



## Age en mouvement

Docteur Stephan Meyer, médecin coordonnateur Limoges, vice président de la FFAMCO  
 Nathalie Mambourget, Gériatre, médecin coordonnateur d'EHPAD, Présidente de FFAMCO  
 Odile Renaud-Levy, Gériatre, médecin coordonnateur d'EHPAD, vice présidente de la FFAMCO  
 Philippe VERGER, Directeur délégué au pôle Personnes Agées et Soins à Domicile du CHU de Limoges

### INTRODUCTION

Les études ne manquent pas pour démontrer que l'activité physique régulière permet d'améliorer les capacités et l'autonomie des personnes âgées (après 60 ans), il est plus aisé de trouver des activités qui, par leur régularité et leur plaisir, sont susceptibles de braver aux résidents des EHPAD le concept des éléments, des occasions de pratiquer des exercices physiques adaptés.

C'est pour cette raison que les médecins coordonnateurs de la FFAMCO ont décidé de mettre en place le projet « Age en mouvement ». Ce projet permet de proposer aux personnes âgées dépendantes des activités destinées à maintenir leur autonomie physique.

L'initiative, qui fait partie intégrante du projet de vie des EHPAD, est un outil de gestion physique, psychologique et sociale.

Réaliser le goût de mouvement aux personnes âgées, c'est :

- ♦ leur faciliter à sortir de leur isolement
- ♦ leur faire découvrir l'état de leur corps et leur faire prendre conscience de leurs possibilités tout en acceptant leurs limites
- ♦ les maintenir en état de vigilance et de disponibilité
- ♦ entretenir ou améliorer leur autonomie physique et leur indépendance sociale.

Ce projet Age en Mouvement est également proposé à domicile pour des personnes âgées fragiles et leurs aidants familiaux.



### OBJECTIFS

#### 1 - Les patients et leur diversité :

Souvent, il existe dans les EHPAD des séjours de gymnastique douce pour les personnes les plus vulnérables. Pourtant, tous les patients ne sont pas vulnérables. Certains ont des capacités et des ressources qui leur permettent de pratiquer des activités plus exigeantes. C'est pourquoi pour les personnes se déplaçant difficilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les autres, il existe des exercices adaptés à leur condition physique et psychique permettant d'entretenir ou améliorer leur autonomie.

Dans le domaine de l'inclusion au mouvement, quel que soit l'état de santé ou de dépendance, on entend par tous les patients âgés, les séjours vont améliorer la qualité de vie, prévenir l'apathie ou l'agitation des personnes âgées dépendantes et favoriser les échanges et la socialisation.

Au domicile il n'a jamais été proposé en dehors du travail des Unités Hospitalières de soins séniors.

#### 2 - Les animateurs :

Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience professionnelle ou le bénévolat dans des associations sportives ou le fréquentement de clubs de leur activité, beaucoup reçoivent un complément d'activité leur est indispensable une fois la période de leur séjour terminée. Ceci-ci n'est pas sans conséquence car cela implique de leur proposer une retraite de la population retraitée.

Les animateurs doivent suivre une formation à la condition des séjours d'inclusion au mouvement auprès des personnes âgées dépendantes. Cette formation a été dispensée par des gériatres, des gérontologues et des psychomotriciens, ergothérapeutes, kinésithérapeutes. Les animateurs doivent bien connaître les résidents afin de reconnaître leurs besoins, orienter leurs activités en fonction des capacités et redoubler de vigilance pour observer attentivement les réactions du groupe.

#### 3 - Les techniques d'évaluation de l'effort :

La séance d'inclusion au mouvement dure environ 30 minutes pour 20 minutes de travail effectif. Toutefois, des séances plus longues sont à prévoir en cas de progression, des commentaires appropriés à chaque exercice, les échanges au sein du groupe et un meilleur dosage d'effort et de repos sont à prévoir.

Il est préférable d'avoir un effet de l'activité physique. Cette séance passe souvent, l'effort et de dimension suffisante. Il est possible d'utiliser un support musical (plein) à la fin pour ne pas perturber les résidents et des objets (ballon, bâton, ...). Il est souhaitable d'offrir au moins un élément matériel au cours de chaque séance car cela valorise les exercices plus élaborés, stimule les résidents et facilite le relation avec les autres.

#### 4 - Les précautions :

L'accord des familles et l'aide de médecin traitant sont indispensables pour connaître les contre-indications médicales éventuelles. Pour se faire, il est utile de solliciter l'aidant ou le médecin traitant au moment d'effectuer des séances d'inclusion au mouvement. Leur retour à domicile peut être facilité par les familles et de médecin traitant qui pourront valider leur accord. Leur retour à domicile des résidents se passe avec succès de leurs possibilités, travailler à leur confort, leur dire d'arrêter quand il se sentent fatigués.

Quant on fait faire des séances d'inclusion au mouvement à des personnes âgées, il faut faire très attention à leurs articulations. Il faut veiller à ne pas leur faire bouger, les tendons, ... Il est également de protéger le rachis (des convulsions au contraire), il ne faut pas mettre la tête en avant pour éviter de provoquer des vertiges.

Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est extrêmement important de leur montrer des caractéristiques qui servent et ne jamais oublier de leur faire boire.

### METHODES

#### Le déroulement d'une séance-type :

La séance se déroule en plusieurs temps :

L'accueil :

C'est le moment pour s'installer, discuter.

Certaines personnes peuvent être plus assis ou en fauteuil :

L'entraînement ou l'effort musculaire :

Travailler les mains :

Relever les articulations :

Faire des petits mouvements en tournant autour de chaque doigt dans le sens du sensillage des brins :

planifier/ventiler avec les doigts :

Faire des pressions sur le bras/les jambes/le cou :

travailler l'articulation de la tête, se masser soigneusement en respectant toujours le sens du sang :

travailler la nuque, les épaules du cou :

travailler dans tous les sens :

encadrer la tête de façon très lente, regarder sur le côté :

lever les épaules, enlever et toujours souffler dans l'effort :

descendre une articule au-dessus de la tête :

imaginer que l'on tient un volant pour se mobiliser/ventiler le pied qui dans son dos :

imaginer que l'on a un armoire sur la tête puis s'entraîner :

lever et baisser les pieds chauffer les cuisses et les articulations en levant :

Le corps de la séance :

Il y a des exercices suivants sont à faire avec :

- faire travailler la cour :

- lever les bras, les jambes, avancer les bras :

- se grande en mettant les mains au niveau des omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche :

- faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras :

- faire l'ovale, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits cercles avec les bras scier les tendons :

- être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise :

- descendre en regardant son bras avec la pointe du pied.

Il y a des exercices suivants sont à faire d'objets :

- dos à dos, se passer la balle au-dessus de la tête :

- chiffrer son journal avec les doigts :

- lever sur des bâtonnets :

- offrir une balle par terre, pieds nus :

- pousser un ballon gonflable avec un bâtonnet :

- reproduire des lettres avec des bâtonnets en plastique contenant du riz ou des petits cailloux :

Le retour au calme :

Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des massages (brins, abricots, avec une petite balle par exemple, lumbaires contre une chaise, piano du pied...) et d'éirements.

Il y a des exercices suivants sont à faire avec :

- faire travailler la cour :

- lever les bras, les jambes, avancer les bras :

- se grande en mettant les mains au niveau des omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche :

- faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras :

- faire l'ovale, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits cercles avec les bras scier les tendons :

- être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise :

- descendre en regardant son bras avec la pointe du pied.

Il y a des exercices suivants sont à faire d'objets :

- dos à dos, se passer la balle au-dessus de la tête :

- chiffrer son journal avec les doigts :

- lever sur des bâtonnets :

- offrir une balle par terre, pieds nus :

- pousser un ballon gonflable avec un bâtonnet :

- reproduire des lettres avec des bâtonnets en plastique contenant du riz ou des petits cailloux :

Le retour au calme :

Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des massages (brins, abricots, avec une petite balle par exemple, lumbaires contre une chaise, piano du pied...) et d'éirements.

Il y a des exercices suivants sont à faire avec :

- faire travailler la cour :

- lever les bras, les jambes, avancer les bras :

- se grande en mettant les mains au niveau des omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche :

- faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras :

- faire l'ovale, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits cercles avec les bras scier les tendons :

- être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise :

- descendre en regardant son bras avec la pointe du pied.

Il y a des exercices suivants sont à faire d'objets :

- dos à dos, se passer la balle au-dessus de la tête :

- chiffrer son journal avec les doigts :

- lever sur des bâtonnets :

- offrir une balle par terre, pieds nus :

- pousser un ballon gonflable avec un bâtonnet :

- reproduire des lettres avec des bâtonnets en plastique contenant du riz ou des petits cailloux :

Le retour au calme :

Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des massages (brins, abricots, avec une petite balle par exemple, lumbaires contre une chaise, piano du pied...) et d'éirements.

Il y a des exercices suivants sont à faire avec :

- faire travailler la cour :

- lever les bras, les jambes, avancer les bras :

- se grande en mettant les mains au niveau des omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche :

- faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras :

- faire l'ovale, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits cercles avec les bras scier les tendons :

- être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise :

- descendre en regardant son bras avec la pointe du pied.

Il y a des exercices suivants sont à faire d'objets :

- dos à dos, se passer la balle au-dessus de la tête :

- chiffrer son journal avec les doigts :

- lever sur des bâtonnets :

- offrir une balle par terre, pieds nus :

- pousser un ballon gonflable avec un bâtonnet :

- reproduire des lettres avec des bâtonnets en plastique contenant du riz ou des petits cailloux :

### RESULTATS

Le but attendu de ces séances est non seulement d'améliorer la mobilité et l'autonomie des résidents des EHPAD mais également de leur donner un certain plaisir en leur faisant découvrir un certain nombre de sensations et de capacités qui leur permettent de rester actifs et de pratiquer des activités plus exigeantes. C'est pourquoi pour les personnes se déplaçant difficilement, souvent en fauteuil roulant ou pour les autres, il existe des exercices adaptés à leur condition physique et psychique permettant d'entretenir ou améliorer leur autonomie.

Dans le domaine de l'inclusion au mouvement, quel que soit l'état de santé ou de dépendance, on entend par tous les patients âgés, les séjours vont améliorer la qualité de vie, prévenir l'apathie ou l'agitation des personnes âgées dépendantes et favoriser les échanges et la socialisation.

Au domicile il n'a jamais été proposé en dehors du travail des Unités Hospitalières de soins séniors.

#### 2 - Les animateurs :

Les animateurs sont recrutés parmi les sportifs qui ont une expérience professionnelle ou le bénévolat dans des associations sportives ou le fréquentement de clubs de leur activité, beaucoup reçoivent un complément d'activité leur est indispensable une fois la période de leur séjour terminée. Ceci-ci n'est pas sans conséquence car cela implique de leur proposer une retraite de la population retraitée.

#### 3 - Les techniques d'évaluation de l'effort :

La séance d'inclusion au mouvement dure environ 30 minutes pour 20 minutes de travail effectif. Toutefois, des séances plus longues sont à prévoir en cas de progression, des commentaires appropriés à chaque exercice, les échanges au sein du groupe et un meilleur dosage d'effort et de repos sont à prévoir.

#### 4 - Les précautions :

L'accord des familles et l'aide de médecin traitant sont indispensables pour connaître les contre-indications médicales éventuelles. Pour se faire, il est utile de solliciter l'aidant ou le médecin traitant au moment d'effectuer des séances d'inclusion au mouvement. Leur retour à domicile peut être facilité par les familles et de médecin traitant qui pourront valider leur accord. Leur retour à domicile des résidents se passe avec succès de leurs possibilités, travailler à leur confort, leur dire d'arrêter quand il se sentent fatigués.

#### 5 - Les bénéfices :

Quant on fait faire des séances d'inclusion au mouvement à des personnes âgées, il faut faire très attention à leurs articulations. Il faut veiller à ne pas leur faire bouger, les tendons, ... Il est également de protéger le rachis (des convulsions au contraire), il ne faut pas mettre la tête en avant pour éviter de provoquer des vertiges.

Pour la sécurité et le bien-être des résidents, il est extrêmement important de leur montrer des caractéristiques qui servent et ne jamais oublier de leur faire boire.

Il y a des exercices suivants sont à faire avec :

- faire travailler la cour :

- lever les bras, les jambes, avancer les bras :

- se grande en mettant les mains au niveau des omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche :

- faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras :

- faire l'ovale, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits cercles avec les bras scier les tendons :

- être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise :

- descendre en regardant son bras avec la pointe du pied.

Il y a des exercices suivants sont à faire d'objets :

- dos à dos, se passer la balle au-dessus de la tête :

- chiffrer son journal avec les doigts :

- lever sur des bâtonnets :

- offrir une balle par terre, pieds nus :

- pousser un ballon gonflable avec un bâtonnet :

- reproduire des lettres avec des bâtonnets en plastique contenant du riz ou des petits cailloux :

Le retour au calme :

Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des massages (brins, abricots, avec une petite balle par exemple, lumbaires contre une chaise, piano du pied...) et d'éirements.

Il y a des exercices suivants sont à faire avec :

- faire travailler la cour :

- lever les bras, les jambes, avancer les bras :

- se grande en mettant les mains au niveau des omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche :

- faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras :

- faire l'ovale, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits cercles avec les bras scier les tendons :

- être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise :

- descendre en regardant son bras avec la pointe du pied.

Il y a des exercices suivants sont à faire d'objets :

- dos à dos, se passer la balle au-dessus de la tête :

- chiffrer son journal avec les doigts :

- lever sur des bâtonnets :

- offrir une balle par terre, pieds nus :

- pousser un ballon gonflable avec un bâtonnet :

- reproduire des lettres avec des bâtonnets en plastique contenant du riz ou des petits cailloux :

Le retour au calme :

Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des massages (brins, abricots, avec une petite balle par exemple, lumbaires contre une chaise, piano du pied...) et d'éirements.

Il y a des exercices suivants sont à faire avec :

- faire travailler la cour :

- lever les bras, les jambes, avancer les bras :

- se grande en mettant les mains au niveau des omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche :

- faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras :

- faire l'ovale, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits cercles avec les bras scier les tendons :

- être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise :

- descendre en regardant son bras avec la pointe du pied.

Il y a des exercices suivants sont à faire d'objets :

- dos à dos, se passer la balle au-dessus de la tête :

- chiffrer son journal avec les doigts :

- lever sur des bâtonnets :

- offrir une balle par terre, pieds nus :

- pousser un ballon gonflable avec un bâtonnet :

- reproduire des lettres avec des bâtonnets en plastique contenant du riz ou des petits cailloux :

Le retour au calme :

Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des massages (brins, abricots, avec une petite balle par exemple, lumbaires contre une chaise, piano du pied...) et d'éirements.

Il y a des exercices suivants sont à faire avec :

- faire travailler la cour :

- lever les bras, les jambes, avancer les bras :

- se grande en mettant les mains au niveau des omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche :

- faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras :

- faire l'ovale, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits cercles avec les bras scier les tendons :

- être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise :

- descendre en regardant son bras avec la pointe du pied.

Il y a des exercices suivants sont à faire d'objets :

- dos à dos, se passer la balle au-dessus de la tête :

- chiffrer son journal avec les doigts :

- lever sur des bâtonnets :

- offrir une balle par terre, pieds nus :

- pousser un ballon gonflable avec un bâtonnet :

- reproduire des lettres avec des bâtonnets en plastique contenant du riz ou des petits cailloux :

Le retour au calme :

Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des massages (brins, abricots, avec une petite balle par exemple, lumbaires contre une chaise, piano du pied...) et d'éirements.

Il y a des exercices suivants sont à faire avec :

- faire travailler la cour :

- lever les bras, les jambes, avancer les bras :

- se grande en mettant les mains au niveau des omoplates et aller voir qui est son voisin de droite puis de gauche :

- faire comme si on voulait mettre sa chaussure, faire son bras :

- faire l'ovale, toucher le pied de la chaise, le doigt du voisin, faire des petits cercles avec les bras scier les tendons :

- être assis au bord du siège, faire comme si on voulait se lever de la chaise :

- descendre en regardant son bras avec la pointe du pied.

Il y a des exercices suivants sont à faire d'objets :

- dos à dos, se passer la balle au-dessus de la tête :

- chiffrer son journal avec les doigts :

- lever sur des bâtonnets :

- offrir une balle par terre, pieds nus :

- pousser un ballon gonflable avec un bâtonnet :

- reproduire des lettres avec des bâtonnets en plastique contenant du riz ou des petits cailloux :

Le retour au calme :

Il dure environ un quart d'heure. C'est le moment de réaliser des massages (brins, abricots, avec une petite balle par exemple, lumbaires contre une chaise, piano du pied...) et d'éirements.

Il y a des exercices suivants sont à faire avec :

