

- FIRST TRAINING LAB - SENIORS - MOBILITE -

- EN SAVOIR PLUS SUR LES SENIORS - 1/2

Si le nombre d'années gagnées sur la vie est également, en partie, un nombre d'années gagnées sur le handicap, **la demande de prise en charge des conséquences musculosquelettiques et neuro-musculaires du vieillissement est en forte hausse.**

Une problématique pour laquelle mon spécialiste a un rôle à jouer.

Le vieillissement de la population, plus particulièrement la hausse du nombre de personnes très âgées et les difficultés des sociétés à s'adapter à ces changements démographiques, constitue depuis quelques décennies un enjeu de santé publique mondiale. Au-delà du traitement des seuls symptômes des pathologies liées à l'âge, il est devenu primordial de maintenir l'autonomie des seniors le plus longtemps possible. Il s'agit également de prévenir les accidents de la vie courante comme les chutes, qui touchent plus d'un tiers des seniors vivant à domicile. En effet, le vieillissement des systèmes sensoriels participant au contrôle postural induit une diminution des capacités fonctionnelles qui peut conduire à la chute chez la personne âgée, et parfois au décès. En France, en 2008, près de 9 500 personnes (25 par jour) sont décédées suite à une chute (plus des trois-quarts chez les 75 ans et plus).

En vieillissant, le corps humain s'use et se transforme. Certains changements sont inévitables, comme le vieillissement des systèmes cardiovasculaire et pulmonaire : le coeur et les poumons perdent de leur efficacité. Mais d'autres transformations peuvent être ralenties, comme l'ostéopénie, la sarcopénie, le déclin des facultés cognitives (la mémoire) et physiques (équilibre, démarche).

- FIRST TRAINING LAB – SENIORS – MOBILITE –

- EN SAVOIR PLUS SUR LES SENIORS – 2/2

Ralentir les risques de chute :

L'exercice joue un rôle déterminant pour prévenir – et même ralentir – ces transformations, et ainsi les risques de chute et leurs conséquences : les muscles amortissent le choc, les os risquent moins la fracture, la personne se relève seule. Cependant, peu d'activités sont adaptées aux seniors ; la quasi-totalité des exercices nécessitent un contrôle de la posture et de l'équilibre, soit pour initier, puis réaliser un mouvement sans chuter, soit pour maintenir une position. De plus, il est recommandé d'effectuer un entraînement en double tâche, c'est-à-dire pratiquer une activité cognitive en même temps que l'exercice physique.

HUBER MOTION LAB de LPG est l'appareil le plus précis pour ce travail global. Le patient fragile peut travailler en charge en toute sécurité, gagne ainsi en amplitude articulaire et se remuscule afin de lutter contre la sarcopénie. En ce qui concerne l'ostéopénie, HUBER MOTION LAB permet de renforcer l'ensemble des lignes de force sous différents axes de contrainte. Cette gym anticipative due au mouvement aléatoire du plateau permet également une amélioration du maintien et de la posture en prévention de la chute.

La dépendance concerne les personnes âgées, mais aussi leur famille et leur entourage. En sensibilisant vos patients au rôle clé de la prévention et en leur proposant des exercices adaptés, vous les aiderez à rester autonomes plus longtemps.