

« VISage à découvert » La lettre mensuelle n°67 - juin 2009

« Sécuriser la marche pour garder les pieds sur terre »

Les chutes ont souvent des conséquences très lourdes sur la qualité de vie et les morbidités des personnes âgées. Elles sont responsables notamment d'hospitalisations, qui on le sait, fragilisent un équilibre de vie parfois précaire. Des enquêtes révèlent également qu'une chute conduit, dans 40% des cas à un placement en institution. Elle représente la première cause de mortalité par accident, avec environ 12 500 décès par an.

Le vieillissement physiologique entraîne une perte de la force musculaire, de la masse osseuse. Apparaissent également des troubles de la sensibilité, de l'équilibre et de la vision. S'ajoute à cela, une augmentation potentielle des pathologies pour lesquelles on met en place des traitements médicamenteux pouvant aussi majorer les risques de chute.

On sait que le risque de chute des personnes âgées est augmenté par la combinaison de cet ensemble de **facteurs personnels et environnementaux** et qu'il n'existe pas toujours de réponses uniques pour résoudre tous les troubles de la marche. La prévention reste un bon moyen de minimiser le danger.

<u>L'activité physique</u> peut, si elle est pratiquée de manière régulière et adaptée, réduire les risques de chute.

Le kinésithérapeute mettra en place un programme d'exercices gymniques fonctionnels. Ils viseront à entretenir et améliorer la mobilité articulaire, la force musculaire et l'équilibre. En fonction du bilan initial, l'activité physique sera pratiquée allongée, assise et/ou debout, dans le cadre du domicile ou étendue à des sorties en extérieur. Le kinésithérapeute proposera, en partenariat avec la personne âgée et les intervenants à domicile, de répéter certains exercices quotidiennement. Ils seront associés à la marche et à des mises en situation (marche en terrain instable, prendre les escaliers, apprendre à se relever après une

L'utilisation d'accessoires (coques de hanches qui visent à réduire le risque de fracture du col fémoral en cas de chute, cannes ou déambulateur) est parfois intéressante.

chute, etc.)

En complément, certains **massages** sollicitent la sensibilité superficielle et profonde, assouplissent certains groupes musculaires et apportent un mieux être (détente, sommeil) qui aide à lutter contre les risques de chutes.

<u>L'aménagement intérieur</u> des maisons doit faire l'objet d'une attention particulière (espaces de circulation dégagés, absence de tapis, mains courantes ou barres d'appui, éclairage adapté voire repères lumineux la nuit, etc.)

<u>La chaussure</u> nous intéresse particulièrement. En effet, les conflits pied-chaussage sont source de phénomènes douloureux pouvant entraîner une perte de capacité de déplacement des personnes âgées. Des études récentes sur la chaussure senior et master montrent une association entre les troubles de l'équilibre et le chaussage. Le port de chaussures adaptées est donc primordial en terme de confort mais surtout dans la prévention des chutes.

Voici quelques critères à privilégier :

La **pointure** doit être adaptée, lorsque cela est possible demander à ce que les 2 pieds soient mesurés, il se peut qu'ils ne soient pas de la même longueur.

Il faut respecter le **volume du pied** et permettre le port d'orthèse plantaire si nécessaire et/ou de s'adapter à la présence de pansement.

Veiller à ce que la chaussure donne la possibilité d'ajuster le **maintien** au pied et le serrage par un système de fermeture réglable. Notion à prendre en compte tout particulièrement chez les personnes âgées qui souffrent d'hallux valgus, source d'inconfort et de douleur (excroissance de l'articulation interne du gros orteil). Précisons également que le **système de fermeture** doit être simple et aisé pour les personnes âgées ayant des difficultés de préhension.

Un bon maintien empêche le pied de glisser à l'intérieur ou de déchausser le talon.

Les mules sont à proscrire, elles sont source de déséquilibre et de chutes. Une chaussure fermée aux orteils et talon protège le pied contre les blessures.

Le **matériau** : le cuir et la toile sont les meilleurs choix car il laisse le pied respirer et suivre le mouvement du pied.

Il faut opter pour des **semelles antidérapantes** épaisses, en gomme, pour assurer un meilleur amorti et une meilleure stabilité. Une semelle compensée est indispensable pour les personnes âgées ayant un déséquilibre postérieur. Le **talon** doit être de la même largeur que le pied et ne doit pas être plus haut que 3,5cm. Le choix d'un chaussage adapté nécessite parfois l'aide de professionnels, ces conseils peuvent notamment être prodigués par les **podologues** qui comptent parmi leurs missions ce type d'éducation thérapeutique.

L'allongement de la durée de vie entraîne une augmentation de la population présentant des risques de chute. Aujourd'hui, alors qu'on prône le maintien à domicile des personnes âgées, peu de mesures sont systématisées pour réduire ces risques. A l'image de ce qui se met en place de manière isolée (Padchute), on voit que l'intervention coordonnée de différents professionnels à domicile permet d'agir sur les facteurs personnels et environnementaux. Des solutions simples (programmes d'exercices, port de chaussures adaptées, aménagement de l'environnement, etc.) sont alors faciles à mettre en place et apportent un bénéfice évident aux personnes âgées tout en soulageant notre système de santé. Il est important de souligner que les chutes représentent en France un coût financier d'environ 1,7 milliard d'euros par an. Mais, contrairement à d'autres pays, la prévention dans le soin n'est pas encore d'usage chez nous même si, pour cette population notamment, son usage paraît évident.

Gilles Guetemme kinésithérapeute ; Stéphanie Escanez Cadre de Santé Réseau VISage

Bibliographie:

- « Comment prévenir la chute des personnes âgées », le figaro santé
- « La chaussure senior master » CTC Entreprise n° 10- 2002
- « Entretenir ses pieds » Revue Santé du pied n°07