

Trouble de l'équilibre chez la personne âgée

Ce qui se passe

Avec l'avancée en âge, les seniors peuvent être touchés par des déficiences sensorielles, motrices et cognitives ainsi que de pathologies chroniques limitant leurs activités quotidiennes.

Dans ce contexte de fragilité auquel peut s'ajouter la prise de psychotropes ainsi qu'un certain âgisme qui invite les seniors à la sédentarité, la **fonction d'équilibre** peut-être perturbée, provoquant un risque de chute accru.

Ces chutes participent grandement aux risques de perte d'autonomie et d'entrée en institution. Si elles sont fréquentes, les chutes chez les seniors ne doivent pas être banalisées.

Ce que je ressens

Les signes annonciateurs de troubles de l'équilibre peuvent être :

- un ralentissement de la marche
- des difficultés à se relever de son fauteuil
- une incapacité à se relever après une chute
- une chute elle-même

À cela peuvent s'ajouter les effets secondaires de médicaments, notamment psychotropes ou une baisse de la tension orthostatique.

Enfin, les personnes souffrant de troubles cognitifs, même à un stade précoce sont davantage susceptibles de rencontrer des troubles de l'équilibre.

La prise en charge par le kiné

La prise en charge des troubles de l'équilibre chez le senior est double : il s'agit d'agir en prévention primaire (avant que la chute ne survienne) et secondaire (après que la chute ait eu lieu).

En effet, les chutes sont souvent responsables d'une perte de confiance en soi, pouvant conduire à une restriction des activités. Et, c'est le début d'un cercle vicieux où la sédentarité s'installe et où le risque de récurrence devient de plus en plus important.

Le rôle du kinésithérapeute consiste à proposer un programme d'exercices de prévention des chutes basé tout particulièrement sur le travail de l'équilibre.

Il proposera également des exercices de renforcement musculaire visant à l'amélioration de l'endurance afin de maintenir les capacités fonctionnelles de la personne et compléter le travail sur l'équilibre.

Cette approche multi-factorielle, ciblée et adaptée, intégrant également des conseils pour maintenir les fonctions cognitives, vise à permettre à la personne de demeurer aussi active que possible car c'est bien l'activité physique qui est au cœur de la prévention.

● LE SAVIEZ-VOUS ?

Les chutes représentent **90%** des accidents de la vie courante recensés dans les services d'urgence **chez les plus de 75 ans.**