

Avertissement: Notes prises au vol, erreurs possibles, prudence.

Mardi 8 janvier 2013

Hôpital cantonal de Genève

De l'exercice pour diminuer les chutes

Dr A. Trombetti

Après 65 ans, 30% des gens tombent 1x/an, et en EMS c'est 50%...

1/10 est associée à un traumatisme nécessitant des soins et 2% à une fracture (le plus souvent col du fémur).

Les facteurs de risque les plus importants sont des antécédents de chute, une faiblesse musculaire (sarcopénie), des troubles de la marche et de l'équilibre.

Il a déjà été montré précédemment que des exercices, du Taï Chi et la rythmique Jaque-Dalcroze diminuent les chutes de moitié si pratiquées régulièrement.

L'article du jour c'est « Integration of balance and strength training into daily life activity to reduce rate of falls in older people (the LiFE study): randomised parallel trial

BMJ 2012; 345 .

Il s'agit de voir l'efficacité d'un programme d'exercices LIFE pour «Lifestyle integrated Functional Exercise» qui comprend des exercices d'équilibre, de renforcement musculaire, et d'activités combinées quotidiens, à un groupe qui faisait des exercices 3x/ semaines, et à un 2e groupe qui faisait des exercices minimum dont l'inutilité avait déjà été démontrée...

Avec le programme LIFE les chutes ont diminué de 30% ...

Ce que l'on nous recommande c'est d'évaluer si:

- nos patients sont tombés dans l'année

si 2 fois ou plus alors...il faut prescrire des exercices, du Taï Chi ou de la rythmique Jaque-Dalcroze (gratuit pour les patients Delta)

- s'ils sont tombés 1x, il faut évaluer leur fonctionnalité par le Timed Up and go (TUG : demander de se lever de la chaise sans support de parcourir 3 m. de se tourner et de se rasseoir) (< 14 sec. = normal), ou le test de Tinetti (http://www.cnsa.fr/IMG/pdf/test_dequilibre_de_Tinetti.pdf) .

On sera attentif aux médicaments psychotropes, diurétiques et autres; aux troubles de la vue (cataracte) et aux hypotensions orthostatiques.

On en avait déjà parlé dans le passé (colloque du 18.1.2011)...il faut faire danser les tombeurs...



Compte-rendu du Dr Eric Bierens de Haan
ericbdh@bluewin.ch

transmis par le laboratoire MGD
colloque@labomgd.ch