**ATELIER EQUILIBRE**

**LE PROJET** :

En France, les personnes âgées font une à plusieurs chutes par an. Elles sont d’autant plus exposées aux chutes que leur organisme vieillit et que ses performances diminuent :

* Au niveau des os et des articulations : la force musculaire diminue tandis que l’amplitude des gestes est diminuée par l’arthrose. L’architecture du pied se modifie, compromettant la marche. L’[ostéoporose](http://www.maisons-de-retraite.fr/Ehpad/La-sante-des-seniors/Osteoporose) entraîne des [fractures du col du fémur](http://www.maisons-de-retraite.fr/Ehpad/La-sante-des-seniors/Fracture-du-col-du-femur), etc.
* Au niveau du système nerveux : la précision des gestes peut être altérée, notamment par des pathologies comme la [maladie de Parkinson](http://www.maisons-de-retraite.fr/Ehpad/La-sante-des-seniors/Maladie-de-Parkinson), etc.
* Au niveau sensoriel : les troubles visuels (presbytie, cataracte, dégénérescence maculaire liée à l’âge, etc.) et auditifs ([presbyacousie](http://www.maisons-de-retraite.fr/Ehpad/La-sante-des-seniors/Perte-d-audition%22%20%5Ct%20%22_self)) diminuent l’aptitude à éviter les obstacles.
* Avec l’âge, le système responsable de l’équilibre fatigue aussi, etc.

Par ailleurs, la personne âgée est souvent sujette à des malaises (hypoglycémie, hypotension orthostatique, etc.) qui sont responsables de nombreuses chutes.

Les conséquences des chutes sont nombreuses et de plusieurs ordres :

* Traumatique : fractures, plaies, contusions, hématomes avec une cicatrisation parfois difficile ;
* Psychologique: la peur de rechuter (appelée le syndrome post-chute) entraîne à la fois une désadaptation posturale et  une réduction des activités;
* Social : la réduction des activités souvent observée se traduit par un repli sur soi et donc un renoncement à la vie sociale.

L'atelier ÉQUILIBRE est avant tout un outil de prévention. Par le biais d'un travail corporel, l’Ergothérapeute accompagnée d’une AMP va permettre à la personne âgée d'entretenir sa fonction d'équilibration et de réduire les risques de chutes. En lui redonnant aussi confiance en elle, elle réalisera plus facilement des activités de la vie quotidienne.

**Objectifs principaux :**

Prévenir les chutes

Maintenir une autonomie physique

Renforcer la musculature et les os

Renforcer la souplesse articulaire

Travailler l’équilibre et la coordination des mouvements (se baisser, se relever…)

Stimuler les fonctions du corps

Entretenir et stimuler la vigilance

Améliorer la confiance et l’assurance en soi

Eviter le déclin

**Nombres de personnes** :

Il peut varier en fonction de l’état de santé de certains résidents, ainsi que de leur volonté. En général, nous formons deux groupes pouvant aller jusqu’à 8 personnes maximum. Le but étant que les personnes passent plusieurs pendant l’atelier.

**PERIODICITE ET DUREE**

Il est important de faire quelque chose de régulier et qui puisse durer afin qu’un maximum de résidents puissent en ressentir les bénéfices. L’atelier est planifié une fois par semaine, les vendredis après-midi de 14h00 à 16h00.

**LIEU**

A l’extérieur de l’établissement (sur les terrasses) ou à l’intérieur dans une salle aérée.

**MATERIEL**

Cerceaux, quilles, plots, barres, balles, ballons, chaises, déambulateurs, tapis de sol,

**DEROULEMENT**

Installer les résidents en cercle et/ou sur une chaise pour faciliter la communication

Explication de l’activité

Avant tout exercice, l’Ergothérapeute montre ce qu’il faut faire aux résidents.

Ensuite, avec l’AMP, elles accompagnent les résident un par un sur le ou les parcours.

Exemple de parcours : marche en suivant des guides au sol, slalom, faire un tour sur soi-même en fermant les yeux puis redémarrer la marche, passage d’obstacles, se baisser pour ramasser un ballon, passer sur un plan instable (bascule)…

Ainsi, plusieurs passages sont effectués par les personnes aidées.

**Rôle de l’Ergothérapeute et de l’AMP**

Le but est d’encourager les personnes âgées et d’adapter l’activité selon leurs capacités pour ne pas les mettre devant une situation d’échec (Avancer le cerceau s’il est trop loin, donner une balle plus grosse….).

Elles seront attentives à la façon dont la personne tiens la balle, se déplace pour pouvoir l’aider à prendre une position plus adéquate.