

LES TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE

La maladie d'Alzheimer et les maladies apparentées peuvent s'accompagner de troubles de l'équilibre, de la statique et de la marche. Ces troubles exposent à un risque de chute importante.



Plusieurs signes d'alerte :

- La personne trébuche ou se cogne régulièrement.
- La personne marche que d'un support à un autre nous appellerons cela du cabotage
- Le personne réalise des demi-tours lents et périlleux.
- La personne a du mal à effectuer une double tâche par exemple marcher et parler en même temps.
- La personne a beaucoup de mal à se relever d'une chaise ou d'un fauteuil

Le maintien de l'équilibre est une fonction complexe qui nécessite l'intégration et la coordination des informations sensorielles pour une réponse motrice adaptée. La maladie d'Alzheimer rend difficile ce processus. Les chutes en sont le principal résultat. Elles ont des conséquences fonctionnelles ou sociales importantes. Elle peuvent être à l'origine d'un déclin fonctionnel plus rapide d'un déconditionnement physique. Les chutes répétées sont également un facteur de risque d'entrée en institution. L'évaluation des troubles de l'équilibre, la mobilité et la prévention des risques de chutes sont donc incontournables dans la prise en charge de la maladie.

Pour mieux comprendre explorons les notions de base du cerveau humain :

Le cerveau (l'encéphale, plus exactement) est l'organe le plus puissant du corps humain, et pourtant il ne pèse que trois livres environs soit 1 k 360 gr. Sa texture ressemble à une gelées compacte;

CONSEILS PRATIQUES :

- 1) Sécurisez l'habitat :
- ☞ Désencombrer les passages et les pièces de vie.
 - ☞ Retirer les tapis ou les fixer
 - ☞ Eviter les fils au sol telle que fil de téléphone, rallonge...
 - ☞ Veiller à un bon éclairage, automatique si possible, essentiellement dans les escaliers et les couloirs.
 - ☞ Placer des portillons pour les escaliers et des rampes afin que la personne puisse y prendre appui.
 - ☞ Sécuriser porte et fenêtres en prenant garde aux balcons et terrasses
 - ☞ Sécuriser l'utilisation de la salle d'eau, en y mettant des tapis anti dérapants dans la douche ou la baignoire (attention intérieur et extérieur) en installant des barres d'appuis, une

planche de bains ou un siège de bain pivotant, un tabouret de douche. Sécuriser les toilettes avec des barres d'appui, un rehausseur de WC, ou par l'installation d'une chaise percée.

👉 Mettre en place si possible la téléalarme avec détection de chute.

2) Faire appel à un ergothérapeute : L'ergothérapeute se déplace au domicile de la personne afin d'évaluer les risques et de conseiller les proches aidants sur les aménagements des aides techniques à mettre en place, afin d'éviter le plus possible les risques de chutes.

INFOS PRATIQUES : Il existe 4 tests d'équilibre pour dépister le risque de chutes

👉 Le test unipodal : Qui consiste pour la personne de tenir au 5 moins secondes sur un pied.

👉 Le test Walking and talking : Pour ce test il est demandé à la personne de marcher en ne s'arrêtant pas de parler.

👉 Le test Timed up and go : Pour ce test il s'agit pour la personne de se lever d'un siège quelconque, de faire environ 3 mètre, de se tourner et revenir s'asseoir, sans l'aide d'une autre personne. Un déficit de mobilité est constaté à partir de 20 secondes

👉 La poussée sternale : Ce test est anormal si la personne est déséquilibrée par une petite poussée sur le sternum.