

Investir dans son équilibre pour prévenir les chutes

Résultats d'une étude sur les troubles de l'équilibre chez les personnes âgées qui ont la maladie de Parkinson

Pour lire l'article, cliquez ici



EN BREF

La maladie de parkinson peut être accompagnée de troubles de l'équilibre. Ces troubles augmentent les risques de chute.

Des chercheurs ont voulu savoir si les troubles de l'équilibre associés à la maladie de parkinson augmentent avec l'âge et s'ils varient selon le sexe. Ils ont donc exploré les écrits scientifiques pour trouver des réponses à ces questions.

Cette fiche présente les résultats de leurs recherches et quelques pistes pour prévenir les chutes et maintenir sa capacité d'équilibre.

4 FAITS SAILLANTS

1.



Avoir la maladie de Parkinson peut amener un trouble d'équilibre et cet effet peut augmenter en vieillissant.

2.



Les troubles d'équilibre augmentent le risque de chute.



4 FAITS SAILLANTS (suite)

3.



Il est important de prévenir les chutes, car celles-ci peuvent entraîner d'autres problèmes comme des fractures.

4.



Nous ne savons pas si l'apparition de troubles d'équilibre varie selon le sexe, car la science n'a pas encore bien étudié cette question.

RECOMMANDATIONS

1

Investir dans sa santé en étant actif, car:

La qualité de vie des années à venir est influencée par nos activités d'aujourd'hui!

Même quand on est déjà âgé, on peut vivre encore longtemps!

2

S'informer sur les exercices qui renforcent et maintiennent l'équilibre

Par exemple :

Au CLSC:

Programmes d'exercices de groupe pour prévenir les chutes

En ligne:

Programme d'exercices en vidéo à réaliser à la maison
Marche vers le futur

Auprès de physiothérapeutes ou kinésiothérapeutes:

Pour des exercices personnalisés



RECOMMANDATIONS (suite)



3

Aménager son environnement à la maison pour prévenir les chutes

Par exemple:

Prévoir un éclairage suffisant

Éviter les tapis non fixés

Éliminer les objets qui pourraient faire trébucher

CONCLUSION

Des troubles d'équilibre peuvent se manifester chez les personnes âgées atteintes de Parkinson et augmenter leurs risques de chute. Il est donc essentiel pour ces personnes de maintenir leur capacité d'équilibre en restant actives et d'aménager leur domicile pour réduire les risques de chute.

Pour contacter le chercheur

Rubens A. da Silva,
physiothérapeute, Ph. D.
(418) 545-5011, poste 6123
rubens.dasilva@uqac.ca

Chercheur régulier
UQAC, CISD et Lab BioNR

Directeur
Unité d'enseignement en
physiothérapie (UEP)
Département des sciences de la
santé, UQAC

CIUSSS SLSJ –
Hôpital de La Baie
Services gériatriques spécialisés

Cette note est produite par le
Consortium INTERS4

INTER S4

CONSORTIUM INTERRÉGIONAL
SAVOIRS • SANTÉ • SERVICES SOCIAUX

