

carmad

Réseau Gérontologique de Professionnels
de Santé Libéraux

-Education la Santé-

**Troubles de la marche, de l'équilibre
et
chutes**

EQUILIBRE ET CHUTES :

LA CHUTE N'EST PAS UNE FATALITÉ

Ce qui est important c'est non pas d'apprendre à tomber, mais d'**apprendre à ne pas tomber**

la prévention des chutes n'est pas un concept isolé mais fait partie d'un ensemble de connaissances qui concerne la globalité de la personne vieillissante

Vieillir n'est pas une maladie mais **une étape de la vie**, avec, comme les autres étapes, ses spécificités.

Il ne faut pas confondre vieillissement et maladies liées à l'âge. (enfance et maladies de l'enfance).

L'équilibre est le principal moteur de la prévention des chutes

Prévenir les chutes fait partie du

« Bien Vieillir »

ou plutôt du

« Continuer à bien vivre » !



L'équilibre c'est :

3 entrées

- La somesthésie ou proprioception (appui podal)
- La vue
- Le vestibule (oreille interne)

Les muscles et les articulations

Pour être efficace les muscles doivent être toniques, les articulations le plus souples possible.
Ils doivent « servir ».

Les fonctions cognitives

Elles doivent continuer à être actives et stimulées.

La relation étroite entre équilibre et troubles cognitifs est actuellement reconnue et l'une peut être stimulée par l'autre et réciproquement.



Sans oublier le rôle de :

L'alimentation

De la qualité de l'alimentation va dépendre la qualité de la forme physique et cognitive, c'est un rempart important dans le maintien de l'équilibre ainsi que dans les maladies du vieillissement : ostéoporose, problèmes cardio-vasculaires...

La respiration

Respirer doit être un plaisir, une source de bien-être : pensez au flux et au reflux des vagues sur une plage, au mouvement des nuages en montagne, du vent dans les arbres en forêt...

la respiration ne doit jamais être forcée mais harmonieuse, sereine... j'inspire lentement par le nez puis j'entrouvre la bouche et souffle paisiblement mais bien à fond.

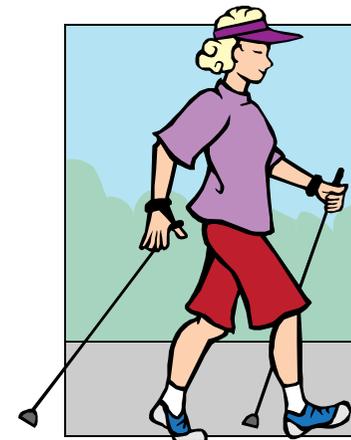
La respiration permet l'adaptation à l'effort et le bon fonctionnement de l'ensemble de l'organisme

2 respirations principales

- Respiration d'ampliation thoracique
- Respiration abdominale

LA MARCHÉ :

- L'équilibre en fait partie intégrante
- La marche doit être fluide et dynamique
- La vitesse de marche est un élément indispensable de cet équilibre
- Lorsque cela est utile le choix de l'aide à la marche (cane, déambulateur) est capital dans le maintien de votre autonomie



QUELLES PRÉVENTIONS :

Le plus important

Ne pas attendre les premiers troubles de la marche, de l'équilibre voire la première chute pour intervenir mais **savoir détecter les signes prédictifs** et agir immédiatement.

Toute prise en charge d'un patient de plus de 55 ans devrait comprendre une évaluation de l'équilibre par un kinésithérapeute.

VOS SIGNAUX D'ALARME :



Vous constater que :

- Vous commencez à vous lever d'une chaise ou d'un fauteuil plus difficilement
- Vous vous appuyez parfois sur un meuble ou sur le mur en vous déplaçant
- Vous marchez plus souvent les yeux fixés au sol
- Vous ralentissez votre marche
- Vous êtes gêné dans la descente d'escalier
- Vous prenez plus facilement le bras de quelqu'un pour marcher
- Vous commencez à appréhender les sorties en extérieur
- Vous vous êtes accroché les pieds dans le tapis....

C'est à ces premiers signes trop souvent considéré comme « insignifiants » que vous devez faire tester votre équilibre

Votre autonomie en dépend



UNE PRÉVENTION AUX FILS DES JOURS :

une activité corporelle « variée » et régulière. Mais une activité qui soit source de *plaisir* pour vous.



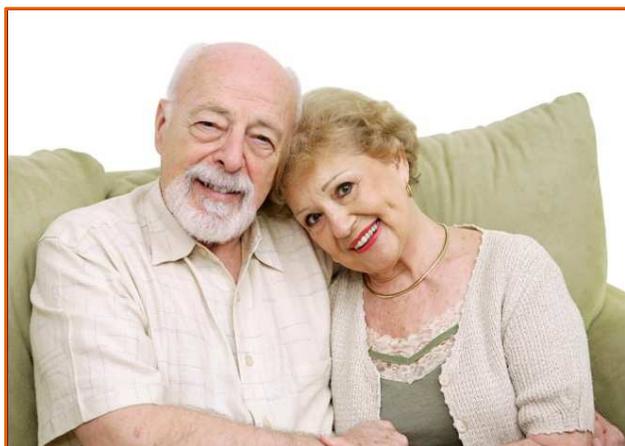
une activité cérébrale : là encore privilégier la notion de plaisir dans vos choix.

une alimentation non régime où vous mangez « tout ce que vous aimez » mais pas n'importe comment.



Mais aussi le maintien de contacts, d'échanges, de lien social, de projets, de rêves **une vie qui bouge.**

**Vieillir n'est et ne doit être
ni une maladie ni une fatalité
s'accompagnant de chute,
mais simplement une étape
heureuse de la vie**



UN ENTRAINEMENT:

**POURQUOI PAS UN PETIT ENTRETIEN RÉGULIER DE QUELQUES MINUTES,
LE PLUS SOUVENT POSSIBLE À DOMICILE !**

Avec quelques amies venues prendre le thé, ça peut être sympa.... Avec son conjoint, même récalcitrant, Avec ses petits enfants...

Vous pouvez :

Devant un support fixe (table, fauteuil...) sur lequel vous pourrez vous appuyer en cas de besoin, ou le dos dans l'angle d'une pièce :

- Soulever un pied du sol, puis l'autre : 5" minimum, yeux ouverts et yeux fermés
- Debout pieds joints, fermez les yeux et comptez jusqu'à 10
- Debout pieds joints, fermez les yeux en tournant la tête à droite et à gauche 10 fois (3 à 5 fois selon la fréquence des séances top-rapides.)

Les mains posées (sans appui) sur le dos d'un fauteuil, une table...

Faites de 20 à 50 flexions et appuyez bien sur vos pieds en vous relevant. C'est le gage d'un Quadriceps en béton.

Evolutif de 3 à 10 fois

et finissez par 1 petite minute de respiration profonde

A vous de jouer !!!