

# EQUILIBRE ET VIEILLISSEMENT

## PRECAUTIONS POUR EVITER LES CHUTES

# LA CHUTE

**La chute est un évènement qui envoie une personne à terre contre sa volonté**

- elle est vécue comme une manifestation violente et brutale qui met le sujet en état de choc
- elle n'est jamais banale
- elle entraîne une restriction d'activité, de l'espace social,
- elle est génératrice de dépendance et peut être la porte d'entrée dans la RPM (régression psychomotrice)
- Elle amène donc au déconditionnement

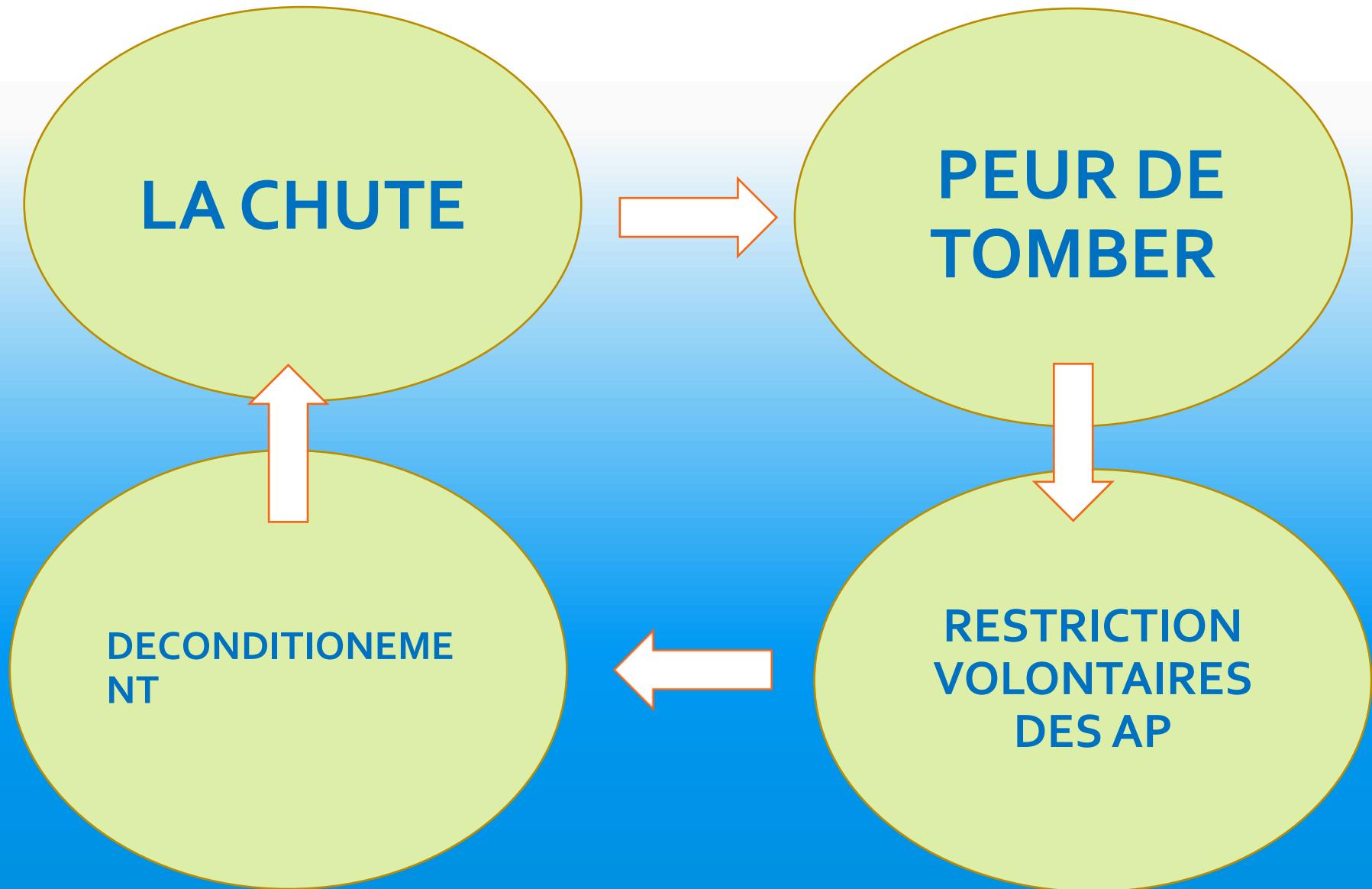
## LE TRAUMATISME GÉNÉRÉ EST CORRÉLÉ :

- à la durée d'immobilisation au sol

- à la brutalité du contact avec le sol lié à

l'absence de réaction parachute et de protection.

# LA CHUTE ET SES CONSEQUENCES



## **RESTRICTION VOLONTAIRES DES AP**

**CONSEQUENCES:**  
inactivité, sédentarité  
Manque de lien social

# Mauvaise condition physique !!!

**Manque de renforcement musculaire**

**Manque de souplesse**

**Manque d'endurance**

**Manque de coordination**

**Manque d'équilibre**



# **DECONDITIONEMENT**

Diminution de la Condition Physique  
Autres facteurs à altérer cette Condition Physique

**Des pathologies atteignant la marche ou l'équilibre**

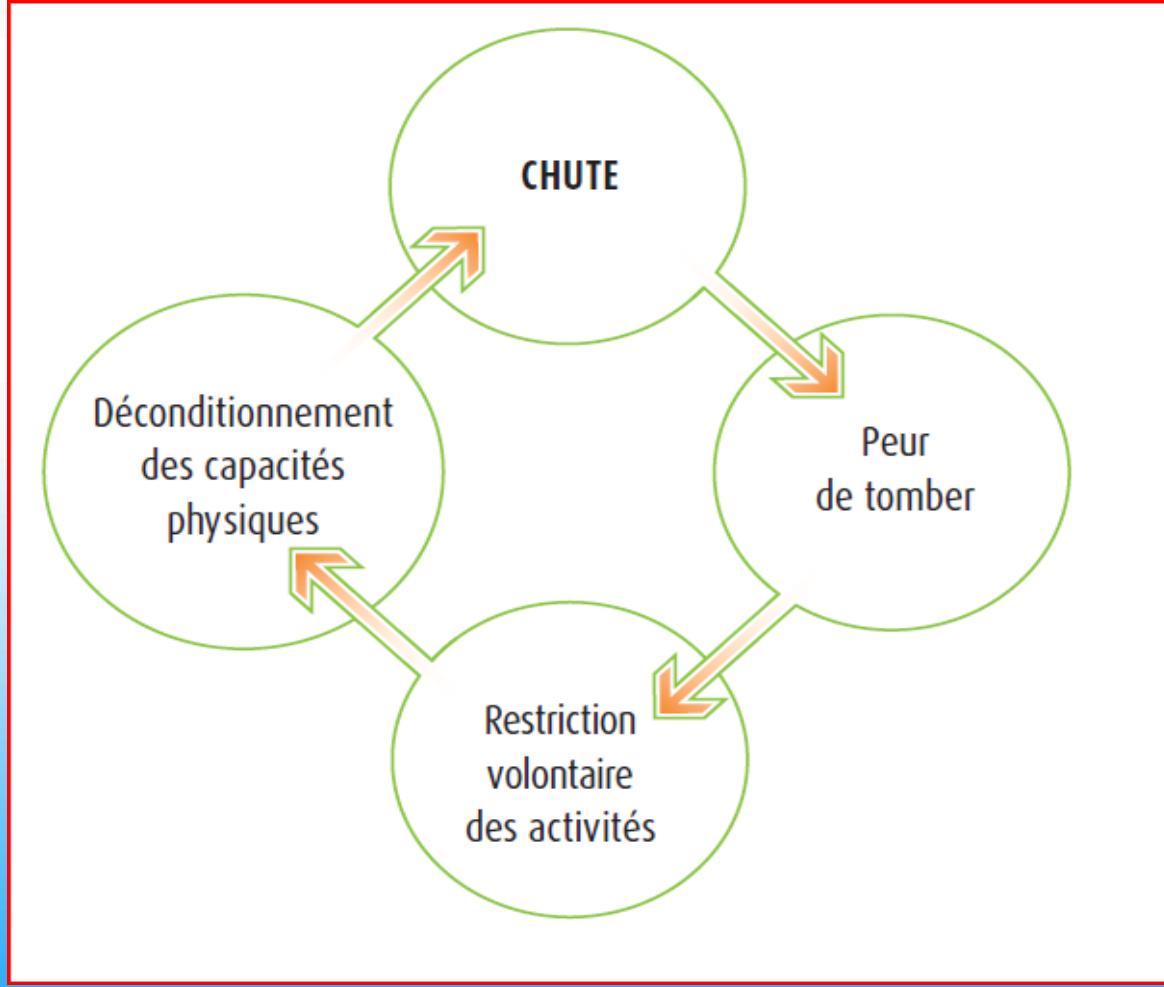
**L'utilisation inappropriée d'une aide technique**

**La prise de médicaments**

**Une déficience sensorielle ou mal corrigée (vue, audition)**

**Une réduction et/ou une dépendance dans les actes de la vie quotidienne**

**Des troubles cognitifs ou psychologiques**



Précautions pour casser et éviter cette spirale de la chute

# C'EST BOUGER, DÉPENSER DE L'ÉNERGIE...SOIT

- dans une pratique sportive,
- au cours d'activités de loisirs,
- dans les tâches domestiques,  
quotidiennes ...
- Lors de déplacements

# CAUSES DE CHUTES DU AU DÉCONDITIONNEMENT

- ❖ La cause principale est l'altération de la fonction d'**équilibration** liée au vieillissement
- ❖ révélée par un **événement** donné

# L'EQUILIBRATION

- C'est l'ensemble des mécanismes
- qui visent au maintien, à la conservation de la posture érigée,
- en dépit des causes qui tendent à la perturber,
- notamment lors des changements de position ou lors de déplacements

# PROVOCATEURS D'ÉVENEMENTS ENTRAINANT LA CHUTE

## • FORCES EN PRÉSENCE

- Qui s'opposent au maintien de la position debout
  - la pesanteur
  - les poussées extérieures
- les modifications du sol et des appuis du pied
- les mouvements propres de certaines parties du corps
- les mouvements du corps qui se déplace
-

# LA MULTI FACTORIALITÉ DE LA CHUTE

## FACTEURS LIES A LA PERSONNE

Troubles de l'équilibre et de la marche  
Pathologies chroniques  
Pathologies aigues

chute

## FACTEURS LIES AU COMPORTEMENT

Les médicaments  
Les risques liés aux AVC  
La peur de la chute  
La sédentarité  
La dénutrition  
La consommation d'alcool

## FACTEURS LIES A L'ENVIRONNEMENT

Les dangers du domicile  
L'environnement extérieur

# PATHOLOGIES

- VPPB (vertige positionnel paroxystique bénin)
- Maladie de Menières
- Destruction de la fonction d'équilibre (trauma crânien, névrite du nerf vestibulaire)
- La thrombose

# STRATEGIE D'EQUILIBRATION

- La réaction d'équilibration
- La réaction parachute
- La réaction de protection



# LA RÉACTION PARACHUTE

Il s'agit d'un déplacement dans l'espace d'un quelconque segment venant s'opposer à la chute, déplacement d'un membre supérieur ou inférieur, balancement, lorsque la perturbation de l'axe corporel est supérieure à 4°.

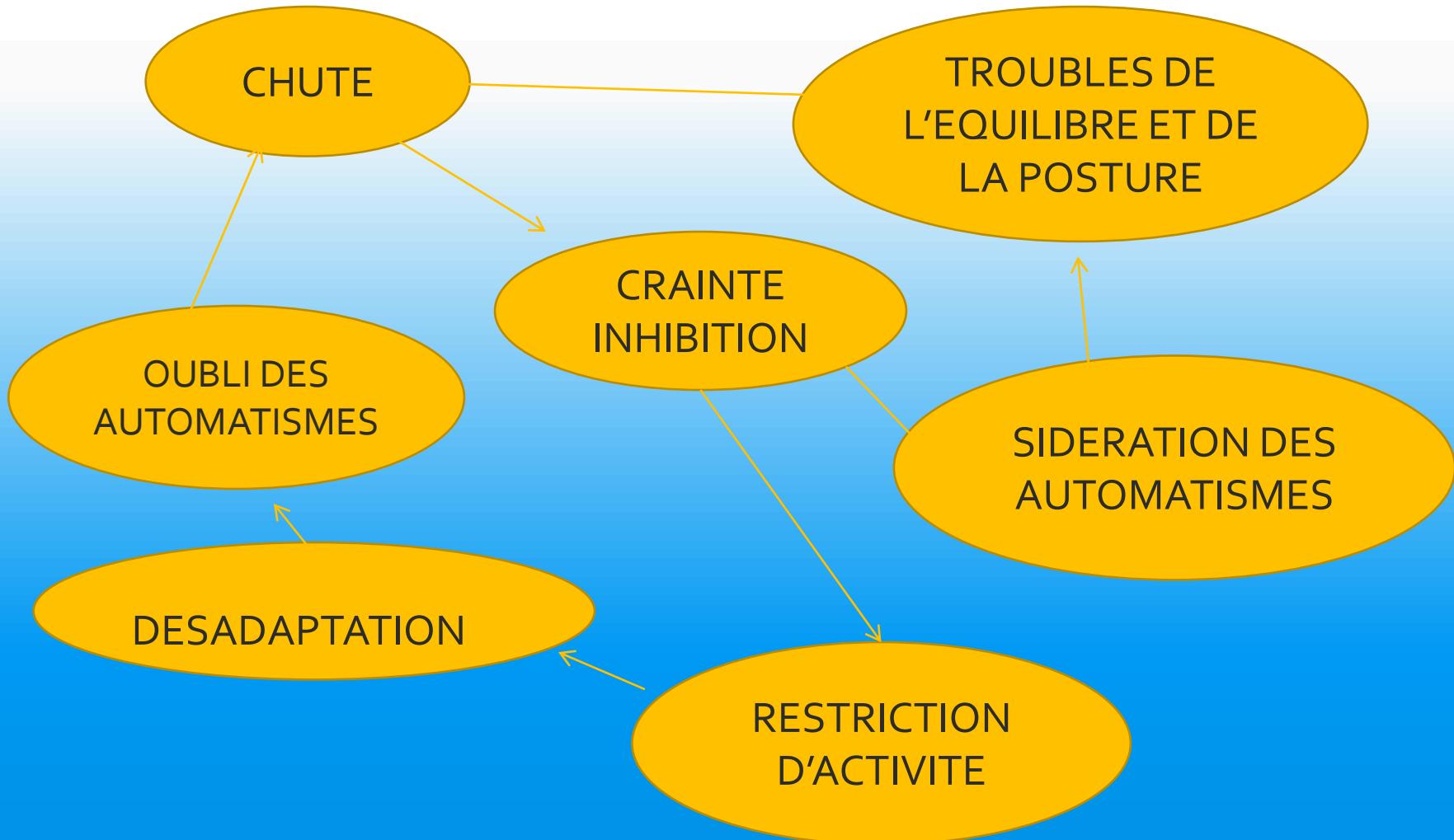
- Ce système est discontinu mais il est aussi automatique et repose sur la mémoire gestuelle.

# LA RÉACTION DE PROTECTION

- Elle apparaît lorsque les réactions parachutes sont insuffisantes et la chute inéluctable
- elle consiste à mettre les mains en avant pour protéger le visage

# CONCLUSION

## LA CHUTE ENTRAINE LA CHUTE



MERCI DE VOTRE ATTENTION