

La prévention des chutes

Le rôle de la physiothérapie

(Document modifié par Lire et écrire)



Introduction :

Les chutes sont un vrai problème de santé publique. Elles causent de nombreux blessés et coutent cher à la société. Chaque année, environ 285'000 personnes sont concernées en Suisse. Un blessé sur 3 a plus de 65 ans. Une chute peut avoir de graves conséquences pour le portemonnaie mais surtout pour la qualité de vie. Après ce type d'accident, les personnes perdent souvent confiance en elles et ont tellement peur que le risque de tomber à nouveau augmente ! Un cercle vicieux.

Il est possible d'éviter les chutes ou de diminuer le risque de tomber à nouveau. Ce document vous explique comment peut agir la physiothérapie.

Pourquoi les personnes de plus de 65 ans en particulier ?

Avec l'âge, les causes d'une chute augmentent sensiblement.

Raisons liées à la personne et à son état de santé :

- la diminution de la mobilité
- les problèmes d'équilibre
- les problèmes de vision
- les muscles qui deviennent plus faibles
- les difficultés intellectuelles (comme la concentration, la compréhension)
- l'incontinence urinaire

- l'augmentation des douleurs
- la résistance à l'alcool qui diminue
- une alimentation peu équilibrée
- l'effet des médicaments
- l'effet de drogues
- le stress
- la peur de tomber de nouveau

Raisons qui dépendent de son cadre de vie :

- un éclairage insuffisant
- un sol humide ou glissant (neige, pluie)
- l'utilisation d'échelles et tabourets
- le choix des chaussures
- une mauvaise ou aucune utilisation des moyens auxiliaires (comme les cannes anglaises ou les cadres de marche)
- la présence d'animaux domestiques.

La place de la physiothérapie

Plusieurs professionnels du domaine de la santé sont impliqués dans la prévention des chutes, comme les ergothérapeutes, les médecins, les physiothérapeutes et bien d'autres. Ils échangent et collaborent afin de mettre en place les mesures nécessaires et utiles à chaque personne.

Le physiothérapeute est un homme ou une femme spécialiste du mouvement. Il joue un rôle important dans la prévention des chutes. Beaucoup de chutes sont liées à la condition physique d'une personne (comme la souplesse, la force, la résistance à la fatigue, la coordination et la vitesse).

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

La physiothérapie intervient sur :

- **La mobilité articulaire et la souplesse**
- **La force musculaire**
- **L'endurance (c'est-à-dire la résistance à la fatigue)**
- **La coordination et l'équilibre**
- **La vitesse**
- **L'incontinence urinaire**

La mobilité articulaire et la souplesse

Marcher, courir, monter des escaliers, se pencher en avant, se baisser ou se mettre à genou, s'étirer et monter sur les pointes des pieds : tous ces mouvements de la vie quotidienne peuvent devenir plus difficiles à réaliser à cause des raideurs et/ou des douleurs.

Souvent, la mobilité diminue tout doucement et sans que l'on s'en rende compte. Une mobilité diminuée peut amener à boiter, causer des déséquilibres, nous amener à des comportements risqués et provoquer une chute. Les douleurs peuvent aussi détourner la concentration.

Le physiothérapeute analyse le mouvement. Il dispose de moyens efficaces pour améliorer la mobilité d'une articulation ou du corps entier et de soulager la douleur en même temps. Des exercices à domicile prolongeront et augmenteront l'effet de la physiothérapie.

La force musculaire

Les cuisses commencent à trembler à la moitié de l'escalier, il vous faut l'aide des bras pour vous 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 quantité et la taille de nos muscles diminuent avec les années. Il est important de les entraîner et de bien les nourrir pour éviter de perdre trop de force et trop rapidement. Toutes les activités quotidiennes demandent de la force musculaire, que ce soit marcher ou courir, se lever, s'asseoir, faire des courses, préparer un repas, monter dans la baignoire, s'habiller. La perte de la force musculaire met en danger 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 fait attention à ce que le patient les exécute correctement et il adapte leur intensité et le nombre de répétitions en fonction de l'évolution.

L'endurance (c'est-à-dire la résistance à la fatigue)

Pas encore arrivé au supermarché et déjà essoufflé et en sueur ? Difficile de se concentrer en même temps sur les courses à faire 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 physiothérapeute sait évaluer votre niveau de résistance. Il vous guidera dans le choix d'activités adaptées à votre situation et vous apprendra à reconnaître l'intensité optimale de l'exercice.

La coordination et l'équilibre

On vous fait remarquer que vous vous arrêtez quand vous parlez ? Vous perdez l'équilibre dans la rue et donnez l'impression d'avoir bu ? Vous vous tenez à votre bibliothèque, au dossier du fauteuil et au 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. Par exemple, nous évaluons la qualité du sol sous nos pieds : est-il régulier, solide ou mou et glissant ?

Hélas, ces capacités diminuent avec l'âge...

Il est possible de maintenir ces capacités et même de les améliorer avec des exercices adaptés. Avec un peu de créativité de la part du physiothérapeute, c'est même amusant. Il saura également vous apprendre comment faire pour vous adapter et faire contrepoids à votre manque d'équilibre, si nécessaire.

La 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 vite. Ce sont des moments désagréables et potentiellement dangereux, car vous pourriez être tenté de vous précipiter et de perdre le contrôle de votre équilibre. La vitesse de la marche dépend de plusieurs choses, et en particulier de la force musculaire et de l'équilibre, dont nous avons déjà parlé.

L'incontinence urinaire

L'urgence mictionnelle, ce qui veut dire le besoin soudain et urgent d'aller aux toilettes, surtout de nuit, est un important facteur de risque de chute.

Si vous êtes concerné par ce type de problème, il est conseillé d'en parler à un médecin spécialiste (urologue ou gynécologue).

[Une prise en charge en physiothérapie du périnée \(muscle du bassin\) peut être indiquée.](#)

Verena Bensaddik-Brunner, Physiothérapeute

Tous droits réservés

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

Des consultations individuelles pour repérer des difficultés 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.



Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR)

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

Texte modifié par « l'Association Lire et écrire / Section Genève ». Ce texte est disponible en version albanaise et espagnole sur www.laligue.ch/?q=page/prévention

Texte original disponible sur www.laligue.ch

Avec le soutien de :



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX