

Réduire le risque de chutes chez les adultes âgés

Les chutes constituent un problème important chez les adultes âgés vivant dans la communauté, entraînant souvent des blessures graves, une hospitalisation, voire une perte d'autonomie. La plupart des chutes résultent d'une combinaison de facteurs et l'identification des facteurs communs et modifiables est essentielle pour réduire le risque de chutes et leurs complications potentielles. L'article de 2020, *Prevention of Falls in Community-Dwelling Older Adults*, présente des stratégies clés pour aider à réduire le risque de chutes.

Le rôle de l'exercice

Il n'est pas surprenant que l'exercice physique contribue à réduire le risque de chute. En fait, des études montrent que l'exercice régulier peut réduire le taux de chutes de 23 %. Certaines recherches suggèrent même que les programmes d'exercices à long terme peuvent contribuer à réduire le nombre de chutes entraînant des fractures. Les programmes les plus efficaces sont ceux qui se concentrent sur l'amélioration de la force des jambes et de l'équilibre. Un exemple de programme d'exercices suggéré dans l'article est le programme Otago à domicile. Ce programme comprend des exercices de musculation, d'équilibre et de marche. Les exercices de musculation et d'équilibre sont généralement effectués trois fois par semaine pendant 30 minutes et la marche est recommandée au moins deux fois par semaine pendant 30 minutes. Les exercices sont adaptés à chaque individu et deviennent progressivement plus difficiles au fil du temps. Le programme dure généralement un an. Pour plus d'informations sur le programme Otago, [cliquez ici](#) (en anglais seulement). En outre, les évaluations de la démarche, de l'équilibre et de la force peuvent être utiles pour identifier le meilleur programme d'exercices ou d'ajustements du mode de vie afin de réduire les risques de chute. Parmi ces outils d'évaluation, on trouve le [Timed Up and Go test](#) (en anglais) et le [Tandem Balance Test](#) (en anglais). Étant donné que la pratique régulière d'exercices de prévention des chutes peut être un défi pour beaucoup d'entre nous (ils ne sont pas très amusants), l'élaboration d'une routine hebdomadaire, l'exercice avec d'autres personnes et le suivi de vos progrès au fur et à mesure que vous vous améliorez ne sont que quelques-unes des façons dont vous pouvez vous assurer qu'ils font partie de votre plan d'entraînement.

Médicaments et risque de chute

Certains médicaments peuvent augmenter le risque de chute en provoquant des effets secondaires tels que la sédation, la confusion ou l'hypotension orthostatique, c'est-à-dire une chute importante de la pression artérielle en position debout qui peut provoquer des vertiges ou même un évanouissement. Il est donc important de revoir votre liste de médicaments et de consulter vos professionnels de la santé si vous avez des inquiétudes.

Conclusion

Bien que de nombreuses adultes âgées soient confrontées à un risque accru de chute en raison de divers facteurs, le fait de se concentrer sur les facteurs modifiables peut réduire de manière significative la probabilité de chutes et leurs complications. L'un des moyens les plus efficaces de réduire le risque de chute consiste à mettre en place un programme d'exercice physique régulier et à prendre en compte les facteurs médicaux et de mode de vie tels que la gestion des médicaments, les soins de la vue et la sécurité à domicile.

Source (cliquez pour accéder): [Cliquez ici](#)

Rapport préparé par: Denia Hamidi, étudiante en médecine, Université McGill, Faculté de médecine et des sciences de la santé