

Réforme de la certification
La situation des EHPAD :
le dossier chaud de la rentrée !



VIE DE L'ÉTABLISSEMENT Animation

INITIATIVE

Autonomie, équilibre, bien-être, la power plate entre en maison de retraite



Les Jardins de la Clairière¹ à Nice ont osé la power plate dans leur établissement. Un choix qui réjouit résidents, soignants et l'énergique kinésithérapeute, Jean Barbry, à l'initiative du projet.

Depuis deux ans, Jean Barbry, kinésithérapeute libéral, a installé une machine power plate dans l'EHPAD privé Les Jardins de la Clairière à Nice, convaincu que cet outil pouvait favoriser l'autonomie des personnes âgées.

Malgré quelques réticences initiales, l'idée a vite germé et prouvé son efficacité auprès des publics âgés de l'établissement.

Des résultats rapides et adaptés

La power plate est une machine disposant d'une plateforme qui délivre des accélérations amplifiant la contraction musculaire. Cette stimulation, qui peut être statique (sans charge) ou active, permet de solliciter les muscles à 97% de leur capacité contre seulement 30% lors d'un entraînement traditionnel. Les résultats sont donc ainsi très rapides. Avec l'appareil, le kiné peut agir sur divers facteurs, l'autonomie de la personne en sollicitant les muscles des jambes, l'équilibre par un travail actif du résident dans l'espace (en lâchant un bras, puis l'autre), l'étirement des jambes et le retour veineux grâce à des positions de massage. Pour Jean Barbry, « cette machine est idéale pour remettre des patients dans le circuit. Certains de mes patients étaient en fauteuil, aujourd'hui ils marchent. »

Des contre indications limitées

La seule contrainte pour bénéficier de ce dispositif est

de pouvoir être verticalisé. La personne est ainsi placée en position debout sur la plateforme vibrante, jambes légèrement fléchies, les deux mains accrochées aux poignées de la machine. La séance dure entre 2 et 5 minutes maximum, par séquences de 30 secondes. En général, on commence par trois séquences de trente secondes puis on augmente progressivement. La séance peut être renouvelée de 2 à 5 fois par semaine. Si la machine est bien utilisée, et sans contre-indication médicale connue à la pratique d'une activité physique, il n'y a pas de risque pour la personne âgée, « même avec des prothèses de hanche ou de genou », précise Jean Barbry.

Les bienfaits de la power plate

- Améliore la tonicité musculaire et l'endurance
- Augmente l'amplitude du mouvement, la coordination et l'équilibre, pour prévenir les risques de chutes
- Améliore le flux sanguin
- Augmente la densité des os (prévention de la perte en densité minérale osseuse liée à l'âge).



Ces séances de power plate s'inscrivent dans un programme global, personnalisé pour chaque résident. Elles sont complétées d'exercices plus classiques : pédaliers électriques, marche soutenue avec barres parallèles, vélo elliptique... qui favorisent le travail cardiovasculaire. Mais pour Jean Barbry, qui mène ce travail depuis deux ans, « les résultats sont spectaculaires et accessibles au plus grand nombre. 85% des patients qui peuvent accéder à la salle d'activités parviennent à utiliser la power plate alors que seulement 15% peuvent utiliser le tapis de course ». C'est dire si la démarche est utile et prometteuse.

Juliette Viatte

1- Les Jardins de la Clairière appartient au Groupe Bel Age