rond. La tenue de l'Euro féminin en Suisse l'année prochaine devrait encore accroître cet intérêt. Mais il est grand temps que les salaires des joueuses suivent.

Titulaire d'un master universitaire en histoire, vous auriez pu changer complètement d'orientation professionnelle à l'arrêt de votre carrière de joueuse. Le football, vous l'avez dans la peau ?

Pas tout à fait : longtemps, le football a été mon sport secondaire. Ma grande passion durant l'enfance et le début de l'adolescence, c'était le tennis, que je pratiquais à haut niveau. Durant l'adolescence, j'ai même envisagé d'arrêter le foot au profit du tennis, car je commençais à ne plus savoir où donner de la tête entre les divers entraînements et l'école. Et aussi à connaître mes premières blessures, probables signes de surcharge physique, voire mentale.

Et pourtant, c'est le ballon noir et blanc qui l'a emporté sur la petite jaune ; pourquoi ?



Lorsque j'avais 16 ans, j'ai été convoquée pour un camp de football avec les M19 de la Nati. Cette expérience géniale m'a fait changer d'avis.

Et votre passion pour le rôle de gardienne, comment a-t-elle émergé ?

J'ai commencé à taper dans un ballon vers l'âge de 6 ans, dans la rue avec les copains. Dans mon quartier, il y avait surtout des garçons, ce qui convenait parfaitement au «garçon manqué» que j'étais à l'époque. Nous jouions à cache-cache, à la guerre, au foot... À l'époque, mon père évoluait dans une équipe senior et j'adorais venir l'encourager, l'ambiance sur et au bord du terrain me fascinait. Lorsque j'avais 8 ou 9 ans, mon père a accepté d'entraîner une équipe junior masculine du FC Bulle, le club local. Assez naturellement, j'ai

« J'ai commencé à taper dans un ballon vers l'âge de 6 ans, dans la rue avec les copains. »

Gaëlle Thalmann

intégré cette équipe. Un an plus tard, un des gardiens est parti et j'ai proposé de reprendre sa place. Papa était un peu sceptique mais j'ai réussi à le convaincre dans notre jardin, à coups de jolies parades.

Le scepticisme, vous avez aussi dû y faire face plus tard, en raison de votre taille de 1.70 mètre, en dessous de la moyenne pour une gardienne de but...

Au niveau international, de nombreuses gardiennes étaient en effet plus grandes que moi. Et certains entraîneurs m'ont fait des remarques à ce sujet. Mais cela n'a pas constitué un réel handicap. À l'inverse, cela m'a motivée à travailler encore plus dur sur ma force explosive, sur ma lecture du jeu. Mais bon, Yann Sommer (ndlr: le gardien de l'équipe nationale masculine de football, ainsi



que de l'Inter de Milan) a droit aux mêmes genres de commentaires sur son «petit» 1.84 mètre et regardez où il est actuellement...

Vous avez rangé vos crampons après 20 ans en tant que footballeuse professionnelle ; cette carrière a-t-elle correspondu à celle dont vous rêviez, enfant ?

Pas vraiment, non. Enfant, je rêvais comme tous mes copains de foot de briller plus tard dans un prestigieux club étranger de football tel que Manchester United ou l'Inter de Milan. Bref, dans un club... masculin. (Rires) Il faut dire que je ne savais même pas que les femmes pouvaient vivre de ce sport. Et puis j'admirais énormément le défenseur italien Paolo Maldini, qui a fait l'intégralité de sa carrière dans un seul club, l'AC Milan. Rien à voir avec mon propre parcours par la suite : en tant que professionnelle, j'ai joué dans 16 clubs différents, répartis dans 4 pays.

Comment décririez-vous votre carrière de footballeuse ?

Je crois que j'ai fait la carrière qui me correspondait, celle qui m'a permis de progresser, d'apprendre, de me construire sur le terrain mais aussi hors du terrain. Ce dont je suis particulièrement fière, c'est d'être toujours restée fidèle à moi-même. C'est l'une de mes qualités et de mes forces.

Pouvez-vous citer quelques moments forts ?

J'ai eu la chance de représenter la Suisse lors de deux Euros et de deux Mondiaux, ceux de 2015 au Canada, de 2017 aux Pays-Bas, de 2022 en Angleterre et de 2023 en Australie/Nouvelle-Zélande. En plus, il s'agissait de premières historiques pour le football féminin suisse ! Au Canada, nous avons joué devant des dizaines de milliers de spectateurs, ce qui était assez hallucinant pour des footballeuses habituées à évoluer – en championnat – dans des stades quasi-déserts. Une autre expé-

rience très forte, c'est celle du quart de finale de la ligue des Champions, que j'ai atteint deux fois avec le Torres Calcio. Ou encore tous les titres nationaux décrochés en Suisse, en Allemagne et en Italie. Et aussi mes 109 sélections en équipe nationale, qui constituent un record suisse à ce poste, hommes et femmes confondus.

À l'inverse, avez-vous fait des expériences particulièrement douloureuses ?

Le décès par noyade d'une coéquipière de la Nati en 2019 (ndlr : la Bernoise Florijana Ismaili, capitaine du BSC Young Boys) a été une expérience particulièrement choquante et traumatisante. En équipe nationale, les joueuses se côtoient durant des années, dans des conditions qui favorisent une grande proximité. Je ne dis pas que tout le monde s'entend bien. Mais au fil des ans, on lie forcément des amitiés solides avec certaines filles. Une autre expérience que je rayerais volontiers de mes souvenirs, c'est la fin horrible d'un match de l'équipe nationale auquel j'assistais depuis le banc en tant que remplaçante. Blessée au bras, la gardienne a été soignée au bord du terrain, juste derrière les filets. J'ai pris sa place et ai dû me débrouiller pour tenir la baraque alors que ma coéquipière hurlait à quelques mètres de moi, avec un bras cassé. Parmi les autres moments difficiles de ma carrière figurent bien évidemment les blessures que j'ai subies.

Les blessures sont-elles à votre avis inévitables chez les pros du ballon rond ?

Logiquement, lorsqu'on passe autant de temps sur un terrain, que ce soit dans le cadre d'entraînements ou de matchs, le risque de blessures croît. Sans oublier la fatigue physique, les multiples déplacements, etc. Cela dit, une catégorie de personnes semble davantage exposée : les femmes. Certaines études montrent par exemple que les footballeuses sont

plus souvent sujettes aux déchirures des ligaments croisés que leurs homologues masculins. D'une part, cette différence semble liée à des causes purement physiologiques (hormones, forme du corps, etc.). D'autre part, elle découle de l'encadrement mis à disposition des joueuses (médecins, préparateurs physiques, physios), qui est beaucoup moins important que celui des joueurs. Et puis on commence – enfin ! – à se rendre compte de l'ampleur des causes structurelles des blessures, telles que le stress et les soucis financiers. On en revient à ce que j'évoquais précédemment : de nombreuses footballeuses pros doivent jongler entre entraînements, gagne-pain, voire famille. Encore un argument en faveur d'une professionnalisation du football féminin.

« Je conseille de choisir une personne de confiance qui vous guide tout au long du processus de rééducation. »

Gaëlle Thalmann

À quels types de blessures avez-vous été confrontée : vous souciez-vous désormais moins des blessures ?

À 18 ans, j'ai vécu une première déchirure des ligaments croisés, probablement due à une forme d'épuisement. À l'époque, je menais de front une carrière en première division féminine et des études gymnasiales. Quelques années plus tard, ce sont les ligaments d'une cheville qui ont lâché. Puis, dix ans après les premiers, les croisés de l'autre jambe se sont déchirés. Cette fois-là, tout a changé : j'ai décidé de me consacrer à plein temps et durant des mois à ma rééducation, en m'appuyant sur des personnes en lesquelles j'avais vraiment confiance. Il faut dire que

l'équipe nationale suisse s'était qualifiée – pour la première fois de son histoire – pour les Mondiaux au Canada. J'étais donc particulièrement motivée à retrouver l'entier de ma mobilité. Ces personnes m'ont non seulement aidée tout au long du processus de réadaptation, mais m'ont aussi fait comprendre l'importance d'un travail de prévention au quotidien, qui passe par des exercices de force, de stabilisation et de gainage. Depuis, je n'ai plus subi de blessure importante.

Quels conseils donneriez-vous à des personnes qui vont au-devant d'une réadaptation ?

Je leur conseillerais vivement de choisir dès le début une personne de confiance pour les guider tout au long du processus de rééducation. Ce qui m'a par ailleurs beaucoup aidée, c'est de fixer des objectifs réguliers avec mon physiothérapeute : remarcher x semaines après l'opération, puis courir x semaines plus tard, etc. Bref, découper la réadaptation en étapes et marquer le coup à chaque fois, afin de me rendre compte que j'étais bel et bien en train d'avancer. Cela m'a évité de me décourager.

Vous n'êtes plus footballeuse professionnelle ; vous souciez-vous désormais moins des blessures ?

Mon travail actuel reste très physique. Il implique d'être sur le terrain avec les jeunes, de pouvoir travailler en leur compagnie les parades et les gestes footballistiques. Je me dois de rester en forme et de continuer à éviter les blessures, notamment en allant régulièrement au fitness. Cela dit, il n'est pas exclu que l'hiver prochain, je me fasse un petit plaisir : renouer avec le ski, une activité que j'apprécie, mais à laquelle j'ai dû renoncer durant des années, mes contrats de footballeuse m'interdisant de la pratiquer en raison des risques de blessures.



Un master, deux Mondiaux et trois pays étrangers

Gaëlle Thalmann est l'ancienne gardienne de l'équipe suisse de football. Née à Riaz (FR) en 1986, cette titulaire d'un master universitaire en histoire a notamment évolué en tant que joueuse professionnelle en Italie (Torres, Florence, Bergame, Vérone et Sassuolo), en Allemagne (Potsdam, Hambourg, Leipzig et Duisbourg) et en Espagne (Séville). Sélectionnée à 109 reprises par la Nati, elle a participé aux Mondiaux de 2015 et de 2023, ainsi qu'aux Euros de 2017 et 2022. Depuis août 2023, elle dirige le football féminin au FC Lugano et entraîne les gardiens M17 du Team Ticino.





L'autonomisation avant tout

La réadaptation musculo-squelettique est l'un des axes prioritaires de la Clinique Bernoise Montana. Les patients peuvent compter sur l'expertise et l'interdisciplinarité d'une équipe composée de soignants, thérapeutes et médecins. C'est ce qu'a constaté Susanne Kambli, en séjour à la clinique suite à son opération de la hanche.

Ce matin-là, les nuages s'accrochent obstinément aux sommets. « Ça nous change un peu : ici, il fait presque toujours beau, c'en est presque lassant », plaisante Susanne Kambli depuis le large balcon de sa chambre. La septuagénaire bernoise jette un dernier regard aux montagnes, qui s'étalent majestueusement face à la

Clinique Bernoise Montana, puis roule son fauteuil dans sa chambre, au chaud.

Susanne Kambli séjourne ici depuis deux semaines. Quelques jours avant son admission, elle a subi à Berne une opération de la hanche avec pose d'une prothèse totale. Désormais, l'heure est à la réadaptation. « Rien de bien nouveau pour moi », commente-t-elle. Atteinte d'une hémiparésie spastique depuis près de 50 ans, elle se rend plusieurs fois par semaine à des séances de physiothérapie depuis son domicile.

Le maximum d'autonomie possible

À peine a-t-elle eu le temps de boire une tasse de thé et d'envoyer quelques messages à ses proches qu'un frappement discret à la porte se fait entendre. L'une des assistantes en soins et santé communautaire (ASSC) de l'unité de réadaptation musculo-squelettique dans laquelle se trouve Su-

sanne Kambli passe sa tête par l'encadrure. «Vous êtes prête pour la journée?», questionne Audrey Constantin. «Toujours!»

Audrey est venue donner un coup de main à la patiente pour faire sa toilette et s'habiller. Mais attention, à la Clinique Bernoise Montana, «donner un coup de main» ne rime pas avec «faire à la place de». Loin de là. «Dès le début de leur séjour, les patients sont encouragés à avoir le maximum d'autonomie possible, afin de se préparer à leur retour à la maison», précise l'aide-soignante. «Mon rôle consiste donc à accompagner Madame Kambli et à lui donner des conseils pratiques.»

Même si elle n'est pas encore en mesure de se tenir debout sans aide, la patiente est néanmoins invitée à mettre elle-même ses chaussures. Audrey Constantin en profite pour lui demander si ce mouvement s'accompagne d'éventuelles douleurs ou difficultés. Autant d'informations précieuses qui seront ensuite relayées auprès des autres personnes responsables de la prise en charge de la patiente, notamment les médecins et thérapeutes, grâce au Système d'Information Clinique centralisé.

Jeunes et motivés

Après le départ de l'ASSC, Susanne Kambli se penche avec précaution en avant et extrait une feuille de papier de l'espace de rangement placé sous le siège de son rollator. «Il est temps d'attaquer mon programme de ministre!», annonce-t-elle joyeusement. Le document indique les thérapies prévues pour elle ce jour-là, à commencer par une séance d'ergothérapie individuelle.

C'est Jérémie Jeanbourquin qui assure le suivi de la patiente bernoise. À l'image de nombreux autres membres du personnel, il est jeune et très motivé. Depuis quelques années, la Clinique Bernoise Montana est un établissement formateur. Il n'est pas rare qu'une fois leur diplôme en poche, ces soignants, thérapeutes ou médecins choisissent de rester travailler sur place. Une fidélité dont profitent grandement les patients, puisque ces professionnels disposent des dernières connaissances dans leur domaine. Ainsi que, souvent, d'une énergie à toute épreuve.

Un programme sur mesure

C'est à une patiente un peu surprise que Jérémie Jeanbourquin propose de commencer par une partie de fléchettes. Le but thérapeutique est avant tout d'entraîner le ramassage des fléchettes dispo-

sées sur la table devant elle, comme des objets du quotidien. «Je croyais que j'étais ici pour me réadapter, pas pour jouer», commente-t-elle avec un clin d'œil. L'ergothérapeute ne se laisse pas si facilement troubler. «Ce 'jeu' vous permettra non seulement de renforcer votre équilibre, mais aussi d'entraîner plusieurs mouvements que vous pratiquez tous les jours à la maison, par exemple dans votre cuisine.» La septuagénaire se laisse volontiers convaincre, en précisant que les fléchettes, c'est une grande première pour elle. «Après tout, il n'est jamais trop tard pour apprendre quelque chose de nouveau!», poursuit-elle.

« Dès le début de leur séjour, les patients sont encouragés à se préparer à leur retour à la maison. »

Audrey Constantin,
assistante en soins et santé communautaire

Ici aussi, l'autonomisation est le maître-mot. Les petits objets pointus et colorés sont disposés sur une table devant Susanne Kambli. Debout face à la cible et devant la table sur laquelle elle peut prendre appui au besoin, elle doit se pencher pour attraper une fléchette, puis tirer le bras vers l'arrière pour la lancer tout en maintenant son équilibre avec le reste du corps. Jérémie Jeanbourquin l'encourage. «Deux fois cinq points, c'est bien!» Et la taquine. «C'est ce qu'on appelle la chance du débutant...» Tout au long de la partie, l'ergothérapeute veille à ce que la posture de sa patiente, notamment celle de ses pieds, soit rigoureusement juste.

«Lorsque les patients sont admis à la Clinique, nous procédons à une anamnèse détaillée; je leur demande notamment de me décrire avec précision leurs activités quotidiennes, ainsi que l'aménagement intérieur et extérieur de leur logement.» Suite à cet entretien initial, un objectif fonctionnel est fixé et les thérapeutes créent un programme de réadaptation sur mesure.

De l'importance de la discipline

Étape suivante, la physiothérapie. Du troisième étage de l'ancien hôtel de luxe – qui, dès 1949, a été reconverti en sanatorium –, Susanne Kambli

La patiente peut toujours compter sur l'aide de l'asoinante. Mais attention, « aider » ne rime pas avec « faire à la place de ».

Les exercices appris en compagnie de la physiothérapeute doivent pouvoir être reproduits de façon autonome, à la maison.



passé au premier. Dans la lumineuse salle de physiothérapie, elle est accueillie avec un grand sourire par Alexandra Cirillo. «J'ai installé la table près des fenêtres, pour que nous puissions profiter du soleil.»

Sans surprise, il n'est pas question pour la physiothérapeute de «materner» sa patiente. Gentiment mais fermement, elle l'enjoint à passer du rollator à la table, à se lever et à s'asseoir, et bien sûr à réaliser plusieurs séries d'exercices de renforcement musculaire. En tentant de se lever, Susanne Kambli perd brièvement l'équilibre et se retrouve assise malgré elle. «Pourtant, je n'ai pas encore bu de vin aujourd'hui», rigole-t-elle. Elle redevient sérieuse et se relève, déterminée. «La physiothérapie, ça me connaît! Depuis le temps que j'en fais, je sais à quel point il est important d'être disciplinée pour que cela fonctionne.»

Alexandra Cirillo confirme. «Tant que les patients sont ici à la Clinique, ils font généralement des progrès fulgurants, car les séances de physiothérapie sont régulières et intensives; le problème, c'est le retour à la maison.» En effet, même si les patients rentrent avec un programme complet d'exercices, de nombreuses personnes les négligent, notamment «par peur de faire faux». C'est pourquoi un groupe d'exercices libre a été mis sur pied au sein de l'établissement de soins. «Durant son séjour, une personne peut y pratiquer

ses exercices personnalisés et, au besoin, se faire corriger par un physiothérapeute.» Cela lui permet de valider les bons mouvements qui pourront ensuite être pratiqués à la maison, en toute sécurité.

D'abord se lever, puis marcher

Autre étage du vaste bâtiment, en l'occurrence le deuxième, autre physiothérapeute. Dans la salle MTT – qui est équipée des appareils de renforcement musculaire les plus modernes et pointus, notamment un tapis de course anti-gravité «Alter-G», Susanne Kambli retrouve Ulrike Marahrens pour une séance de table de verticalisation. Aussi efficace que ludique, cet appareil permet d'encourager le retour à la position debout d'une personne dont les membres inférieurs ont été affaiblis par une maladie ou une opération. «Car avant de pouvoir marcher, il faut pouvoir se lever», fait remarquer la physiothérapeute.

C'est la troisième fois que la patiente utilise cet appareil constitué d'une planche horizontale mobile surmontée d'un écran. Maintenu sur ses jambes grâce à un harnais métallique, Susanne Kambli se sert de la planche comme d'une manette de jeu vidéo. En faisant bouger la table à l'aide des mouvements de son corps, elle fait avancer et reculer un pirate animé à l'écran, lui fait collecter des pièces d'or et en remplir son coffre à trésor.

«La première fois, Madame Kambli n'a 'joué'

que quelques minutes; cette fois-ci, nous en sommes déjà à vingt», se réjouit Ulrike Marahrens. «Son corps n'étant plus habitué à être à la verticale, il faut faire attention d'y aller progressivement», conclut-elle en éteignant l'appareil. Sa patiente avoue être un peu déçue de ne pas prolonger l'entraînement. Il faut dire qu'elle s'est fixé un objectif clair. «Je suis entrée à la clinique en fauteuil roulant», ; j'aimerais bien en repartir avec une simple canne.»

L'interdisciplinarité au centre

Le temps de retourner dans sa chambre, Susanne Kambli a retrouvé la bonne humeur et le sens de l'humour. Un coup d'œil à son planning lui apprend que l'heure de la visite médicale a sonné. «Chic, les résultats de ma prise de sang en guise d'apéro!», lâche-t-elle, décidément toujours aussi encline à la plaisanterie. Quelques minutes plus tard, Ina Vultureanu, médecin-adjointe en réadaptation musculo-squelettique, et Sarah Harbi, médecin-assistante, frappent à la porte de la chambre désormais inondée d'une belle lumière. Après s'être enquis de la forme de leur patiente et lui avoir proposé l'ajustement de son traitement médicamenteux, elles l'enjoignent à se lever et à bouger ses membres inférieurs. «Vous êtes plus stable et vous vous levez plus facilement que la dernière fois, c'est une bonne nouvelle!», commente Ina Vultureanu.

«Aujourd'hui, Sarah et moi effectuons une simple visite médicale; mais une fois par semaine, les personnes qui séjournent à la clinique font l'objet d'une visite interdisciplinaire», précise la médecin-cadre. Lors de celle-ci, toutes les personnes responsables de l'accompagnement se réunissent, des soignants aux médecins, en passant par les thérapeutes, psychologues et diététiciens. «Le patient est au centre, il est acteur de sa santé; tous

ensemble, nous discutons de l'évolution de son état, de ses besoins spécifiques, de ses attentes, ainsi que d'éventuelles adaptations tout au long de la chaîne de traitement.»

Ina Vultureanu poursuit: «À la Clinique Bernoise Montana, nous nourrissons une vraie culture de l'interdisciplinarité; la réadaptation d'un patient n'est pas le projet d'un médecin, mais d'une équipe formée de soignants, de thérapeutes et de médecins.» Pour que cette interdisciplinarité fonctionne, «il est essentiel d'être à l'écoute les uns des autres». Si un soignant constate un matin que son patient a eu beaucoup plus de facilité que la veille à mettre son pantalon, «cette information a tout autant d'importance qu'un bilan sanguin, voire d'avantage, dans le contexte de la réadaptation».

Désir respecté

La journée arrive à son terme. Seule dans sa chambre, Susanne Kambli savoure à travers la grande fenêtre le spectacle des derniers rayons de soleil qui lèchent les sommets valaisans enneigés. «C'était une bonne journée; j'ai mérité mon repas!» Mérité? «Je suis ici pour avancer; mon but n'est pas de retrouver la mobilité que j'avais avant l'opération, mais qu'elle soit meilleure qu'avant.» La septuagénaire ajoute: «J'apprécie vraiment le fait qu'ici à la Clinique, ce désir est respecté et même encouragé.»

Lors des visites en chambre, l'équipe médicale évoque l'évolution de l'état de la patiente, ses attentes, ainsi que les éventuelles adaptations du traitement.

**« Le patient est au centre,
il est acteur de sa santé. »**

Dresse Ina Vultureanu,
médecin-adjointe en réadaptation musculo-squelettique





La yoga thérapeute s'attarde moins sur les symptômes de son patient que sur l'ensemble que constitue sa personne.

Se reconnecter à son corps par l'intérieur

La Clinique Bernoise Montana est l'une des rares de Suisse à proposer du yoga thérapeutique parmi ses outils de réadaptation musculo-squelettique. But des séances : retrouver une attitude éveillée et consciente de soi-même, mise à mal par les croyances et la maladie.

Allongé sur le dos, Xavier respire profondément. D'abord par le ventre, ensuite par la cage thoracique, enfin par les clavicules. Ventre, cage thoracique, clavicules. Ventre, cage thoracique, clavicules. «Je découvre des muscles de mon corps que je ne connaissais pas...», lâche-t-il en

grimaçant. Pauline Aubertin encourage son patient. «Prenez conscience de chaque sensation et de l'état dans lequel cela vous fait basculer» C'est le troisième séjour du trentenaire fribourgeois à la Clinique Bernoise Montana. Chaque fois, il se rend à des séances individuelles de yoga thérapeutique.

«Avec ce patient, je travaille principalement sur la détente musculaire, ainsi que sur les blocages mentaux qui l'empêchent d'adopter une nouvelle perspective et de découvrir des possibilités d'action différentes au quotidien. »

L'établissement de réadaptation valaisan est l'un des rares du pays à proposer le yoga thérapeutique. Pauline Aubertin, thérapeute du sport et instructrice de yoga, commente à ce propos : « Par le yoga, on agit sur plusieurs systèmes afin que le patient fasse l'expérience de différents états physiques et mentaux et apprenne à les influencer ou à les utiliser. » D'abord, ce type de thérapie a été proposé dans l'unité de réadaptation psychosomatique, avant d'être étendu à l'unité de réadaptation musculo-squelettique. Contrairement à ses formes plus sportives, enseignées notamment dans les salles de fitness, le yoga est ici axé non pas sur l'entraînement thérapeutique mais sur la conscience corporelle afin d'améliorer la relation avec soi-même, le monde environnant et autrui. «Limité par la maladie, les croyances ou les douleurs, le patient a tendance à se déconnecter de son corps et adopter une compréhension de lui-même faussée ; le but des séances est de recréer ce lien.»

Pas de restriction physique

La thérapeute poursuit : «Lorsqu'ils sont reconnectés à eux-mêmes, les patients se mettent à comprendre certaines choses, à avoir de nouvelles perspectives.» Parfois, Pauline Aubertin observe un vrai déclic chez les personnes prises en charge. «Ce déclic peut avoir une influence sur toutes les autres thérapies, sur l'entier du processus de réadaptation.» Logiquement, l'accent est donc davantage mis sur la qualité que sur la quantité. «Par rapport aux physiothérapeutes ou aux ergothérapeutes, je m'attarde moins sur les symptômes, mais beaucoup plus sur l'ensemble que constitue la personne», ajoute celle qui est également en charge

de l'escalade et de la boxe thérapeutiques au sein de la clinique.

Pauline Aubertin précise que le yoga n'est pas réservé aux patients les plus mobiles, puisqu'il s'agit essentiellement «de rééquilibrer la tête, le cœur et le corps». Même une personne qui n'est pas en mesure de quitter son fauteuil roulant y a accès. De là à dire que cette forme de thérapie convient à tout le monde, il y a un pas qu'il ne faut pas franchir. «Lorsqu'un patient est admis à la clinique, les médecins, thérapeutes et soignants se réunissent afin d'évaluer tous ensemble quels sont les meilleurs moyens d'atteindre les objectifs de réadaptation ; parfois le yoga en fait partie, parfois pas.»

«Lorsqu'ils sont reconnectés à eux-mêmes, les patients ont de nouvelles perspectives.»

Pauline Aubertin, yoga thérapeute

Xavier appartient à la première catégorie. Désormais à quatre pattes sur son tapis de yoga, il étire tout doucement une jambe et un bras en alternance. «J'ai l'impression d'avoir une planche à la place du dos...» Sa thérapeute corrige son mouvement et le rassure. «Je me souviens de votre premier séjour ici, vous êtes désormais plus apte à sentir ce qui est bon pour vous selon chaque situation ; il y a déjà un sacré progrès...».



L'avis du spécialiste Il faut un objectif partagé par tous

S'il est bien organisé, un séjour condensé de quelques semaines dans une unité de réadaptation musculosquelettique a les mêmes bénéfices potentiels, voire plus, que ce qui pourrait être obtenu à l'extérieur en plusieurs mois. La réadaptation est donc un moment crucial, qui a souvent une influence majeure sur la qualité de vie future des patients. Néanmoins, la planification et le timing sont essentiels. Lorsqu'on a si peu de temps à disposition, chaque séance de thérapie, chaque soin, chaque visite médicale doit intervenir au bon moment et avec la bonne intensité. Avec la spécialisation de la médecine de réadaptation, ainsi que l'expérience engrangée sur le terrain, des protocoles standardisés sont désormais à disposition. Selon le type de patient et sa pathologie, on sait précisément que faire et quand.

Mais pour que la réadaptation fonctionne, il est nécessaire d'avoir un objectif partagé par tous, du patient au médecin, en passant par les divers soignants et thérapeutes. Pour une sexagénaire qui vient de se faire poser une prothèse du genou, l'objectif sera peut-être d'être en mesure de marcher 20 minutes sans douleur, puis de gravir 8 marches pour rejoindre son logement. Pour un coursier à vélo de 25 ans s'étant fracturé la rotule, le but pourrait être de parcourir 90 km quotidiens sur son deux-roues. La communication entre les personnes impliquées est donc essentielle afin de garantir que tout le monde tire à la même corde. Ce n'est qu'à cette condition que l'approche multimodale de la rééducation – qui a vraiment fait ses preuves – peut déployer tous ses effets.

Vincent Burki est actif au sein du Centre de médecine du sport et de l'exercice de la Clinique Hirslanden La Colline, à Genève.

Ce spécialiste en médecine du sport, en médecine physique et rééducation, ainsi qu'en rhumatologie, travaille par ailleurs pour l'équipe de football Étoile Carouge FC, qui évolue en Promotion League, et pour les jeunes joueurs de tennis de l'Association Régionale Genève Tennis.



Poke bowl au thon et soja

Pour 4 personnes :

- 300 g de riz à sushi
- 30 ml de vinaigre de riz
- 10 g de sucre
- 320 g de thon en tranches
- 1 avocat
- 1 carotte de taille moyenne
- $\frac{1}{4}$ de concombre
- 160 g d'edamame
- 160 g de mangue
- 40 g de pousses de betterave
- 120 ml de sauce soja
- 2,4 ml d'huile d'olive
- $\frac{1}{2}$ cuillère à café de maïzena

Recette

- Rincer le riz à l'eau jusqu'à obtenir une eau claire. Mettre le riz dans $\frac{1}{2}$ litre d'eau froide, porter gentiment à ébullition et laisser bouillir pendant 10 minutes à couvert. Retirer du feu et laisser reposer à couvert encore 10 minutes. Pendant ce temps, mélanger le sucre et le vinaigre ; verser ce mélange sur le riz à la fin du temps de repos.
- Garniture : faire mariner le thon en tranche avec le soja pendant 30 minutes, récupérer le soja pour la sauce, puis couper le thon en fines tranches. Diluer le soja avec 230 ml d'eau et l'huile d'olive, porter à ébullition et lier avec la maïzena.
- Couper les légumes et les fruits selon votre préférence, blanchir l'edamame à l'eau bouillante pendant 5 minutes et le laisser refroidir dans l'eau.
- Dresser le tout dans des bols et accompagner avec la sauce soja.



Thé orange-menthe

- 1 l d'eau
- 1 orange
- 30 g de menthe fraîche

- Couper l'orange en 4, porter l'eau à ébullition avec l'orange et la menthe durant 5 minutes. Passer l'infusion et servir avec une tranche d'orange et une feuille de menthe fraîche en garniture. Rajouter du sucre selon les goûts.



« Grâce à cette recette,
mettez une touche
exotique dans votre
assiette bien-être ! »

Simona Merino, cheffe de cuisine adjointe

Connaissez-vous bien les os du corps humain ?



En lien avec notre dossier sur le thème de la prise en charge musculo-squelettique, nous vous proposons un jeu permettant de tester vos connaissances des os du corps humain et de leur emplacement. Serez-vous répondre à toutes les questions ?

1. Quel est l'os le plus long du corps ?
A L'humérus
B Le fémur
C Le tibia
D L'enclume
2. À l'opposé, l'os le plus petit est...
A Le balancier
B L'étrier
C Le péroné
D Le radius
3. Dans quelle partie du corps se trouve les métacarpes ?
A Le pied
B La jambe
C La main
D Le bras
4. Combien de paires de côtes possédons-nous ?
A 10
B 12
C 14
D 20
5. L'os du talon est le...
A Caldoléum
B Calcanéum
C Péplum
D Calcanéus
6. Quel os forme la saillie postérieure du coude ?
A Le cubitus
B Le radius
C Le péroné
D L'enclume

1. 2. 3. 4. 5. 6.

Réponses :

--	--	--	--	--	--

Envoyez-nous votre réponse jusqu'au **30 juin 2024** par voie postale à l'adresse suivante : Clinique Bernoise Montana, rubrique « énigme Rehavita », Impasse Palace Bellevue 1, 3963 Crans-Montana, ou par e-mail à rehavita@bernerklinik.ch. Veuillez indiquer votre nom, votre adresse et votre domicile.

Le gagnant / la gagnante sera informé(e) par écrit. Tout recours juridique est exclu. Les employés de la Clinique Bernoise Montana et leurs familles ne sont pas autorisés à participer.

Participez et gagnez !



Nous mettons en jeu un sac à dos ergonomique Camelbak M.U.L.E Pro 14, qui offre confort et maintien aux adeptes de sports de plein air, avec un réservoir Crux de 3 litres avec Quicklink.

Dans le dernier numéro du magazine, nous cherchions le mot **ERGOTHERAPIE**.

Parmi toutes les bonnes réponses, nous avons tiré au sort **Mme Françoise Jost**, qui a gagné une paire de crampons « Kahtoola EXOspikes blue ». Toutes nos félicitations !



Idée d'excursion

Promenade du 100^{ème}

Nos idées d'excursions vous permettent de découvrir la magnifique région de Crans-Montana au travers de balades plus ou moins longues et difficiles, à faire seul ou en famille.

Lors de son 100^{ème} anniversaire en 1993, Crans-Montana a offert un magnifique cadeau à tous ses invités : la « Promenade du 100^{ème} ». Légèrement vallonné, ce sentier est l'occasion d'un voyage intemporel à travers l'histoire prestigieuse de la station. Tout au long du parcours, des panneaux didactiques livrent de passionnantes informations sur le développement local.

Depuis le golf Ballesteros, on flâne dans les rues commerçantes, on longe le lac Grenon, on traverse les Jardins d'Ycoor, on côtoie les différentes cliniques, on découvre une grotte aux minéraux qui offre un point de vue, pour finir enfin à Aminona.

Départ :

Golf Ballesteros

Arrivée :

Aminona

Niveau de difficulté :

Moyen

Distance :

8.8 km

Points forts :

Diversité du paysage :

parcs, forêts, lacs

Activités et culture : shopping, architecture et histoire

Informations complémentaires :

Pour l'itinéraire détaillé et la description, veuillez scanner le code QR ci-dessous.



Clinique Bernoise Montana
Impasse Palace Bellevue 1
3963 Crans-Montana
Téléphone +41 27 485 51 21
Fax +41 27 481 89 57
bm@bernerklinik.ch
www.bernerklinik.ch



SWISS
REHA



Rehavita

Numéro 01 | 2024

Mentions légales

Rédaction Clinique Bernoise Montana, Crans-Montana

Conception, texte et graphisme Werbelinie AG, Berne, werbelinie.ch

Impression rubmedia AG, Wabern

Tirage 7300 exemplaires (3500 en allemand, 3800 en français)

Crédits photos Couverture : IMAGO / Sportimage, p. 2 – 3, 8 – 12, 14 : Carolina Piasecki, blende.ch,

p. 5 : IMAGO / Just Pictures, p. 6 : IMAGO / PA Images, p. 7 : IMAGO / Sports Press Photo,

p. 15 : Mathew Schwartz (unsplash), p. 16 : Peter Schneider, fotoschneider.ch

Vos questions et suggestions

Envoyez-nous vos propositions d'amélioration, vos compliments et vos questions à : rehavita@bernerklinik.ch