

# Le GH donne naissance à **un circuit d'activités physiques novateur**, à destination des **personnes âgées**, dites « fragiles »

« Des études le prouvent, seule l'activité physique a démontré une efficacité sur certaines composantes de la fragilité et sur la prise en charge des chutes à répétition chez la personne âgée ».

Dr. Véronique François, Chef de service en médecine gériatrique à René-Muret

## La « fragilité » comme élément déterminant du diagnostic

Quand un médecin gériatre parle de la fragilité chez la personne âgée, il **nomme un terme médical visant à jauger de la vieillesse physiologique du patient, des risques de chutes encourus, d'éventuelle perte d'autonomie, de risque d'hospitalisation et parfois, de décès rapproché.**

« Les chutes à répétition sont l'un des marqueurs et l'une des conséquences de la fragilité de la personne âgée. C'est aussi l'une des raisons fréquentes d'hospitalisation dans notre service. Cette notion de « fragilité » nous permet donc d'appréhender au plus juste le vieillissement du patient par une évaluation précise et globale de son état. » explique le Dr. V. François.

## Une action thérapeutique performante à proposer aux patients âgés !

Les chutes à répétition, la perte d'autonomie et la fragilité sont donc des phénomènes bien connus en gériatrie. Mais alors que des outils de diagnostics permettent de faire le bilan de l'état du patient et de répertorier les causes intriquées responsables des chutes à répétition, peu d'ac-



tions thérapeutiques sont proposées pour intervenir sur cet état de fragilité globale de la personne âgée. Or, les recommandations nationales et internationales incitent de plus en plus à intégrer une activité sportive dans le cadre des soins du patient âgé, pendant et après son hospitalisation. En effet, seule une activité sportive structurée a montré une efficacité sur la diminution des chutes et de leur gravité.

**À l'hôpital René-Muret, le circuit d'activités physiques multiples est tout simplement né de ce constat. Issu de la recherche, il est devenu une offre de soin.** Et depuis mai 2016, des patients en bénéficient. « Pour les personnes âgées à partir de 70 ans, il faut proposer une activité physique particulière mais adaptée, pour agir soit sur les chutes à répétition, soit sur la

perte d'autonomie. » souligne le Dr. V. François. Étant donné l'âge des patients, la médecine gériatrique se doit de proposer des solutions thérapeutiques rapides et efficaces.

## Un circuit musclé mais adapté

**La spécificité de ce circuit et son aspect novateur est la conception de machines de musculation spécialement conçues pour les patients âgés.** Un accès facilité, des charges adaptées, des mouvements conduits et freinés par la machine permettent à la personne âgée de se muscler en douceur, d'éviter les blessures et de protéger ses articulations fragiles. Ces machines dites « contre-résistance » se révèlent être un véritable progrès dans l'offre de soins destinée à ce public fragile.

## Des résultats très encourageants

« Une vingtaine de patients ont déjà testé le circuit sur une durée minimale de 3 mois. Nous observons des résultats spectaculaires. Ils dépassent même ceux de la littérature scientifique. À la fin du cycle de 3 mois, on note une **amélioration de 25 à 50 % du temps de marche et d'équilibre chez les patients**. Certains ont pu récupérer une marche sans canne ou déambulateur. Des résultats qui nous poussent à maintenir cette offre de soins au sein du GH, et nous incitent à vouloir l'étendre à tout le bassin de population de Seine-Saint-Denis. » explique le Dr. V. François.

Aujourd'hui, le circuit est proposé en soins de suite ou en externe. La seule condition pour être éligible est que le patient marche, même difficilement. Si la personne âgée est capable de se déplacer avec ou sans aide entre

## Le circuit d'activités physiques multiples

- 5 participants
- 1 éducateur spécialisé
- 3 séances d'1 heure par semaine pendant 3 mois
- 3 temps de travail : l'endurance, l'équilibre et la contre-résistance
- Des machines spécialement conçues pour les patients âgés
- Un résultat rapide et durable

les machines, il peut accéder à cette offre de soins. La tranche moyenne des patients ayant déjà bénéficié du circuit s'étend de 71 à 96 ans. Véronique François a hâte de compléter les résultats de son étude car en les communiquant « on remportera forcément l'adhésion » souligne-t-elle. À l'heure actuelle, le circuit est ouvert à tous les patients âgés, dits « fragiles », suivis au sein du GH. **La prochaine étape est de communiquer sur cette offre de soins auprès des médecins de ville afin de la rendre accessible à tous.** L'équipe du service de gériatrie se mobilise autour de ce programme avec enthousiasme. Pour plus d'informations, contactez le secrétariat médical du service de gériatrie au 01.41.52.57.85.

