



# **Chute : un vieux symptôme, une nouvelle prise en charge ?**

EPU gériatrie 10 Avril 2014

O. BAHRI, F. ROCA

# Epidémiologie

160 000 sujets de plus de 75 ans



30 %

48 000 chuteurs



30 %

14 400 récidives à 12 mois

# Chute du sujet âgé

## CAUSES



## CONSEQUENCES

- Facteurs intrinsèques
- Facteurs extrinsèques



- Fracture
- Traumatisme crânien
- Hémorragie viscérale
- Douleur
- Limitation fonctionnelle
- Syndrome post chute
- Mortalité
- Coût

# Facteurs précipitants : troubles du transfert de masse



# Facteurs précipitants : troubles du transfert de masse



# Facteurs précipitants : environnement



**Obstacle / accrochage**

*Robinovitch et al, Lancet, 2013*

# Facteurs précipitants : environnement



**Perte de support**

*Robinovitch et al, Lancet, 2013*



**Mixte : transfert de masse, accrochage**

**Objectifs : Identifier les stratégies préventives de la chute efficaces**

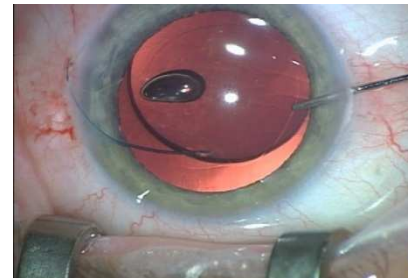


# Facteurs intrinsèques

- Réduction des psychotropes, optimisation de la prescription (aide du pharmacien)



- Chirurgie...



- Intérêt de la supplémentation en Vit D si dosage bas...



# Facteurs extrinsèques

- Intervention sur le chaussage



- Sécuration du domicile

- ergothérapeute
- patients à haut risque
- atteinte visuelle



# Activité physique

- **Multidimensionnel :**
  - Force musculaire, équilibre
  - Souplesse ,endurance



+



=



- 30 min X 3/semaine
- Meilleur rapport cout-efficacité
- Population cible ?

# Intervention multidimensionnelle



Indépendant du risque  
individuel



Plusieurs interventions  
dont exercice



Efficacité variable



Cibler la population à  
haut risque



Evaluation individuelle  
du risque



Conseil



Intervention  
**Exercice**  
Nutrition/ Vit D  
Traitements  
Environnement...

# Limites

- **Efficacité non prouvée :**

- Cannes et assimilées
- Nutrition
- Education isolée (prévention des chutes)



- **Intervention délétère :**

- Evaluation visuelle + changement de lunettes
- Exercice chez l'hospitalisé

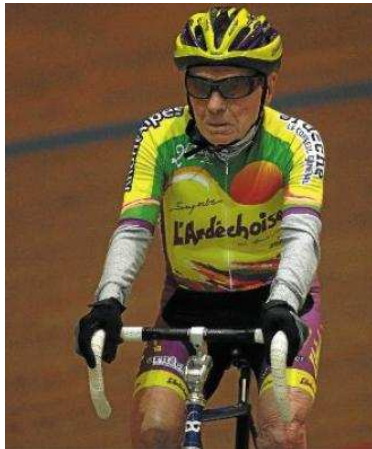


- **Intérêt économique non démontré**



# Take Home Message

- Exercice physique multidimensionnel +++
- Environnement
- Réévaluation des traitements
- Supplémentation en Vitamine D







### S.I.E.L BLEU

- 36, rue du Champ des Oiseaux 76000 Rouen

Tel : 06 69 44 27 49

Email : [marielaetitia.verdure@sielbleu.org](mailto:marielaetitia.verdure@sielbleu.org)

Site : <http://www.sielbleu.org>

Promouvoir les bienfaits d'une activité physique régulière sur



l'ensemble de la population des seniors

Favoriser le maintien de l'autonomie

Œuvrer pour une meilleure qualité de vie

Participer à la lutte contre l'isolement et le vieillissement

Intervention à domicile ou en établissement

#### **Activités**

Gymnastique douce

Gymnastique sur chaise

Gymnastique prévention santé

Gymnastique prévention des chutes

Gymnastique spécifique Alzheimer

#### **Permanences**

Mardi de 9h à 16h

## CODEP EPGV 76 (Education Physique et de Gymnastique Volontaire)

- 11 rue du Moulin à Poudre 76150 Maromme

Tél : 02 35 33 90 90

Email : [gv.codep.76@wanadoo.fr](mailto:gv.codep.76@wanadoo.fr)

Site : <http://www.Ffepgv.org/seinemaritime/htm/fr>

Sport-Santé vous aide à développer vos potentialités, à acquérir et à préserver un équilibre harmonieux avec votre corps

#### **Activités**

Développer ou conserver une bonne condition physique

Séances variées et régulières d'exercices dynamiques

Loisirs sportifs non compétitifs

#### **Permanences**

Mardi et Jeudi de 10h à 16h

## LA GYM SENIOR...

- L'Elan Gymnique Rouennais
- 10/18 rue Saint Julien - 76100 ROUEN

Tél : 02.35.03.15.10

Fax : 02.35.63.12.22

[info@egrouen.asso.fr](mailto:info@egrouen.asso.fr)

[www.egrouen.asso.fr](http://www.egrouen.asso.fr)

L'Elan Gymnique Rouennais propose :



des cours de gym seniors

des cours de yoga

des cours de musculation seniors