

## MOOC CHUTE 10

### Comment maintenir en forme le muscle avec l'âge

Pr Gilberte ROBAIN - Rééducation neurologique à l'hôpital Rothschild (AP-HP)

Les tests pour évaluer la force musculaire sont multiples, on peut aller du plus simple au plus compliqué. Le plus simple est la mesure clinique de la force musculaire. C'est un examen qui est fait par les kinésithérapeutes et par les médecins où on mesure simplement la force musculaire avec une cotation qui va de 0 à 5 : 0 c'est totalement paralysé, 5 c'est une force normale.

A côté de cette mesure clinique, il y a des tests cliniques de mesure de la force : le fait de se relever d'une chaise en regardant la hauteur de la chaise, le temps pour se relever cinq fois de suite d'une chaise, le fait de se relever d'une chaise de plus en plus basse ; qui sont des tests quantifiés chez la personne âgée.

D'autres tests sont des tests plus globaux : ramasser un objet par terre, le time up and go qui mesure la force musculaire mais aussi l'équilibre et les capacités pour les gens à marcher, les tests de Tinetti, qui sont des mesures à la fois de la marche et de l'équilibre plus que de la force musculaire mais qui sont des tests qui ont été utilisés pour prédire le risque de chute.

Les tests quantifiés de la force musculaire sont multiples, le plus simple est le hand-grip qui consiste, avec une poire, à regarder la force des fléchisseurs des doigts. C'est un test qui est très utilisé chez le sujet âgé car on sait qu'il y a une très bonne corrélation entre la force des fléchisseurs des doigts et la force des membres inférieurs, en particulier du quadriceps.

D'autres outils plus sophistiqués peuvent être utilisés, comme l'isocinétisme. L'isocinétisme est une machine extrêmement complexe qui permet une mesure quantifiée de la force musculaire. Elle est utilisée surtout chez le sujet âgé pour évaluer la force mais également elle peut être utilisée pour la rééducation. Il faut savoir qu'on peut renforcer la force musculaire quel que soit l'âge.

La marche, qui est très utilisée, n'est pas un bon exercice pour renforcer la force musculaire des membres inférieurs. On peut utiliser des exercices très simples pour renforcer la force musculaire des membres inférieurs : se relever d'une chaise, monter descendre les escaliers, on peut utiliser le vélo, vélo d'appartement ou vélo complet. On rentre sinon dans des exercices plus compliqués de renforcement musculaire faits avec les kinésithérapeutes, soit en utilisant des poids sur les membres inférieurs et on soulève un poids qui est fixé à la cheville, soit en faisant des exercices de renforcement musculaire, descendre sous une barre, marcher accroupi, se relever du sol plusieurs fois.

Pour avoir un vrai renforcement musculaire, les protocoles sont relativement stricts. Il faut faire 3 séances d'exercice par semaine pendant 8 à 12 semaines. Et c'est au prix de cette prise en charge qu'on obtiendra un vrai gain de la force musculaire.

Qu'est-ce qu'il faut faire ensuite pour maintenir les résultats ?

C'est de continuer à bouger, de continuer à faire des exercices d'auto-rééducation qui ne sont pas forcément faits avec le kinésithérapeute. C'est comme les abdominaux, si vous arrêtez de les faire, vous allez les perdre.

Le passage du domicile à l'institution pose un vrai problème en termes d'autonomie des gens. Il est sûr que les gens sont en perte d'autonomie pour rentrer en institution. Mais lorsqu'ils rentrent en institution, tout est organisé actuellement pour qu'ils n'aient plus rien à faire. Ils ne font plus leur lit, ils s'habillent seuls encore habituellement, mais ils ne font plus la cuisine, ils ne mettent plus la table, ils ne font plus le ménage, donc il n'y a plus aucune activité physique ou très peu d'activité physique dans les maisons de retraite et dans les institutions.

Des travaux ont été faits en Angleterre, dans le nord de l'Europe, au Canada et aux États-Unis pour voir si on pouvait fonctionner autrement dans les institutions en remettant l'activité de la personne âgée au sein de l'organisation de l'institution. C'est un changement de mentalité, un changement de mode de fonctionnement, où on redemande aux gens qui sont capables de le faire, d'aider, pour faire le lit, pour mettre le couvert, pour faire le repassage, pour débarrasser, pour faire la vaisselle. On garde une activité physique qui, bien sûr, permettra un maintien de la force musculaire.