

LA PRATIQUE DU JUDO ADAPTÉ EN EHPAD POUR MIEUX VIEILLIR

CHSM Clermont-Ferrand
ÉTABLISSEMENTS SAINTE-MARIE
PUY-DE-DÔME

CONSTAT INITIAL

Les personnes âgées sont surexposées aux chutes accidentelles : il y en a près de 400.000 par an en France. Le traumatisme physique et psychologique qui découle d'une chute entraîne une désadaptation posturale et une réduction des activités. Le corps vieillissant, l'architecture du pied se modifie, ce qui compromet la marche et l'équilibre. Ainsi, pour préserver ou retrouver de l'autonomie, travailler sur l'équilibre en pratiquant une activité physique s'avère nécessaire pour le public des EHPAD.

SOLUTION PROPOSÉE

La pratique du judo Taïso, adaptée aux personnes âgées, permet de travailler sur l'ancrage au sol et sur la motricité en général. Sur prescription médicale, via des situations pédagogiques et ludiques axées sur les techniques posturales, les pratiquants peuvent retrouver de la latéralisation, de la tonicité et de l'amplitude articulaire. Ce type d'initiative, existant en Île-de-France, est une première en Auvergne-Rhône-Alpes et a le soutien de la ligue régionale de judo.

PORTEUR DU PROJET

Laurent Pernin

Cadre de santé

CHSM Clermont-Ferrand