

Actus

Power plate

débarque en EHPAD !



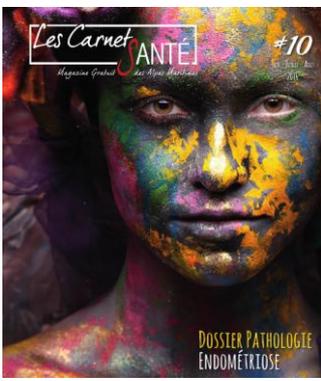
Vous en avez probablement entendu parlé... Voire vous l'avez même déjà testée ! La machine Power Plate, utilisée depuis quelques années en fitness et esthétique, se positionne sur le créneau thérapeutique et prévention santé. Immersion au coeur de l'EHPAD La Palombière à Saint Jeannet où Jean Barbry, kinésithérapeute, fait des prouesses avec ses machines.

Par Coralie Bouisset

On se croirait presque dans une salle de sport habituelle... Et pourtant, la moyenne d'âge est beaucoup plus

élevée ! Aux commandes ? Jean Barbry, kinésithérapeute, qui secoue gentiment les résidents de l'EHPAD. *“Tous les patients, du moment qu'ils se verticalisent seuls ou avec de l'aide, peuvent utiliser*

la Power Plate !” Bien sûr, une adaptation est nécessaire selon les pathologies, mais il faut l'avouer, tous les résidents qui entrent dans la salle ont un sourire jusqu'aux oreilles et sont motivés comme



Les Carnets **SANTÉ**

POWER  PLATE®

LES CARNETS SANTÉ
15 JUIN 2016

Actus

jamais pour grimper sur l'engin. "C'est ludique ! Affirme Solange, 80 ans, qui ne boude pas ses quelques minutes de "sport". Et puis, trois jours sans kiné... C'est terrible." Atteinte de la maladie de Parkinson, Solange a également subi une fracture du col du fémur et avait sombré dans la dépression. Au programme depuis quelques mois ? Renforcement musculaire pour prévenir les mauvaises chutes, amélioration de la circulation sanguine... Résultats ? "Je sors demain ! Sourit-elle. Et pourtant, je suis arrivée ici dans un mauvais état. Si je n'avais pas fait de sport, je serais

restée au lit. C'est la Power Plate qui m'a remise debout et a remis mon corps en mouvement, sans avoir trop d'effort à faire. Et puis, c'est bon pour le moral en maison de retraite !"

DES RÉSULTATS TRÈS ENCOURAGEANTS

"Il suffit de grimper dessus ! S'amuse le kinésithérapeute. Plus sérieusement, les séances sont très courtes, de 20 secondes à 1 minute sur la machine pour des programmes de 10 minutes maximum environ, trois fois par semaine. L'avantage est vraiment l'accessibilité à tous. Certains sont hémiplegiques, d'autres

ont eu un AVC, portent une prothèse de hanche ou sont en surpoids... Nous pouvons tout travailler et les résultats sont beaucoup plus rapides qu'avec les méthodes traditionnelles." Huit années d'études ont été réalisées avant l'installation de cette machine en EHPAD. Et côté sensations ? "Les vibrations me font du bien, poursuit Solange. J'ai réellement senti une amélioration de mon état général. Chez moi, à Annot, personne n'est équipé de cette machine... C'est dommage, j'espère pouvoir trouver une solution pour m'en servir à nouveau."