

MOOC CHUTE 14

Mobilité physique avec le psychomotricien

Tiphaine NICOLAS – Psychomotricienne à l'EHPAD Le Belvédère

Tracy MONTABORD – Psychomotricienne à l'hôpital Emile-Roux (AP-HP)

Célia RODRIGUES – Psychomotricienne à la résidence Harmonie (LNA)

Tiphaine NICOLAS

Je suis une professionnelle qui appartient au domaine du paramédical, j'ai un rôle dans tout ce qui est de la prévention, de la stimulation et de la rééducation des capacités motrices et mnésiques chez les personnes âgées.

Tracy MONTABORD

Pour un bon fonctionnement psychomoteur il y a plusieurs facteurs qui interagissent comme les facteurs fonctionnels, cognitifs, émotionnels et comportementaux.

Quand on est face à un patient qui a une problématique, il faut que l'on prenne tous ces points en compte et en particulier dans le cas de la chute du sujet âgé.

Célia RODRIGUES

C'est vraiment une profession qui prend l'autre de façon globale. Et du coup, ce qui est important, notamment dans notre rôle vis-à-vis de la prévention des chutes, c'est vraiment de travailler sur l'inscription de son vécu corporel.

Tracy MONTABORD

L'atelier de prévention des chutes commence toujours par un échauffement. Pour préparer le patient à la séance on va faire quelques exercices d'assouplissement, de renforcement musculaire. Après cela, on va pouvoir faire quelques échanges de balle à la main en position debout et ça, ça fait travailler les ajustements posturaux. Ensuite on va pouvoir faire un parcours moteur avec des obstacles de hauteur variable et des changements de texture. Donc ça, ça va faire travailler la stabilité posturale et la capacité d'analyser les risques qu'il peut y avoir dans l'environnement.

Donc le but là pour le patient va être de mettre en place des stratégies sécuritaires afin de maintenir son équilibre.

Par le biais des bilans psychomoteurs, on a pu observer une nette amélioration au niveau des performances motrices des patients.

Tiphaine NICOLAS

Au sein de l'EHPAD où je travaille, je mets en place plusieurs groupes. Donc un groupe équilibre, que je réalise avec ma collègue psychomotricienne, qui est hebdomadaire. Ce groupe équilibre a pour objectif de maintenir les capacités physiques et d'équilibre des résidents. Cela permet également de leur faire prendre conscience de leurs capacités mais aussi de leurs limites. Il y a plusieurs propositions qui sont faites pour stimuler un petit peu les capacités de coordination motrice, que ce soit des échanges de ballon qui sont diversifiés, mais également tout ce qui est au niveau des appuis podaux, des appuis

unipodaux et là ça passe par exemple par des échanges de cerceaux avec un pied. Donc là on a des situations de déséquilibre qui apparaissent.

Dans un autre temps, les résidents sont invités à réaliser un parcours, un parcours que j'ai conçu au sol avec différents passages d'obstacles, des cerceaux, des barres à franchir, peut-être aussi des shoots. Et finalement, la plupart du temps, les résidents donc réalisent ce parcours sans leur aide technique en étant accompagnés de moi-même et de ma collègue psychomotricienne, et vont être étonnés eux-mêmes de leurs possibilités motrices et donc vont aller retourner s'asseoir et vont dire à leur voisine ou leur voisin, allez-y, vous allez y arriver, c'est plus facile que cela en a l'air.

Célia RODRIGUES

J'ai choisi d'appeler cet atelier « conscience corporelle » pour illustrer vraiment l'importance du ressenti et de la verbalisation dans la prise en charge en psychomotricité. Tout au long des séances et des exercices proposés, on va s'atteler à la ritualisation, c'est des choses qui sont importantes aussi pour les résidents, pour qu'ils puissent s'investir vraiment et s'impliquer dans les séances, pour qu'ils aient des repères au niveau du temps. Donc on commence toujours la séance par la date du jour pour se resituer dans le temps. Puis ensuite on peut faire un certain nombre d'exercices plutôt ludiques ou dynamiques et ils le disent, ils ont passé une bonne séance quand ils ont rigolé, quand ils se sont amusés, quand ils ont pris plaisir à faire des choses qu'ils ne se sentaient plus capables. Voilà, il y a un temps en tout cas où on va dynamiser les résidents de façon à ce que les personnes les plus apathiques, les plus en retrait soient éveillées, disponibles et attentives pour qu'ensuite on puisse approfondir un travail peut-être plus spécifique sur l'équilibre.

On a eu la chance d'obtenir un parcours de marche qui nous permet de pouvoir faire un certain nombre d'exercices avec les résidents et ce que je trouve aussi intéressant avec cet outil c'est qu'il y a une grille où on demande au résident d'évaluer sa peur de la chute. Et en même temps, il y a certains d'éléments du parcours qui sont assez proches de la réalité et c'est pour cela que je trouve ce support intéressant.

Je pense que les deux outils du psychomotricien sont l'adaptabilité et la créativité. Après, avec quelques ballons, quelques bâtons, des cerceaux, on arrive à trouver pleins de choses. Il suffit d'avoir un peu l'envie de retourner en enfance par moments pour se souvenir à quoi on jouait et de l'adapter à la personne âgée.