

L'ORDONNANCE DE MOUVEMENT

Dr Stéphan Meyer (MCOOR)

MCOOR

Association Nationale des Médecins Coordonnateurs
et du Secteur Médico-social

LE MOUVEMENT EST TOUJOURS
PRÉFÉRABLE À L'IMMOBILISME

SPORT/ INCITATION AU MOUVEMENT

- Le sport: ensemble des exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs, donnant généralement lieu à **compétition**.
- L'incitation au mouvement ensemble des exercices physiques se présentant sous forme de jeux individuels ou collectifs, donnant lieu généralement à **convivialité et plaisir**.



CERTIFICAT

- Pour la pratique sportive (compétition et/ou loisir): Loi du 26 janvier 2016, le certificat médical d'absence de contre-indication (CACI)
- **Visite médicale d'aptitude**, dont les personnes âgées polypathologiques et fragiles sont exclues:
 - Soit en raison de leur état physique
 - Soit en raison de leur état psychique
 - Soit en raison de leur état sensoriel

L'INCITATION AU MOUVEMENT

- Pas d'exclusion quel que soit l'état de la personne âgée, mais démarche inverse: **trouver une activité quel que soit l'état de dépendance de la personne.**
- **Pour se faire évaluations gériatriques standardisées (EGS)** pour proposer une activité thérapeutique adaptée au profil de la personne.



INTÉRÊT DU PAP



- Le PAP (projet d'accompagnement personnalisé) regroupe projet de soins, projet de vie et projet d'animation.
- Il permet de trouver l'activité physique, incitation au mouvement correspondant à la réalité de l'état global de la personne mais également de ses goûts.
- Il permet de déterminer le potentiel restant du résident.

A NOTER

- Pour que les séances d'incitation au mouvement gardent un effet bénéfique et protecteur tant sur le plan somatique que psychique, il est indispensable de proposer au moins 3 séances par semaine de 20min d'activité effectives.

RECOMMANDATIONS HAS 2019

Type d'AP	Fréquence	Intensité	Durée	Exemples d'AP et sportive
AP de la vie quotidienne	Tous les jours	Intensité légère à modérée		Marcher, monter les escaliers, faire du jardinage, le ménage, etc.
Exercices en endurance	≥ 5 jours par semaine d'AP d'intensité modérée, ou ≥ 3 jours par semaine d'AP d'intensité élevée, ou ≥ 3-5 jours par semaine une combinaison d'AP d'intensité modérée à élevée	En intensité relative, - selon l'échelle de Borg modifiée : 5-6/10 pour une intensité modérée et à 7-8/10 pour une intensité élevée - ou selon la valence affective	30 à 60 minutes par jour d'AP d'intensité modérée pour un volume total de 150-300 minutes par semaine ou 20 à 30 minutes par jour d'AP d'intensité élevée pour un volume total de 75-100 minutes par semaine ou une combinaison équivalente d'AP d'intensité modérée et élevée	Les modalités de l'exercice ne doivent pas imposer un stress excessif de l'appareil locomoteur La marche est une AP conseillée Les exercices aquatiques et sur vélo fixe sont conseillés chez ceux qui ont une tolérance limitée aux exercices en charge
Exercices en renforcement musculaire	≥ 2 fois par semaine (sessions non consécutives)	Intensité légère, pour commencer En fonction de la tolérance à l'exercice, progresser vers des intensités modérées, voire élevées ou alterner des intensités modérées et élevées	Progressivement 8-10 exercices impliquant les groupes musculaires majeurs avec pour chaque exercice 1 à 3 séries de 10 à 15 répétitions chacune	Chez les personnes très âgées, il faut travailler le renforcement musculaire avant l'endurance. Les programmes doivent être très progressifs en fonction de la tolérance à l'exercice Musculature, port de poids, etc. impliquant les groupes musculaires majeurs. L'utilisation de machines de levée de poids doit être sécurisée et les sessions initiales doivent être supervisées par des professionnels sensibilisés aux besoins et aux risques spécifiques de la personne âgée La montée ou descente des escaliers
Exercices en assouplissement	≥ 2 fois par semaine	Éirement jusqu'au point de tension ou de léger inconfort	Tenir l'éirement 30 à 60 secondes	Toutes les activités qui maintiennent ou augmentent la souplesse, utilisent des mouvements lents qui se terminent par des étirements pour chaque groupe musculaire majeur. Pour limiter les risques de blessures, utiliser de préférence des étirements statiques et éviter les mouvements balistiques rapides
Exercices d'équilibre	Les exercices d'équilibre sont particulièrement indiqués pour les chuteurs ou les individus avec des limitations de mobilité. Ils sont efficaces sur la prévention des chutes s'ils sont réalisés au moins 2 ou 3 jours par semaine La pratique du tai-chi-chuan et les exercices d'équilibre statique ou dynamique, en groupe ou en individuel à domicile, réduisent le risque de chutes			
	<ul style="list-style-type: none"> Équilibre statique : réaliser des postures de difficulté croissante en réduisant graduellement les appuis (exemples : debout 2 pieds en parallèle [joints], position semi-tandem, position tandem [2 pieds l'un derrière l'autre] ou station unipodale) Équilibre dynamique : mouvements dynamiques qui perturbent le centre de gravité (exemples : marcher en tandem, ou changer de direction, ou tourner en rond) Agir sur les groupes musculaires posturaux (exemple : debout sur les talons ou sur les orteils), réduire les informations sensorielles (exemple : debout les yeux fermés), agir sur l'attention (double tâche : marcher en parlant) 			

QUELQUES EXEMPLES



- La réappropriation du geste alimentaire par le rythme
- La danse: activité canalisant pour les troubles du comportement vespéraux chez le dément
- La balnéothérapie par le psychomotricien
- Apprendre à tomber et se relever

MERCI DE VOTRE ATTENTION