

MOOC CHUTE 9

Les facteurs de déclin de la force musculaire

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

La perte musculaire chez la personne âgée est liée à deux phénomènes. Le premier phénomène est la perte de la force musculaire liée à l'âge qui est un phénomène physiologique classique. La deuxième raison est que, avec l'âge, on bouge moins. Chez la personne âgée, les facteurs de déclin de la force musculaire sont multiples. Le premier est la dénutrition. Il est classique de dire que l'appétence, en particulier pour les protéines, diminue avec l'âge. S'associent à cela des problèmes bucco-dentaires, en particulier des pertes de dents qui font qu'il est plus difficile de mâcher.

La carence en vitamine D est fréquente chez le sujet âgé. Elle est polyfactorielle, elle est liée à la non exposition au soleil, à l'absence d'absorption de vitamine D et à la non supplémentation.

Il y a des facteurs qui sont des facteurs orthopédiques. Lorsqu'on a une arthrose du genou par exemple, rapidement on a une diminution de la force des muscles puisque le genou ne marche plus normalement. Dans les pathologies neurologiques, les accidents vasculaires cérébraux, les sciatiques, les canaux lombaires étroits, la maladie de Parkinson, on a également une perte de la force musculaire liée à une sous-utilisation ou liée à une atteinte directe du muscle.

Quelle que soit la pathologie aigue qui survient, une simple grippe, une décompensation cardiaque, une pneumopathie, une infection urinaire, la fonte musculaire qui existe dès qu'on est alité, dès qu'on est immobilisé, est encore plus importante chez le sujet âgé.

Chez la personne âgée, la perte de force musculaire est responsable de chutes car il y a des facteurs de trouble de l'équilibre qui existent à tout âge mais qui sont plus importants chez les gens âgés du fait de l'arthrose, du fait de la perte de la vision, du fait de la baisse d'audition avec des troubles de l'équilibre, des troubles sensitifs. Donc on a plus tendance à avoir des troubles de l'équilibre avec l'âge.

Quand on a un trouble de l'équilibre, à 20 ans, on a des bons muscles et on se récupère. La pointe du pied qui accroche dans un tapis, on se rattrape et on ne tombe pas. Si les muscles n'ont pas une force suffisante, on n'a pas la possibilité de rattraper le trouble de l'équilibre et à ce moment-là on tombe. Donc il est très important d'avoir des bons muscles pour pouvoir rattraper les troubles de l'équilibre qui sont physiologiques puisqu'on est en mouvement en permanence, on marche, on monte, donc on est en permanence en déséquilibre et il faut en permanence rattraper ce déséquilibre.