

Importance du sport pour les handicapés physiques graves

par Sir Ludwig Guttmann,

président de la Fédération des Jeux Internationaux de Stoke Mandeville¹
(CBE, MD, FRCP, FRCS, Hon. D. Sc., D. Chir. et LL. D.)²



Nous inaugurons ici une série d'articles consacrés aux sportifs handicapés physiques.

Tous ces articles porteront la signature de Sir Ludwig Guttmann, neurologue de réputation universelle, principal artisan de l'utilisation du sport dans la rééducation des handicapés physiques et dont la présence honore tous les cercles sportifs.

Nous tenons à remercier Sir Ludwig Guttmann. En préface à ses écrits nous présentons l'hommage qui lui fut rendu par la Revue internationale de médecine « Hexagone. » La « Revue Olympique » s'y associe chaleureusement.

« Tout médecin ayant participé à la Seconde Guerre mondiale a encore présente à l'esprit la situation alors presque désespérée des paraplégiques. Les plus favorisés d'entre eux bénéficiaient de bains prolongés, et l'on attendait tout simplement que survienne l'infection ascendante des voies urinaires, la mort qu'entraînait inévitablement la pyélonéphrite étant considérée comme une bénédiction.

Sir Ludwig Guttmann fait à peine allusion à l'incroyable changement qui s'est produit dans ce domaine. Lui-même l'a certes vécu, mais n'y a pas vraiment participé — car c'est lui qui l'a provoqué: son optimisme l'empêchait d'accepter (comme nous le faisons) le sombre pronostic des paraplégiques et des quadriplégiques. Ses solides connaissances de neuropsychiatrie et de neurochirurgie lui avaient fait comprendre la nécessité d'aborder comme un tout l'homme victime d'une catastrophe mettant en jeu son existence. Elles l'avaient aussi doté des moyens d'intervenir médicalement de façon rapide, implacable et juste. Cela dans l'incertitude de sa propre existence menacée, elle aussi, par la catastrophe et dont il sut maîtriser le déroulement avec la même implacabilité, mais aussi la même confiance, pour sa propre personne et pour le salut des innombrables individus qui, maintenant que le com-

bat sur le champ de bataille a pris fin, sont victimes du combat livré sur les routes qui les laisse, bien souvent dans la fleur de la jeunesse, paralysés à vie. Emigré, le professeur Guttmann devint Sir Ludwig Guttmann et sa célébrité devint mondiale au moment où la létalité extrêmement forte des paraplégiques fit place à une chance de survie tout aussi forte.

Cela n'est pas, bien sûr, le mérite d'un seul homme, mais bien de l'action combinée de la lutte contre l'infection, de la neurochirurgie, de l'anesthésiologie, des méthodes de réadaptation, de la physiothérapie, de la thérapeutique occupationnelle, de l'orthopédie et du recours à la médecine sociale. Cela permet au pionnier, dont le nom a été donné à nombre de rues et d'hôpitaux, de se pencher sur les aspects apparemment secondaires, plaisants, du problème. Mais ici aussi les apparences sont trompeuses: pour Sir Ludwig, ce qui est plaisant doit être pris au sérieux, le sérieux de tout l'acte humain — et donc aussi médical — doit être considéré sous son côté plaisant. « L'esprit meut la masse » — et cet esprit, qui anime la matière également dans le sport, est sain et est la caractéristique de l'homme, même si le corps de celui-ci est paralysé, gravement et pour toujours. Sir Ludwig Guttmann a aidé les paraplégiques à surmonter leur désespoir en leur apprenant à accepter, à intégrer et à dominer ce qui est définitif. Il est ainsi devenu maître de la vieille maxime mens sana in corpore sano qui, si longtemps, a rendu le médecin esclave en exigeant de lui

¹ Adresse: Stoke Mandeville Sports Stadium, Harvey Road, Aylesbury, Bucks, Angleterre.

² Titres et décorations.

qu'il rende à ses malades une santé totale. Le temps du médecin a toujours été précieux, trop précieux pour être perdu en illusions. Montrer à celui qui souffre comment il peut venir à bout de sa souffrance et ainsi la dominer, c'est en cela que consiste la véritable tâche du médecin. Et, tout à coup, les « miracles » deviennent possibles, miracles tels qu'en a accomplis par exemple Sir Ludwig Guttmann. »

Introduction

Le sport, sous quelque forme que ce soit, est considéré par la société moderne comme l'une des activités de loisirs les plus populaires. La raison principale en est sans doute que l'importance physique et psychique du sport est plus généralement admise, mais il ne faut pas négliger non plus le rôle joué par des facteurs d'ordre social. Ces dernières années la demande en activités de loisirs plus variées et en installations sportives mieux aménagées s'en est trouvée très fortement accrue. Ces revendications émanent aujourd'hui aussi bien des handicapés physiques graves que des sujets sains. Il y a maintenant dix ans que le prince Philippe, duc d'Edimbourg, disait à propos des loisirs dans un discours prononcé lors d'un congrès organisé par la Playing Fields Association: « Il ne s'agit plus d'inciter notre entourage à avoir des activités de loisirs; nos efforts doivent désormais porter sur la création d'équipements convenables et convenablement situés. »

1. Facteurs sociaux

Si l'on analyse les origines de la pression exercée sur les autorités locales et régionales pour obtenir des équipements de loisirs et des installations sportives en plus grand nombre et plus complets, il faut mentionner les facteurs sociaux suivants:

a) Croissance démographique

Il est indéniable que la plupart des pays ont connu un accroissement démographique considérable au cours des vingt dernières années. Ce n'est pas seulement le cas des grandes cités, mais aussi celui des petites villes. Ainsi, la population d'Aylesbury dans le comté de Buckingham (Angleterre) a pratiquement doublé en vingt ans, passant de 21 050 habitants en 1951 à 40 569 en 1971; durant la

même période, celle de tout ce comté est passée de 386 291 à 578 559.

Cette explosion démographique comprend aussi bien les jeunes que les personnes plus âgées; en effet, d'une part, la mortalité infantile a fortement régressé et, d'autre part, l'espérance de vie des sujets de plus de 60 ans a augmenté. Dans de nombreux pays, cet accroissement concerne également les grands infirmes. Grâce aux immenses progrès faits depuis la Seconde Guerre mondiale dans le domaine de l'assistance médicale et dans celui de la réadaptation sociale et professionnelle, l'espérance de vie des handicapés, même des plus touchés, tels que les paraplégiques et les quadriplégiques, a considérablement augmenté. Bien souvent, elle n'est plus sensiblement inférieure à celle des bien-portants. Enfin, dans certains pays, l'accroissement global de la population se trouve encore renforcé par le phénomène incessant de l'immigration. Cette explosion démographique a pour conséquence qu'un plus grand nombre de personnes vivent sur un espace plus restreint, dans des cités où immeubles et tours sont entourés d'infiniment moins d'espaces verts.

b) Conséquences de l'automatisation sur le monde du travail

Les progrès rapides de la technologie et de l'industrie au cours des vingt dernières années ont entraîné une automatisation accrue de la production. Le travail dans l'industrie en est devenu un acte se répétant constamment; la monotonie engendrée par l'automatisation peut, à longue échéance, avoir des effets néfastes sur la psychologie de l'ouvrier en suscitant chez lui un ennui qui aboutit à la frustration. En réaction à cette frustration se manifeste, souvent inconsciemment, le désir accru d'avoir des activités de loisirs permettant de conserver et de renforcer goût et joie de vivre.

c) Prolongation du temps libre

L'automatisation de la production a été accompagnée d'une réduction des heures de travail ainsi que des heures supplémentaires. De plus, comme le montrent les statistiques, la durée des congés payés annuels a augmenté aussi bien pour les ouvriers que pour les employés de bureau, leur laissant ainsi plus de temps pour les activités de loisirs. L'industrie des vacances en a tiré grand avantage ainsi que le prouve l'énorme publicité faite à la télévision et dans la presse.

d) Elévation du niveau de vie

Dans de nombreux pays le relèvement des traitements et des salaires a fait progresser de façon notable le niveau de vie de la population active. L'un des signes de cette évolution est sans doute l'énorme accroissement, au cours des dix dernières années, du nombre des propriétaires de voitures, la plupart d'entre eux utilisant leur véhicule à des fins non professionnelles. Les gens marchent donc moins et ont, en conséquence, besoin d'autres formes d'exercice physique.

e) Modifications intervenues dans le domaine de l'éducation

Avec la prolongation de la scolarité obligatoire en Grande-Bretagne ainsi que dans d'autres pays et l'accroissement du nombre de jeunes ayant la possibilité de faire des études supérieures, cette couche de la population a bien évidemment besoin d'un nombre croissant d'équipements de loisirs et d'installations sportives. Il y a quelques années, en Angleterre, le Committee on Sport and the Community, créé sous la présidence de Sir John Wolfenden par le Central Council of Physical Recreation déclarait dans son rapport: « On devrait faire plus pour qu'au cours de leurs derniers mois d'école et de leurs premiers mois de vie professionnelle les jeunes soient réellement bien informés sur les possibilités qui leur sont offertes dans le domaine du sport. » On ne peut que pleinement approuver cette recommandation. Si, à cette époque, le Central Council of Physical Recreation et le Wolfenden Committee avaient porté la même attention aux besoins des handicapés, il me semble que nous disposerions aujourd'hui d'un meilleur équipement à l'intention de ces sujets. Le sport, en particulier le sport de compétition en équipe, s'est révélé être une forme de loisirs des plus reposantes; il contribue largement à orienter jeunes et vieux vers une occupation judicieuse de leur temps libre devenu plus long. Pour les jeunes, le sport et le jeu sont un moyen naturel de dépenser leur énergie et de donner libre cours à leurs instincts de compétition et d'agressivité. De plus, le sport peut aider certains jeunes gens à développer leur personnalité en leur donnant certaines qualités morales; il empêche ainsi que leur énergie soit mal dépensée par ennui et dégénère, comme cela est trop souvent le cas, en actions violentes et en comportements criminels. Les actes de vandalisme commis par les *mods*, *rockers*, *greasers* et différents types de « blousons noirs » sont

devenus depuis un certain temps un véritable fléau pour la société. On doit cependant reconnaître qu'aucune statistique n'indique si la pratique d'un sport constitue ou non un moyen de prévention contre la délinquance; on ne peut pas non plus affirmer que le sport est une barrière absolue à la violence. Il existe effectivement des sports comme la boxe, la lutte, le football, le baseball et le rugby qui tendent au contraire à susciter la violence à la fois chez les joueurs et chez les spectateurs. Mais cette violence peut être fortement atténuée si on leur donne une certaine éducation et si l'on procède à un contrôle plus strict. Ces aspects négatifs sont cependant loin de l'emporter sur les côtés, dans l'ensemble, bénéfiques du sport.

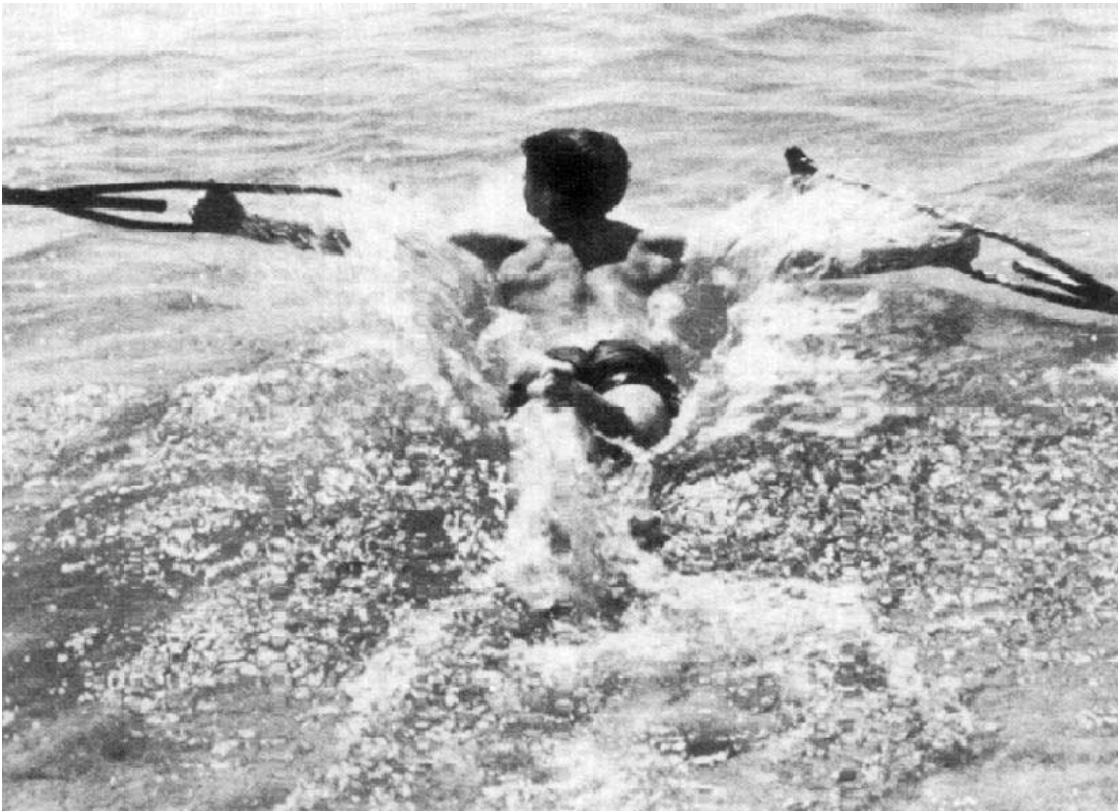
2. Le sport pour les handicapés physiques graves, un problème national et international

a) L'attitude de la société vis-à-vis des handicapés

Il est indéniable que, pendant des milliers d'années, la société a observé à l'égard des personnes très diminuées sur le plan physique une attitude fondamentalement négative. La collectivité voyait en elles des individus ne répondant pas aux normes habituelles et les considérait comme des parias. Beaucoup d'entre eux étaient dissimulés aux yeux de la société par leur famille comme s'ils étaient pour elle un objet de honte. Les deux guerres mondiales, avec les millions d'hommes qu'elles ont rendus infirmes, ont certainement modifié cette attitude et, en particulier, la nouvelle conception de la réadaptation qui s'est imposée après la Seconde Guerre mondiale a transformé la manière d'envisager le problème des handicapés ainsi que l'attitude adoptée à leur égard. De nos jours, on les considère de plus en plus comme faisant partie intégrante de la communauté. A cet égard, les lois votées en 1944 et 1971 (Disabled Persons Employment Act et Chronically Sick and Disabled Persons Act) en Grande-Bretagne ont été des témoignages d'humanité par l'amélioration qu'elles ont apportée dans l'attitude de la société vis-à-vis des handicapés.

b) L'attitude des handicapés à l'égard de la société

On ne doit pas oublier que toute blessure ou toute maladie grave entraînant une incapacité majeure, comme la cécité, la perte d'un ou de



plusieurs membres et la paralysie partielle ou totale par suite d'une atteinte du système nerveux, perturbe plus ou moins fortement la précision, la limitation physiologique et la coordination normale des mouvements. Les mouvements anormaux comprennent la paralysie, la faiblesse musculaire, la spasticité, la rigidité et le défaut de coordination. La découverte et la prise de conscience soudaine du changement de son aspect physique par suite de ces mouvements anormaux entraînent souvent chez le handicapé grave un état de tension psychique vis-à-vis de son entourage. Ses contacts avec les bien-portants en sont rendus difficiles et parfois même impossibles. S'il est considéré comme anormal par la société et s'il doit sans cesse supporter des attitudes gênées et des regards scrutateurs, le handicapé peut développer un complexe d'infériorité caractérisé par l'anxiété, la perte de confiance en soi et du respect de sa personne et être amené à se prendre en pitié, à s'isoler et à se comporter de façon asociale.

Toutes ces réactions psychiques néfastes sont celles de personnes handicapées physiquement mais dont les facultés intellectuelles sont normales. Cependant, on doit aussi s'occuper des personnes fortement handicapées

qui souffrent, en plus, de troubles mentaux congénitaux ou acquis. C'est le cas des personnes de tous âges qui ont été victimes de lésions cérébrales ayant entraîné une paralysie partielle, ou des enfants atteints d'infirmité motrice cérébrale (enfants que l'on appelle à tort «spastiques»). Les activités sportives de tels sujets doivent être adaptées en fonction de leur aptitude au sport qui est, en effet, réduite. Il est plus difficile de déterminer quels sont les sports que chacun d'eux peut pratiquer. Cela nécessite le recours à des médecins et à des psychologues. Il ne fait cependant aucun doute que le sport a un effet bénéfique sur le bien-être des handicapés mentaux; en effet, il éveille leur intérêt, favorise leur pouvoir de concentration et les aide à se détendre. Ainsi, un certain nombre de malades traités dans un hôpital psychiatrique situé à Aylesbury, à proximité de notre stade de Stoke-Mandeville pour paralysés et autres handicapés, y viennent nager trois fois par semaine, accompagnés de leurs moniteurs. Ces séances de natation constituent un facteur thérapeutique de valeur.

Après ce que nous venons de dire, il n'est pas difficile de comprendre pourquoi le sport est encore plus important pour le bien-être des

handicapés que pour celui des bien-portants. Nous allons maintenant analyser les buts du sport pour les personnes devenues fortement handicapées à la suite d'une lésion de la moelle épinière, mais ce que nous allons dire est aussi valable pour toute autre forme de handicap.

3. Les buts du sport

On peut les résumer comme suit:

a) *Le sport, facteur thérapeutique*

Il est prouvé que le sport peut avoir une grande valeur thérapeutique. Il représente en effet la forme la plus naturelle de rééducation et peut compléter de façon heureuse les méthodes traditionnelles de physiothérapie. Le sport est d'une importance inestimable pour aider le handicapé physique à recouvrer force, faculté de coordination, rapidité et endurance. En essayant d'améliorer ses performances, le handicapé apprend — en compétition avec lui-même — à surmonter la fatigue qui caractérise la première phase de la réadaptation; on a pu le constater aussi bien chez les amputés que chez les aveugles, chez les paraplégiques que chez les quadriplégiques.

b) *Le sport, facteur de détente et d'équilibre psychique*

Les handicapés devraient considérer l'exercice physique non seulement comme une « lutte musculaire » pour la force et la victoire, mais aussi comme une source d'amusement. Le grand avantage du sport sur la gymnastique médicale traditionnelle vient précisément du fait qu'il est en même temps une détente — détente qui constitue un stimulant supplémentaire pour les handicapés, car elle leur permet de retrouver la pratique du jeu et le désir d'extérioriser joie et plaisir de vivre, si profondément enracinés dans tout être humain. Une activité sportive pratiquée à des fins de réadaptation est sans nul doute bien moins efficace si le handicapé n'y trouve aucun plaisir. Le sport est particulièrement important pour les nombreux handicapés physiques graves qui ont aujourd'hui un emploi. Beaucoup d'entre eux travaillent dans des usines ou dans des bureaux; pour eux, le sport peut être, tout comme pour les bien-portants, un moyen de lutter contre l'ennui et

l'insatisfaction qu'entraîne la monotonie de leur travail.

Les activités sportives de groupe exercées tout d'abord à l'hôpital et poursuivies ensuite sont un excellent moyen d'empêcher que les handicapés ne se résignent à leur infirmité. En effet, le sport contrecarre le développement de cette attitude psychologique anormale et de ce comportement asocial dont nous avons parlé plus haut et qui accompagne avec une grande régularité toute incapacité grave. Le but du sport est de favoriser le contrôle et le respect de soi-même, l'esprit de compétition et de camaraderie, attitudes psychiques d'importance capitale pour l'intégration ou la réintégration de l'handicapé dans la société. Chez certains handicapés même, le sport a eu pour effet d'éveiller certaines forces morales, comme l'idéalisme et le désir d'aider les autres en créant des clubs de sport pour handicapés.

c) *Le sport, facteur de réintégration sociale des handicapés physiques graves*

Pour le handicapé le sport devrait devenir la force motrice lui permettant d'établir ou de réinstaurer le contact avec son entourage et, ainsi, faciliter ou accélérer sa réintégration dans la société tout en le faisant admettre comme citoyen respecté et égal aux autres. Il existe effectivement des sports et des jeux auxquels les personnes handicapées peuvent prendre part en compétition avec des bien-portants; citons par exemple — notamment pour ceux qui se déplacent dans un fauteuil roulant — le tir à l'arc, le bowling, le billard et le ping-pong. Pour les amputés, les aveugles et les sourds, la natation aussi est un sport dans lequel ils peuvent se mesurer à des bien-portants. Certains handicapés ont adhéré à des clubs sportifs pour personnes valides. Il faudrait encore mentionner que des athlètes de grande valeur, qui ont été amputés ou qui sont restés paralysés à la suite d'une maladie ou d'un accident, ont pu surmonter leur handicap grâce à l'utilisation intensive de méthodes de compensation. Certains ont retrouvé leur haut niveau de performance et ont même gagné aux Jeux Olympiques. Le Hongrois Karoly Tacacs, par exemple, l'un des meilleurs tireurs au pistolet, perdit son bras droit au cours d'un accident dont il fut la victime en 1938. Grâce à un entraînement très rigoureux, il parvint à reporter son habileté sur son bras gauche qu'il n'avait auparavant jamais utilisé; à Londres en 1948 et à

(Suite en page 45)

Le sport et les handicapés

(Suite de la page 20)

Helsinki en 1952, il obtint le titre de champion olympique (Frucht, 1960). L'Américain Harold Connolly fut frappé à la naissance d'une paralysie du plexus brachial gauche. Par un entraînement systématique, il parvint à développer au-delà de la moyenne la musculature de son bras et de son épaule droits et devient finalement champion de lancer du marteau; il gagna la médaille d'or aux Jeux Olympiques de 1956. Mme Iis Hartel — son cas a fait l'objet d'une étude détaillée publiée antérieurement (Guttman, 1956) — qui était une cavalière accomplie fut atteinte de poliomyélite en 1944 à l'âge de 23 ans, alors qu'elle était enceinte, et resta paralysée des quatre membres. Elle récupéra partiellement et reprit l'équitation. Grâce à sa persévérance et à un entraînement intensif, elle parvint à trouver la maîtrise parfaite de ce sport, et, aux Jeux Olympiques d'Helsinki en 1952, elle gagna la médaille d'argent dans l'épreuve de dressage. Après s'être distingué comme pilote de chasse pendant la Seconde Guerre mondiale, le colonel Bader dut être amputé des deux jambes et devint un excellent joueur de golf en dépit de son grave handicap. Plusieurs de mes anciens patients paraplégiques auxquels on avait appris le tir à l'arc à Stoke Mandeville continuèrent plus tard la pratique de ce sport devenu leur passe-temps et leur loisir favoris; ils devinrent par la suite d'excellents tireurs et gagnèrent l'étoile FITA. L'un de ces patients, Mme Margaret Harriman, résidant en Afrique du Sud, fut désignée pour représenter ce pays lors d'un championnat organisé en Norvège, il y a quelques années, pour personnes valides.

Tous ces faits prouvent que, grâce à leur propre initiative et à leurs efforts, des personnes physiquement handicapées peuvent, si elles sont douées, atteindre d'excellents résultats et devenir des membres estimés de groupements sportifs pour bien-portants.

L.G.



Nous traiterons dans une deuxième partie le développement et l'organisation du sport pour handicapés. De plus, nous aborderons entre autres les problèmes d'ordre architectural qui se posent dans ce cadre, en étudiant les moyens de les résoudre.