

## Programme d'entraînement pour les personnes de 80 ans et plus basé sur une tâche fonctionnelle : ses effets sur la réduction du risque de chute

### Source

Rosie J et D Taylor (2007) **Sit-to-stand as home exercise for mobility-limited adults over 80 years of age – GrandStand System™ may keep you standing?** *Age and Ageing* 36:555-62.

Chez les personnes âgées, la force des muscles des membres inférieurs diminue de 1 % à 3 % par année. Cette diminution, exacerbée par la sédentarité, est associée à une réduction des habiletés fonctionnelles et à une augmentation du risque de chute et du risque de mortalité.

Si la musculation avec des charges relatives élevées améliore la force et la performance des personnes âgées, ce type d'entraînement comporte plusieurs inconvénients (coûts, transport, accès, sécurité). Pour les personnes plus fragiles, un programme de musculation de faible intensité pourrait-il être la solution pour réduire l'occurrence des chutes?

La présente étude avait pour but de comparer un programme d'entraînement de six semaines axé sur une tâche fonctionnelle (passer de la position assise à la position debout) avec un programme progressif de musculation de faible intensité (extension du genou avec poids aux chevilles). Les auteurs émettent l'hypothèse que, chez des adultes de 80 ans et plus à mobilité réduite, la tâche fonctionnelle sera plus efficace que la musculation avec poids pour améliorer les habiletés fonctionnelles et diminuer la peur de chuter.

### Résultats

Les résultats indiquent une amélioration des scores à l'échelle d'équilibre de Berg uniquement chez les participants qui ont suivi l'entraînement axé sur la tâche fonctionnelle. L'exercice a permis aux participants de retrouver force et endurance musculaires des membres inférieurs, équilibre dynamique, coordination intersegmentaire, etc. Ce type d'activité rend donc possible l'amélioration de la mobilité et de l'autonomie, tout en réduisant la peur de chuter.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault