

TRANSCRIPTION DE LA VIDÉO : PERTES D'ÉQUILIBRES

Manon Pilon, physiothérapeute

Les troubles d'équilibre est une problématique très fréquente qui touche la population. En effet, il y a près d'une personne sur trois, âgée de 65 ans et plus, qui va chuter chaque année. Cette proportion augmente à une personne sur deux parmi les 80 ans et plus. Il est donc vraiment important d'évaluer leur équilibre dans l'optique de faire des interventions pour prévenir les chutes.

Les professionnels de la physiothérapie sont les personnes à consulter dans ce domaine. Premièrement, on effectuera une bonne évaluation, une revue des conditions médicales, des médicaments, mais surtout un examen physique complet. Ce dernier inclut l'évaluation de la souplesse, de la mobilité et de la force musculaire puisque la faiblesse est l'un des facteurs qui est fortement lié au risque de chute. On procédera à une évaluation de l'équilibre, de la marche et d'autres tests spécialisés seront réalisés dans le cas où il y a présence d'étourdissements et de vertiges.

Après l'évaluation, l'intervenant en physiothérapie va établir un plan d'intervention individualisé. Ce plan inclura des modalités pour récupérer au maximum vos capacités. Des exercices de renforcement et des exercices d'équilibre seront effectués. Parfois, il sera même recommandé d'utiliser un auxiliaire de marche. Avez-vous besoin d'une canne, d'une marchette ? Les professionnels de la physiothérapie sont les experts à consulter pour choisir le bon auxiliaire de marche, l'ajuster et enseigner comment l'utiliser de façon sécuritaire et appropriée. Plusieurs autres interventions, par exemple dans le cas des vertiges et des étourdissements aussi, peuvent être appliquées par les physiothérapeutes.

Si vous présentez des troubles d'équilibre, il est fortement recommandé de consulter un professionnel de la physiothérapie.