



## **APPUI MONOPODAL ET APTITUDE À SE RELEVER**

**Mots clés :** Appui, Équilibre, Marche, Pédalo, Culture physique,

L'appui sur un seul pied pendant cinq secondes, s'il est impossible, est un facteur simple et reconnu de prédiction de récurrence de chute.

Préférez pour cet exercice votre pied d'appel en vous gardant d'un risque de chute par la présence d'un accompagnateur et d'un environnement adéquat. L'observation d'une anomalie doit vous inciter à consulter afin de vérifier l'absence de pathologie. Votre médecin pourra à cette occasion vous prescrire une rééducation en vue d'améliorer vos performances.

Les études réalisées ont confirmé l'intérêt d'une kinésithérapie de la marche sur la prévention du risque de chute. L'évaluation de votre aptitude à la marche est donc incontournable. Elle demande du temps et beaucoup de rigueur.

Réaliser les tests proposés à la page Aptitude physique et tests de Marche et choisissez le test qui convient le mieux à votre profil.

### **Aptitude à se relever**

L'impossibilité de se relever une fois au sol en l'absence d'impotence fonctionnelle liée à une fracture témoigne d'une altération des schémas moteurs complexes.

Si vous vous en sentez capable, allongez-vous sur le sol et essayez de vous relever sans vous aider d'un objet présent à proximité. Faites le sur le ventre, le dos et sur le côté. Vous pouvez compliquer l'exercice en supposant être impotent d'un des 4 membres à tour de rôle. Arrêtez l'exercice s'il s'avère rapidement fatigant.

Si vous n'y arrivez pas, aidez vous alors d'un fauteuil pour vous redresser.

### **Conseil**

En tant que gériatre, mes patients me demandent souvent comment améliorer leur autonomie. Ceux qui sont proches de fêter leur « 100 ans » cherchent un conseil pour y arriver.



Ma réponse est simple ! Achetez un pédalo d'appartement ou un vélo semi-allongé d'appartement et faites en au moins une heure par jour en une ou plusieurs fois. Vous verrez rapidement le résultat.

Ceux qui en ont accepté l'augure ont été surpris de constater une amélioration rapide de leur façon de marcher.

L'exercice proposé en position assise permet de muscler les abdominaux donc le dos et les muscles des deux membres inférieurs et de retrouver une tonicité des muscles quadriceps permettant de lever spontanément les pieds et d'en améliorer le déroulé lors de la marche. La marche ne se fait plus en traînant les pieds ce qui diminue nettement le risque de chute.

L'investissement de ce pédalo ou vélo semi-allongé est d'un coût modique.

Pour l'équilibre, choisissez un mini-pédalo non allongé, encore moins coûteux, que vous pourrez disposer sur une table pour mobiliser vos épaules et muscler vos bras et votre ceinture scapulaire. Ce qui vous donnera une plus grande mobilité du buste et des épaules donc des bras pour vous rattraper en cas de perte d'équilibre.

Notez surtout que la reprise d'une activité physique chez des centenaires a fait l'objet d'une étude. Elle a montré que ces derniers après la période de remise en forme consommaient moins de médicaments psychotropes et encore moins de médicaments contre la douleur. Ils avaient tous amélioré leur autonomie.

Courage... Il n'est apparemment jamais trop tard comme me le confirme une patiente de 106 ans à qui je donnais ce conseil pour qu'elle puisse fêter ces 100 ans. À ce jour, elle est toujours autonome.

N'oubliez pas qu'un astronaute pour se maintenir en forme en vue de son retour sur terre doit pratiquer deux heures de musculation et d'entraînement « cardio » chaque jour...

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2023 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais