

Des gestes ciblés pour éviter les chutes à répétition!

La physiothérapie agit.



Chutes à répétition: quand le cercle vicieux s'enclenche

Les chutes ont un impact considérable sur la qualité de vie des personnes âgées: elles entraînent souvent des blessures, des hospitalisations et peuvent rendre nécessaire l'entrée en établissement médico-social. En Suisse, environ une personne sur quatre âgée de 65 ans et plus tombe au moins une fois par an, et ce chiffre atteint même les 31 % chez les plus de 85 ans.¹

Que sont les chutes à répétition et pourquoi sont-elles particulièrement préoccupantes? Une chute à répétition est une nouvelle chute survenant après une première chute. De nombreuses personnes concernées développent par la suite une peur intense de tomber à nouveau. Cette peur les pousse souvent à restreindre leurs activités physiques et à se retirer de la vie sociale. Or, le manque d'activité physique affaiblit les muscles et altère l'équilibre, ce qui accroît encore davantage le risque de nouvelles chutes.² Un cercle vicieux dangereux s'installe.

Les chutes à répétition sont souvent plus graves que la première chute. Les capacités physiques sont déjà diminuées, et les conséquences, telles que des fractures du poignet ou du col du fémur, des traumatismes crâniens ou un besoin accru de soins, peuvent être lourdes.²

La physiothérapie agit: une solution efficace et durable

La physiothérapie joue un rôle central dans la prévention des chutes à répétition. Un entraînement ciblé permet d'améliorer la force musculaire, l'équilibre et la mobilité, tout en renforçant la confiance en son propre corps.^{1,3}

Les principales mesures physiothérapeutiques:

- **Exercices de renforcement et d'équilibre**
Pour renforcer les muscles des jambes et améliorer la coordination et la stabilité.
- **Entraînement individuel à la marche**
Si nécessaire avec des aides à la marche, pour renforcer la sécurité lors des déplacements.
- **Conseils pratiques pour les mouvements du quotidien**
Par exemple, se lever, s'asseoir ou monter les escaliers en toute sécurité.
- **Conseils pour la prévention des chutes**
Par exemple, aménager son environnement de manière sécurisée et adapter ses habitudes quotidiennes.

L'objectif du traitement physiothérapeutique est de préserver ou de retrouver la mobilité et l'autonomie, de réduire la peur de tomber et de diminuer de manière significative le risque de nouvelles chutes.

Preuve scientifique à l'appui: la physiothérapie est bénéfique

L'étude de la Haute école spécialisée bernoise (BFH) le montre clairement: la physiothérapie agit pour prévenir les chutes à répétition.³ Des études et des directives internationales recommandent également des programmes d'intervention dits multifactoriels dans lesquels la thérapie par le mouvement joue un rôle central.^{4,5} Ces programmes associent une activité physique ciblée à d'autres mesures telles que la révision des traitements médicamenteux, des exercices visuels ou des adaptations de l'environnement domestique.

Un entraînement ciblé peut réduire le risque de récidive de chute jusqu'à 30 %. Il a non seulement des effets positifs sur la santé physique, mais aussi sur la santé mentale, notamment parce qu'il renforce la confiance en ses propres capacités motrices.⁴



En savoir plus

physioswiss.ch/fr/physiotherapie-agit

En quoi la physiothérapie, c'est bien plus que des exercices

Les physiothérapeutes combinent des connaissances médicales techniques à des compétences pratiques et une expérience clinique. Leurs traitements reposent sur un diagnostic physiothérapeutique, les dernières connaissances scientifiques et l'objectif thérapeutique individuel. Une prise en charge thérapeutique, des conseils et une instruction ciblés adaptés à l'état de santé et aux ressources des patient·e·s figurent au cœur du processus.



Références

- ¹ Office fédéral de la statistique (OFS). Santé des personnes âgées – Chutes [Internet]. Neuchâtel: OFS ; 2022 [consulté le 6 avril 2025]. Disponible à l'adresse: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/sante/etat-sante/personnes-agees.html>
- ² Meyer E. Sturz im Alter und seine Folgen. *Ars Medici*. 2016;(11):406–10.
- ³ Schurz A, Taeymans J, Baur H, Lutz N. Die Rolle der Physiotherapie bei nichtübertragbaren Krankheiten und Sturzprävention in der Schweiz. Rapport final. Berne: Haute école spécialisée bernoise; 2024.
- ⁴ Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ, et al. Interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;(9):CD007146.
- ⁵ Montero-Odasso M, Kamkar N, Pieruccini-Faria F, Osuka Y, Sarquis-Adamson Y, Bray NW, et al. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative, Age and Ageing, Volume 51, Issue 9, September 2022.