

N° 63

DOSSIERS

ERS

Gérer au quotidien son autonomie fonctionnelle



Activités physiques adaptées aux personnes en perte d'autonomie

Mariette Baron, François Brunet, Claudia Verret

SOMMAIRE

Introduction	5
Chapitre 1. Sédentarité et perte d'autonomie	7
<i>Perte de fonctionnalité et d'autonomie des personnes âgées : la sarcopénie</i>	7
<i>Les mécanismes de production de la sarcopénie</i>	8
<i>Les conséquences fonctionnelles de la sarcopénie</i>	9
Constat et incertitudes	9
Influences du statut fonctionnel	9
Déclin des capacités fonctionnelles sur les activités de la vie quotidienne	10
Les chutes	12
<i>Les interventions</i>	12
<i>Conclusion</i>	12
Chapitre 2. Les séances d'activité physique	13
<i>Le programme d'intervention</i>	13
Guide d'utilisation des fiches	13
Mise en place d'un programme d'exercices et conditions optimales d'entraînement	13
<i>Évaluation des capacités fonctionnelles</i>	14
Évaluer la fréquence cardiaque	14
Section 1 : fiches techniques 1 à 5	16
Section 2 : fiches techniques 6 à 10	21
Section 3 : fiches techniques 11 à 15	26
Section 4 : fiches techniques 16 à 25	31
Section 5 : fiches techniques 26 à 36	41
Section 6 : fiches techniques 37 à 40	52
Section 7 : fiches techniques 41 à 58	56
Récapitulatif des fiches d'activité physique par thèmes	74
Chapitre 3. Prévention des chutes : programme d'entraînement à l'équilibre	75
<i>Les chutes</i>	75
Les statistiques	75
Les mécanismes de la chute	75
Les facteurs entraînant la chute	75
Effets attendus du programme sur les facteurs de risque visés	75
<i>Les prérequis indispensables à l'équilibre et à l'exécution du pas</i>	76
La marche	76
L'équilibre	76
<i>Le programme de redynamisation physique et de prévention des chutes</i>	77
L'équilibre et la marche des personnes vieillissantes	77
Les « ateliers équilibre »	77
Protocole des tests	78
Programme équilibre : les fiches techniques	80
Annexes	83
Bibliographie	93

Un des objectifs principaux des programmes présentés dans cet ouvrage, sous la forme de 58 fiches techniques, est de permettre à toutes les personnes institutionnalisées en perte d'autonomie *de gérer au quotidien leur autonomie fonctionnelle et sociale*.

Dans tous les cas de figure, le dénominateur commun est de considérer les activités physiques adaptées comme un des facteurs essentiels de promotion *de la vie active, de la santé et du lien social*. Les contenus des fiches techniques sur des thématiques diverses (échauffement, déplacement, tonification musculaire, etc.) on fait l'objet d'une évaluation sur le terrain. Les aménagements possibles, le jeu des variables (distances, matériels, espaces, intensité), l'aspect ludique et auto-adaptatif doit permettre à chacun de trouver des possibilités de progrès et d'affirmation de soi. Les fiches techniques intègrent un programme de prévention des chutes précédé de tests simples permettant d'établir des projets personnalisés. Au-delà du maintien ou de l'amélioration de l'autonomie, c'est bien l'amélioration de la qualité de la vie qui constitue l'objectif principal des séances présentées par les auteurs.