

La prévention des chutes

Le rôle de la physiothérapie

Document original



Introduction :

Les chutes constituent un réel problème de santé publique, causant de nombreux blessés et des coûts importants. Environ 285'000 personnes sont concernées chaque année en Suisse. Un blessé sur trois a plus de 65 ans. Les conséquences d'une chute peuvent être très lourdes, non seulement financièrement, mais surtout en termes de qualité de vie. Les personnes ayant chuté ressentent très souvent une perte de confiance en elles-mêmes ainsi que la peur d'une nouvelle chute pouvant entraîner des conséquences plus sévères. C'est cette peur qui représente un nouveau facteur de risque de chuter. Un cercle vicieux... Mais il est possible d'éviter les chutes.

Idéalement, la prévention intervient avant même une première chute, c'est ce qu'on appelle la prévention primaire.

La prise en charge après un accident, avec l'objectif d'éviter de futurs événements, est appelée prévention secondaire. Elle est très importante, même si finalement « il y a eu plus de peur que de mal », car une chute est considérée comme un facteur de risque majeur de retomber.

Pourquoi les personnes de plus de 65 ans ?

Les chutes ne sont évidemment pas réservées aux personnes « âgées ». Mais ces dernières sont particulièrement concernées en raison d'une augmentation des facteurs de risque et d'une vulnérabilité accentuée liées à l'âge.

Plus de 400 facteurs de risques de chute sont connus. Certains sont liés à la personne et à son état de santé, d'autres à son environnement ou à son comportement.

Quelques exemples de facteurs de risque de chutes :

Diminution de la mobilité	Alcool	Eclairage insuffisant
Troubles de l'équilibre	Nutrition (non-équilibrée)	Echelles, escabeau...
Troubles visuels	Certains médicaments	Chaussures
Faiblesse musculaire	Stupéfiants	Moyens auxiliaires
Troubles cognitifs	Stress	(absence ou mal utilisés)
Incontinence urinaire	Polymédication	Animaux domestiques
Douleurs	Chutes précédentes	Sol humide, neige, ...

La place de la physiothérapie :

Plusieurs acteurs du domaine de la santé sont impliqués dans la prévention des chutes et idéalement ils échangent et collaborent afin de mettre en place les mesures nécessaires et utiles à chaque personne. Le présent flyer met la lumière sur le point de vue du/de la physiothérapeute.

Spécialiste du mouvement, le ou la physiothérapeute occupe une place importante dans la prévention des chutes car de nombreux facteurs de risque sont liés à la condition physique d'une personne (souplesse, force, endurance, coordination et vitesse).

La physiothérapie est remboursée par la caisse-maladie, si elle est prescrite par un médecin. Les séances sont souvent effectuées en individuel (un patient avec un thérapeute). Certains physiothérapeutes proposent également des cours en groupe (env. 5 personnes). Cette solution peut être intéressante pour les personnes présentant des petites pertes de l'équilibre et/ou de la force.

La mobilité articulaire / souplesse :

Marcher, courir, monter des escaliers, se pencher en avant, s'accroupir ou s'agenouiller, s'étirer et monter sur la pointe des pieds : tous ces mouvements élémentaires pour la vie quotidienne peuvent être entravés par des raideurs et/ou

des douleurs. Souvent, la diminution s'installe lentement et à notre insu. Mais une mobilité diminuée peut entraîner une boiterie, causer des déséquilibres, nous amener à des comportements risqués... et induire une chute. De plus, les douleurs peuvent détourner la concentration...

Le/la physiothérapeute analyse le mouvement. Il dispose de moyens efficaces pour améliorer la mobilité d'une articulation et du corps entier, tout en soulageant la douleur. L'effet de la physiothérapie sera prolongé et augmenté par des exercices à domicile. C'est d'autant plus intéressant si l'on sait que certains médicaments contre la douleur peuvent avoir un impact sur l'équilibre.

Force musculaire :

Les cuisses commencent à trembler après la moitié de l'escalier, il faut l'aide des bras pour se lever d'une chaise, les mollets brûlent en haut d'une petite pente et le kilo de farine pèse de plus en plus lourd... La masse musculaire diminue avec les années. Il est important d'entraîner nos muscles et de bien les nourrir afin de prévenir une perte de force importante et trop rapide. Toutes les activités quotidiennes requièrent de la force musculaire, que ce soit marcher ou courir, se lever ou s'asseoir, faire des courses ou préparer un repas, monter dans la baignoire ou s'habiller... La perte de la force musculaire met en péril notre équilibre et diminue la chance de nous rattraper ou d'atténuer l'impact lors d'une chute.

En physiothérapie, la force musculaire peut être mesurée à l'aide de tests simples et adaptés à la problématique des chutes. Le thérapeute choisit les exercices adéquats et adaptés aux besoins et possibilités du patient (en tenant compte par exemple de douleurs). Il veille à ce que le patient les exécute correctement et adapte leur intensité et le nombre de répétitions en fonction de l'évolution.

Endurance :

Pas encore arrivé/e au supermarché et déjà essoufflé/e et en sueur ? Difficile de se concentrer sur la liste de courses qui n'existe que dans la tête et sur la laisse du chien attaché à l'entrée du magasin...

Une bonne endurance garantit une bonne irrigation sanguine de tous les organes de notre corps, ce qui est primordial pour leur bon fonctionnement. Une activité physique de 30 minutes par jour (jardinage, marche, vélo, natation...) est recommandée.

Le/la physiothérapeute est apte à évaluer votre niveau d'endurance. Il/elle vous guidera si besoin dans le choix d'activités adaptées à votre situation et vous apprendra à reconnaître l'intensité optimale de l'exercice.

Coordination / équilibre :

On vous fait remarquer que vous vous arrêtez dès que vous parlez ? Vous tanguiez dans la rue et donnez l'impression d'avoir bu ? Vous utilisez votre bibliothèque, le dossier du fauteuil et le cadre de chaque porte pour vous rendre de la chambre aux WC, et vos bras sont régulièrement couverts de bleus ?

L'équilibre et la coordination dépendent fortement de notre capacité à sentir la position de notre corps dans l'espace et à l'adapter à tout moment, mais également à évaluer par exemple la qualité du sol sous nos pieds (est-il régulier, solide ou mou, glissant ?) Hélas, ces capacités diminuent avec l'âge... Mais avec des exercices ciblés, il est possible de les maintenir et même de les améliorer. Avec un peu de créativité de la part du/de la physiothérapeute, c'est même amusant. Il/elle saura également vous apprendre les stratégies d'adaptation et de compensation, si nécessaire.

Vitesse :

Vous avez tout juste traversé la moitié de la route et le feu commence déjà à clignoter. Et pourtant, vous n'avez pas traîné, ce sont vos jambes qui ne vont pas plus assez vite. Ce sont des moments désagréables et potentiellement dangereux, car vous pourriez être tenté/e de vous précipiter et de perdre le contrôle de votre équilibre.

La vitesse de marche dépend de plusieurs facteurs, et tout particulièrement de la force musculaire et de l'équilibre, sujets traités plus haut.

Incontinence urinaire :

Les urgences mictionnelles, besoins soudains et urgents d'aller aux toilettes, surtout de nuit, sont un important facteur de risque de chute. Si vous êtes concerné/e par ce type de problème, il est conseillé d'en parler à votre urologue ou gynécologue. Une prise en charge en physiothérapie périnéale peut être indiquée.

Verena Bensaddik-Brunner
Physiothérapeute

Tous droits réservés

La Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR) organise divers cours de gymnastique visant à améliorer l'équilibre, la force et la coordination.

Des consultations individuelles de détection précoce des troubles de l'équilibre ont également lieu à la LGR, une fois par mois, durée environ 45 minutes.

En cas d'intérêt, n'hésitez pas à nous contacter au 022.718.35.55.

L'infirmière spécialiste de la Ligue est à votre disposition pour vous informer et vous aider à trouver des solutions pour améliorer votre qualité de vie.

Notre équipe sera heureuse de vous accueillir dans ses locaux.

N'hésitez pas à nous rendre visite.



Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR)

Avec le soutien de :

Rue Merle d'Aubigné 22
1207 Genève



Téléphone 0041 22 718 35 55
Fax 0041 22 718 35 50

Heures d'ouverture :
Lundi – Mardi – Jeudi : de 14h00 à 17h00
Mercredi – Vendredi de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

www.laligue.ch

E-mail laligue@laligue.ch

Iban CH97 0900 0000 1200 4967 4

