

# TÉLÉ-RÉHABILITATION

Patrick Feiereisen

## **Les cours de sport pour cardiaques par vidéoconférence ZOOM: une première expérience de télé-réhabilitation pour patients cardiaques au Luxembourg**

Un grand nombre de publications scientifiques ont mis en évidence que le nombre de patients cardiaques qui bénéficient d'une rééducation cardiaque est largement inférieur au nombre de patients qui devraient en bénéficier théoriquement. Au Luxembourg, le constat est le même que partout en Europe et sur les continents américains et australiens.

Déjà bien avant la pandémie COVID-19, les sociétés savantes ont essayé de promouvoir des alternatives aux centres spécialisés pour augmenter le nombre de patients bénéficiant de rééducation cardiaque, notamment en suggérant des programmes de rééducation que le patient puisse faire à domicile.

Parmi les moyens d'atteindre les patients à domicile, la télé-réhabilitation a été proposée comme solution potentielle dans plusieurs éditoriaux ou papiers stratégiques publiés entre 2015 et 2020. La pandémie COVID-19, déclarée en mars 2020, n'a fait qu'accélérer la demande de créer des cours interactifs à distance puisque les séances classiques de rééducation cardiaque en présentiel étaient devenues impossibles et interdites.

Conscient de l'importance de maintenir une activité physique ciblée même en période de pandémie, un groupe de moniteurs de l'ALGSC s'est proposé d'animer des séances de rééducation cardiaque via vidéoconférence de type ZOOM dès le début de la deuxième vague. Cette solution a été choisie puisqu'il s'agissait d'un moyen facile à mettre en place de manière rapide, peu coûteux et accessible à tous

les patients. Il est peut-être utile de préciser que même si la mise en place de la télé-réhabilitation est encouragée par les sociétés savantes, peu de produits « finis » de télé-réhabilitation cardiaque sont mis sur le marché. La vidéoconférence est la forme la plus simple de télé-réhabilitation et la plus utilisée dans le peu d'études scientifiques réalisées.

## **La mise en pratique par l'ALGSC**

Des cours de télé-réhabilitation ont été mis en place à partir du 25 novembre 2020, le premier cours ayant été animé par Danielle Rinnen, initiatrice du projet. A partir de la semaine suivante, la fréquence des cours est passée à deux séances par semaines : un cours de « SBSB » le mercredi et un cours de renforcement musculaire/circuit training je jeudi. Entre le 25 novembre 2020 et le 9 septembre 2021, 77 cours de télé-réhabilitation ont été enseignés, le nombre de participants par cours variait entre 3 et 13 participants, avec une moyenne de 7,2 participants par séances. Après la reprise des cours en présentiel les cours de télé-réhabilitation ont été interrompus à partir du 15 septembre 2021. Un bilan de ces cours a été présenté au Conseil d'Administration de l'ALGSC en octobre 2021.

## **Conclusions**

Plusieurs constats peuvent être faits, suite à cette expérience:

- La télé-réhabilitation a été appréciée par les participants qui ont adhéré à ce concept et a permis de maintenir leur condition physique pendant la pandémie
- Un certain nombre de membres de l'ALGSC, qui n'étaient plus pratiquant actif pour diverses raisons (horaires, circulation,) ont participé aux séances de télé-réhabilitation et ont donc retrouvé une activité physique encadrée. Ils ont été très réguliers dans leur participation à ces cours et ont félicité l'initiative de l'ALGSC pour cette forme alternative de cours pour sportifs cardiaques
- La crainte, injustifiée, que certains patients d'un certain âge n'arriveraient pas à maîtriser ces nouveaux moyens de communication interactifs ne s'est jamais vérifiée

- Certains de nos sportifs cardiaques assidus ne se sont pas intéressés pour cette méthode alternative de cours

En conclusion de cette expérience, le CA de l'ALGSC a retenu de:

- Continuer à offrir une séance hebdomadaire de télé-réhabilitation par vidéo-conférence ZOOM à côté des cours en présentiel qui ont repris comme d'habitude, pendant au moins une année supplémentaire

- Pour ne pas faire de concurrence aux autres cours, les séances auront lieu le lundi soir et seront accessible aux sportifs de l'ensemble des sections du pays

- L'ALGSC soutien des initiatives de recherche scientifique dans le domaine de la télé-réhabilitation qui pourraient être lancés dans un futur proche.