

L'équilibre en marche: agilité et stabilité au quotidien chez les personnes âgées

Rencontre avec des professionnelles du Centre de Gériatrie Ambulatoire Communautaire (CGAC) du CHUV, avec une patiente âgée ayant de la peine à se déplacer

Nous nous rendons chez Madame V, 82 ans, pour laquelle son médecin traitant nous a demandé de faire le point sur sa situation de santé et sa mobilité.

Mme V nous accueille chaleureusement dans son appartement de 3 pièces, et nous installe dans son salon, un peu nerveuse de notre visite. Elle nous demande la raison de notre venue et nous lui expliquons qu'il s'agit de faire un bilan de santé global et de réfléchir ensemble à la manière d'améliorer son quotidien. Rapidement, le lien se crée. Nous découvrons une femme chaleureuse, souriante et qui nous dit d'emblée « aimer la vie ». Elle nous explique son organisation au quotidien et ses plaisirs. Elle aime sortir tous les jours de son appartement pour aller faire quelques courses, se préparer un bon repas. Ces sorties lui permettent aussi de rencontrer les habitants du quartier, voire de partager un café avec quelques-uns d'entre eux. Il faut dire qu'elle connaît tout le monde ici, occupant son appartement depuis 48 ans. Elle y a élevé sa fille puis sa petite-fille et connaît tous les commerçants du coin.

Elle nous avoue pourtant que depuis quelques mois, elle peine à se déplacer. Elle évoque un manque de force dans les jambes ou des pertes d'équilibre, qui entraînent une peur de tomber. Cela lui est déjà arrivé une fois dans ses escaliers, alors qu'elle marchait pieds nus, nous dit-elle d'un air coupable. Elle limite désormais ses sorties à un périmètre plus restreint dans son quartier et demande à sa petite-fille de l'accompagner si elle doit aller plus loin. Pourtant, elle aimerait retrouver sa vivacité et sa confiance d'autrefois. Son rêve, nous confie-t-elle, serait de prendre le train pour aller en montagne et pouvoir à nouveau porter ses

chaussures de randonnée et parcourir un de ces bisces qu'elle aime tant, à son rythme. Elle se sent parfois triste quand elle imagine ne plus pouvoir faire ces activités et se sentir limitée.

Sa mémoire lui joue aussi des tours depuis quelque temps, l'obligeant à tout noter pour s'en souvenir. La mémoire du passé, quant à elle, reste intacte.

Nous l'examinons et à notre bonne surprise, elle conserve une bonne force musculaire mais son endurance et son équilibre se fragilisent.

Nous comprenons alors l'enjeu: l'aider à reprendre confiance en elle, en son corps, qui certes, se transforme avec l'âge mais qui a encore beaucoup de ressources.

Nous lui proposons de rencontrer la physiothérapeute de notre équipe afin de faire un bilan complet de ses problèmes de mobilité et surtout de travailler avec elle, selon ses objectifs personnels.

Une sensibilisation pour reprendre confiance en soi

Joanna, physiothérapeute: Le jour de notre rencontre, Mme V semble un peu stressée, mais dès qu'elle remarque que j'ai un rollator pour elle (elle voulait en essayer un), un sourire apparaît sur son visage et l'atmosphère se détend. Après une brève explication sur l'utilisation du moyen auxiliaire, Mme V prend immédiatement l'initiative de le tester dans son appartement et découvre avec joie qu'elle peut se déplacer très librement grâce à lui et que la marche devient beaucoup plus facile et surtout sécuritaire.

Mme V commence immédiatement à planifier de longues promenades, des sorties chez des amis, ses courses dans son magasin préféré (le rollator est équipé d'un sac à provisions spécial) et prévoit même une visite à la banque, qui est éloignée de son domicile.

Malgré la météo pluvieuse, Mme V ne perd

pas sa motivation et nous tentons une petite promenade autour de l'immeuble. Mais il reste le problème de la sortie de son immeuble, qui la préoccupe, car malgré l'ascenseur, il faut encore descendre quelques marches. Toutefois, ces quelques marches, qui semblaient être un obstacle pour une personne qui se déplace avec un rollator, se sont avérées plus accessibles que prévu. Mme V comprend très vite qu'il lui suffit de plier son rollator (le modèle choisi pour elle est léger et très facile à utiliser) et de le descendre lentement à l'aide des grandes roues dont il est équipé, tout en se tenant à la main courante afin de ne pas perdre l'équilibre.

Après une courte marche, pendant laquelle nous avons pu tester le système de freinage, nous sommes rentrées chez elle, où nous avons établi un plan pour nos prochains rendez-vous. Le bilan lui a démontré qu'il vaut la peine de travailler son équilibre et son endurance pour pouvoir réaliser ses projets.

Comme prévu, Mme V s'est montrée très active dans l'élaboration du programme des séances à venir, m'orientant vers ses exercices préférés, ceux avec l'élastique, et acceptant mes suggestions. Elle s'est également montrée très volontaire pour reprendre la gymnastique pour les Seniors dans le Centre où elle passe une journée par semaine. Alors, au travail!

Entretien sa force musculaire

L'activité physique est finalement le remède de nombreux maux. Elle permet de travailler la force musculaire, le fonctionnement des articulations, l'équilibre, mais aussi l'endurance, puisque le cœur reste un muscle à entraîner régulièrement! Il n'est plus à prouver non plus qu'elle agit aussi sur le moral puisqu'elle encourage à sortir de chez soi et même à entretenir des contacts sociaux lorsqu'elle est pratiquée à plusieurs. Enfin, des études ont prouvé depuis quelques années qu'elle permet de maintenir son état cognitif (c'est-à-dire diminuer les risques de déclin de la mémoire par exemple) voire de favoriser la neurogenèse et donc de protéger des maladies neurodégénératives, comme la

maladie d'Alzheimer. Se faire accompagner par un thérapeute dans un premier temps peut permettre d'adapter l'activité physique au fonctionnement propre de son corps et apprendre des exercices que l'on peut faire ensuite par soi-même. Mais il s'agit ensuite de l'inscrire dans sa routine du quotidien et d'en faire une activité plaisir. À vos baskets!

- Linda Quiaios, médecin, cheffe de clinique,
- Joanna Charko, physiothérapeute, Service de Gériatrie et Réadaptation gériatrique, CHUV

Contact: Centre de Gériatrie Ambulatoire et Communautaire
Mail: Cgac@chuv.ch. Tél.: 021 314 50 79.

Agilité et stabilité au quotidien

Événement «Équilibre en marche»
Samedi 16 mars 2024
De 13h à 17h30
Salle omnisport de Beausobre
Avenue de Vertou 2, 1110 Morges

La participation à l'événement est gratuite.
Aucune inscription n'est nécessaire.

Pour tout renseignement complémentaire:
021 545 45 14 / dsp.info@unisante.ch

Le mouvement,
votre meilleur
médicament!



unisante
Centre universitaire de médecine générale
et santé publique



Equilibre-
en-marche.ch

