

Expérimentation à l'ASBL Club de Gymnastique de Hombourg

En début de cette année, les dames du cours de gymnastique de Hombourg se sont prêtées aux jeux pour la réalisation d'un travail de fin d'étude sur le thème de la « Sensibilisation à la proprioception des membres inférieurs chez des dames âgées ». Le système proprioceptif permet d'une part de détecter spécifiquement certains stimuli déstabilisateurs segmentaires nécessitant une correction musculaire (rétrocontrôle), et d'autre part d'anticiper les actions musculaires en fonction des déplacements prévisibles de chaque segment articulaire. Sans rentrer dans les détails, la proprioception est l'un des systèmes qui influence le maintien de l'équilibre.



Une étude montre que sur 100 patients âgés, 35-40% de plus de 65 ans chutent au moins une fois par an. Ce chiffre passe à 50% pour les plus de 80 ans. Ce travail de fin d'étude est une recherche de développement, qui permettra de mieux comprendre le système proprioceptif pour, par la suite, pouvoir le présenter en termes de module à des personnes âgées.



La question de départ est : Quel serait l'impact d'une sensibilisation à la proprioception des membres inférieurs ?

Pour commencer, les dames se sont prêtées à un pré-test : Pied nu sur une surface dure, se positionner en maintien unipodal, genou tendu et pied à plat. Au top, le chronomètre démarre. Le test est arrêté si le membre du corps porteur se déplace, si le membre surélevé touche le sol, si le sujet risque de chuter ou lorsque le temps d'appui dépasse les 40 secondes. Cet exercice est répété 3 fois sur chaque jambe. Puis recommencé genou légèrement fléchi.

Ensuite, durant des modules de gymnastique et de travail spécifique aux membres inférieurs, les tests sont à nouveau réalisés. Les modules ont consisté :

- en un passage dans un circuit d'obstacles pour pouvoir se fixer un niveau de départ,
- en quatre séances ayant comme objectif principal l'entraînement de la proprioception,
- en un second passage dans le même circuit d'obstacles pour voir si elles ressentent une différence par rapport au passage de la séance de départ,
- en un post-test pour voir s'il y a ou non une amélioration par rapport au pré-test et finalement
- en un questionnaire sur le module des 8 séances et sur leur ressenti.

L'analyse des résultats du test a montré une amélioration globale des sujets. Grâce au questionnaire que nous avons réalisé au terme de notre expérimentation, nous pouvons dire qu'aucune dame ne savait ce qu'était la proprioception au départ, la majorité d'entre elles reconnaît avoir été sensibilisée à l'importance de l'entraînement de la proprioception des membres inférieurs.

Nous sommes convaincus qu'une activité préventive chez des sujets âgés est primordiale, elle permettrait d'éviter de nombreuses chutes. Et qui dit chute, dit soins de santé et donc coûts pour la société.

Ce TFE présenté par Antoine Johnen a recueilli les félicitations du jury pour une expérience hors du commun au sein de l'école de HELMo Loncin. Si vous désirez vous aussi maintenir ou améliorer votre condition physique, n'hésitez pas à contacter le Club de Gymnastique de Hombourg.

Différences entre le pré- et le post-test pour les tranches d'âges de 60 à 70 et de 70 à 80 ans

