La sécurité au quotidien

Autor(en): **Zindel, Barbara / Rösch, Eva**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2020)**

Heft 140: **Sicher durch den Alltag = La sécurité au quotidien = Sicurezza nella vita quotidiana**

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1034866

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Chaque lieu de vie est semé d'embûches. Dans l'idéal, évitez les tapis et restez en mouvement ! La pratique du tango s'avère efficace pour prévenir les chutes. *Photo : Tassos Kitsakis*

La sécurité au quotidien

Avec l'âge, le risque de chute va croissant, notamment pour les personnes souffrant du Parkinson. La pratique régulière d'une activité physique et la réalisation d'exercices adaptés peuvent améliorer la mobilité et réduire la fréquence des chutes.

N'ayez pas honte de tomber. Cela arrive à tout le monde. Or pour les personnes âgées, chaque chute peut altérer un peu plus la qualité de vie, voire sonner le glas de l'autonomie. En effet, leurs os se brisent plus rapidement que ceux des personnes jeunes et les répercussions sont plus graves.

Un tiers des plus de 65 ans chute au moins une fois par an. Compte tenu de l'évolution démographique, cette tranche d'âge prend de plus en plus d'importance dans la population. 82 % des chutes se produisent autour ou à l'intérieur du domicile. Étonnamment, les chutes « de plain-pied », c'est-à-dire en marchant tout à fait normalement, sont les plus fréquentes.

De nombreuses personnes âgées cachent ou banalisent leurs chutes.

De nombreuses personnes âgées cachent ou banalisent leurs chutes, car elles préfèrent vivre de manière autonome et ne veulent pas être placées en maison de retraite. Or c'est le début d'un cercle vicieux : de peur de tomber à nouveau, elles restreignent leur liberté de mouvement et s'isolent socialement. Par ailleurs, elles hésitent à entraîner quotidiennement leur force et leur équilibre, ce qui accroît encore le risque de chute.

Même en l'absence d'antécédent, le risque de perdre l'équilibre dans une situation quotidienne augmente avec l'âge. En effet, de nombreux changements se produisent dans l'organisme au fil des ans et affectent les performances dans divers domaines. Dans le jargon professionnel, il est question de facteurs de risque « intrinsèques », c'est-à-dire internes.

Diminution de la capacité à effectuer une double tâche

Les facteurs internes concernent la condition physique, mentale et émotionnelle d'une personne. La force musculaire défaille, la marche devient irrégulière, la vision et l'audition diminuent. Parfois causés par des interactions médicamenteuses indésirables, les troubles de l'équilibre et les vertiges font également partie des facteurs internes.

Lorsque la capacité à effectuer une double tâche – c'est-à-dire l'exécution simultanée d'un mouvement actif et d'un exercice intellectuel (par exemple, marcher et parler en même temps) – diminue, notre risque de chute augmente. Il en va de même si nous ne nous sentons pas bien mentalement ou si nous souffrons de carences alimentaires pendant une longue période. Cette aptitude peut être entraînée au moyen d'exercices appropriés (cf. exercice 1).

Il est également important de renforcer sa musculature pour lutter contre la perte de masse musculaire et gérer de manière efficace les défis et

les contraintes du quotidien – par exemple pour se lever d'un siège (cf. exercice 2), que ce soit au domicile ou dans les transports publics.

Sus aux obstacles

Les facteurs de risque « extrinsèques », c'est-à-dire externes, ont trait aux conditions de logement. Il s'agit des pièges classiques tels que les câbles qui traînent, les tapis et les seuils de portes, mais un éclairage insuffisant, ainsi que l'absence de rampes et de poignées, en font également partie. Les vêtements, notamment les pantoufles (« chaussons »), peuvent eux aussi s'assortir d'un risque de chute.

Faites la chasse aux obstacles potentiels, par exemple en sécurisant et en repérant les seuils des portes et le bord des marches d'escaliers. Le téléphone doit être facilement accessible, les tapis peuvent être dotés d'une sous-couche antidérapante et leurs angles peuvent être fixés. Les câbles apparents doivent être recouverts. Rien ne doit traîner au sol. Rangez vos magazines et autres objets épars. On ne saurait trop souligner l'importance d'un bon éclairage, non aveuglant. L'installation de poignées et de mains courantes supplémentaires est également judicieuse.

Veillez aussi à ce que les pièces d'eau (comme la salle de bain) soient correctement éclairées, équipées d'un tapis de sol antidérapant, de bandes antidérapantes et d'un tabouret ou de poignées supplémentaires dans la baignoire ou la douche.

Souvent, les facteurs internes et externes se conjuguent pour mener au désastre, par exemple quand une personne sujette aux troubles visuels liés à l'âge vit dans un logement dont les conditions d'éclairage sont mauvaises.

Les vertus du dynamisme

L'activité physique et le sport influencent positivement les performances physiques et mentales des parkinsonien(ne)s. L'entraînement de l'endurance et de la force est essentiel. L'exercice doit procurer du plaisir. Le type de sport pratiqué importe peu, dans la mesure où il n'est pas trop contraignant et ne cause pas de douleur.

Le mouvement participe à la vascularisation de la capsule articulaire et de la musculature. Il facilite le transport de l'oxygène et des nutriments vers les articulations, assurant ainsi la nutrition des cellules cartilagineuses. Pratiquée régulièrement, l'activité physique favorise également la production de liquide synovial et « lubrifie » les articulations. Elle contribue au renforcement musculaire, améliore la vitesse de marche et l'équilibre. C'est notamment grâce à ce dernier que les parkinsonien(ne)s peuvent limiter leur risque de chute.

Barbara Zindel, Eva Rösch, Ligue suisse contre le rhumatisme

Sur le même thème

Programme de prévention des chutes

En coopération avec Parkinson Suisse, la Ligue suisse contre le rhumatisme propose le programme de prévention des chutes « La sécurité au quotidien ».

Ce programme aide les aîné(e)s à vivre en toute autonomie, sans quitter leur domicile. Il sensibilise les personnes inscrites aux obstacles présents dans leur lieu de vie et leur permet de bénéficier d'une évaluation préventive.

Pour en savoir plus : www.ligues-rhumatisme.ch/offres/services/prevention-des-chutes? ou 044 487 40 00.

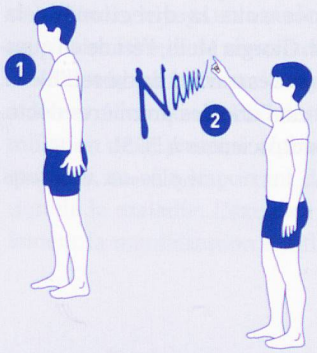
Exercices

1. Capacité à effectuer une double tâche

Objectif : entraîner l'équilibre sur place, améliorer la capacité à effectuer deux tâches en même temps. Position initiale : tenez-vous debout, les pieds légèrement décalés et les jambes légèrement ouvertes.

Exécution :

1. Conservez l'équilibre en balançant les bras
2. **Progression :** d'une main, écrivez un nom dans l'espace devant vous. Répétitions : 4 x 20 secondes de chaque côté, interrompues par de courtes pauses

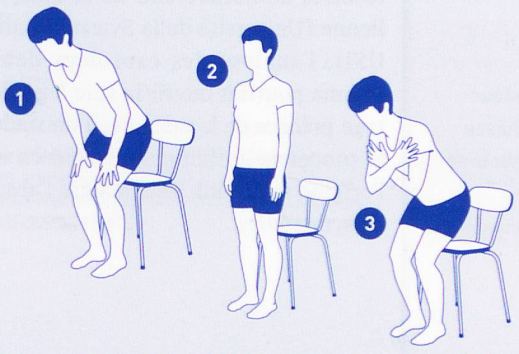


2. Se lever d'un siège

Objectif : renforcer les muscles des cuisses. Position initiale : tenez-vous debout devant une chaise, pieds écartés de la largeur du bassin, genoux très légèrement fléchis.

Exécution :

1. Pliez les genoux et asseyez-vous
2. Relevez-vous immédiatement, si possible sans utiliser les accoudoirs
3. **Progression :** croisez les bras sur la poitrine Répétitions : 10 à 20 x (répéter la série trois fois)



Savoir

Astuces contre les freezings

Les parkinsonien(ne)s perdent progressivement leur capacité à amorcer et à exécuter automatiquement un mouvement. En 2016, Parkinson Suisse a remanié la brochure gratuite de 12 pages *Astuces contre les freezings*. Elle propose des astuces pour surmonter les blocages soudains *(freezings)* et peut être téléchargée au format PDF.

Téléchargement sur le site www.parkinson.ch > Boutique > Brochures gratuites