

Impact d'un atelier équilibre en SSR

Pourquoi cet atelier ?

Les chutes chez les personnes âgées sont un vrai problème de santé publique : chaque année, près de **10 000 personnes de plus de 65 ans** meurent après une chute, et **76 000** sont hospitalisées pour une fracture du col du fémur.

Pour répondre à cette urgence, un **plan national antichute** a été lancé. Dans ce contexte, un **atelier équilibre** a été mis en place dans un service de soins de suite et de réadaptation (SSR) pour aider les patients à mieux comprendre les risques et à améliorer leur équilibre.

Qu'est-ce que l'atelier équilibre ?

C'est un atelier ludique et éducatif qui combine :

- Des exercices d'équilibre statique et dynamique,
- Un apprentissage du relevé du sol,
- L'utilisation adaptée des aides techniques (cannes, déambulateurs...),
- Un travail sur les connaissances des risques de chute grâce à un outil pédagogique (Perkichute).

L'objectif : **renforcer la sécurité, la confiance et la compréhension des risques.**

Qui a participé ?

12 patients âgés en moyenne de **78 ans**, hospitalisés en SSR. Tous avaient un niveau minimal d'équilibre et de cognition permettant de suivre l'atelier.

Ce que l'étude a mesuré

Avant et après l'atelier, les patients ont passé :

- Un **test d'équilibre** (Tinetti),
- Un **test cognitif** (MMS),
- Un **questionnaire sur la peur de la chute** (FES-I),
- Un **questionnaire sur les connaissances des risques de chute.**

Les résultats principaux

1. Meilleure connaissance des risques de chute

Les scores augmentent nettement : **6,7 → 9,6** → Les patients comprennent mieux ce qui favorise une chute.

✓ 2. Amélioration de l'équilibre corporel

Test de Tinetti : 22 → 25,5 → L'équilibre statique et dynamique progresse.

! 3. Peur de la chute : pas d'amélioration significative

Certains patients se sentent plus en sécurité à l'hôpital qu'à domicile, ce qui peut augmenter l'appréhension au moment de sortir.

! 4. Capacités cognitives : pas d'amélioration significative

Les variations sont faibles, probablement à cause de la courte durée du séjour.

Ce que ça signifie

L'atelier équilibre :

- Améliore réellement l'équilibre,
- Renforce les connaissances des risques,
- Participe à la prévention des chutes,
- S'inscrit pleinement dans les objectifs du plan national antichute.

Il est moins efficace sur la peur de la chute et les capacités cognitives, mais cela peut s'expliquer par la durée courte du séjour et le stress du retour à domicile.

Pourquoi c'est important ?

Parce que :

- Les ateliers équilibre sont simples à mettre en place,
- Ils ont un impact mesurable,
- Ils peuvent être généralisés dans les SSR,
- Ils créent du lien social et un climat positif autour de la prévention.

Points clés à retenir

- Les chutes sont un **enjeu majeur de santé publique**.
- L'atelier équilibre **améliore l'équilibre et les connaissances des risques**.
- Il contribue aux **objectifs du plan national antichute**.
- Il est facile à intégrer dans **un service de SSR**.
- Il pourrait être déployé **plus largement pour renforcer la prévention**.