LE GRAND ESCALIER THÉRAPEUTIQUE

Rééducation du franchissement –
Prévention des chutes – Retour à l'autonomie

Atelier de rééducation fonctionnelle reproduisant les dimensions normalisées d'un escalier du quotidien. Sa largeur permet l'accompagnement par un soignant. La plateforme de confiance située au sommet offre un espace de récupération physique et sensorielle avant la descente.

Un outil global de lutte contre la perte d'autonomie.

LE PROGRAMME DE RÉÉDUCATION DU FRANCHISSEMENT

1 LE "STEP" THÉRAPEUTIQUE

Renforcer une jambe à la fois

- Main droite sur la main courante droite.
- Monter la 1ère marche avec le pied gauche.
- Redescendre prudemment en posant le pied droit au sol.
- Renouveler plusieurs fois.
- Inverser : main gauche, pied droit.

Travail analytique pour renforcer, stabiliser et gagner en confiance.

2 MONTER L'ESCALIER

Rééduquer les automatismes de montée

La montée sollicite fortement les membres inférieurs.

Pendant un court instant, tout le poids du corps repose sur une seule jambe.

Développe : force, propulsion, coordination, équilibre dynamique.

3 PLATEFORME DE CONFIANCE

Retrouver ses repères avant de poursuivre

Espace de récupération physique et sensorielle.

Aide à sécuriser la posture grâce aux mains courantes et à retrouver des repères visuels et vestibulaires.

Diminue l'appréhension et prépare sereinement la descente.

4 DESCENDRE L'ESCALIER

Contrôler le mouvement

La descente nécessite davantage de contrôle que la montée.

Le résident apprend à :

- freiner le mouvement,
- contrôler son centre de gravité,
- adapter ses appuis,
- retrouver des automatismes sécurisés.

LES CAPACITÉS SOLLICITÉES

MOTRICES

- Marche fonctionnelle
- Franchissement
- Équilibre dynamique
- Appui unipodal
- Propulsion
- Freinage musculaire
- Coordination des membres inférieurs
- Renforcement musculaire
- Contrôle postural
- Endurance

COGNITIVES

- Attention
- Anticipation
- Planification motrice
- Mémoire procédurale
- Schéma corporel
- Confiance dans le déplacement

LES BÉNÉFICES ATTENDUS

- ✓ Rééducation des automatismes de franchissement
- ✓ Renforcement musculaire des membres inférieurs
- ✓ Amélioration de la stabilité et de l'équilibre
- ✓ Réduction du risque de chute
- ✓ Amélioration de la qualité de la marche
- ✓ Retour progressif à la confiance
- ✓ Maintien de l'autonomie et de l'indépendance

LES OBJECTIFS THÉRAPEUTIQUES

- Restaurer les automatismes de montée et de descente.
- Développer les capacités de propulsion.
- Améliorer le contrôle postural.
- Renforcer les muscles des membres inférieurs.
- Prévenir les chutes.
- Favoriser le transfert des acquis vers les situations de la vie quotidienne.

LES INDICATIONS CLINIQUES

- ✓ Prévention des chutes
- ✓ Syndrome post-chute
- ✓ Sarcopénie
- ✓ Déconditionnement physique
- ✓ Rééducation après hospitalisation
- ✓ Troubles de la marche
- ✓ Perte de confiance après une chute
- ✓ Activité Physique Adaptée (APA)
- ✓ Maintien de l'autonomie

LE SAVIEZ-VOUS ?

Vision, proprioception et vestibule : des alliés indispensables

Le maintien de l'équilibre repose sur la coopération de trois systèmes : la vision, la proprioception et le système vestibulaire.

Avec l'âge, ces informations deviennent moins précises : diminution des contrastes, réduction du champ visuel, altération des informations vestibulaires...

La plateforme de confiance offre un espace stable, sécurisé par des mains courantes, permettant de retrouver ses repères sensoriels avant de poursuivre.

C'est une étape essentielle pour restaurer la confiance et prévenir les chutes.

REPÈRE CLINIQUE

Pourquoi s'intéresser au test de Tinetti ?

Le test de Tinetti évalue l'équilibre et la marche des personnes âgées.

Une diminution du score traduit une augmentation du risque de chute et permet d'orienter les objectifs de rééducation.

Le Grand Escalier Thérapeutique cible plusieurs des capacités évaluées par ce test :

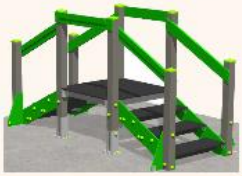
- équilibre
- qualité de la marche
- changements d'appuis
- demi-tour
- franchissement

POURQUOI INTÉGRER LE GRAND ESCALIER DANS UN JARDIN THÉRAPEUTIQUE ?

Le franchissement d'un escalier est un geste incontournable de la vie quotidienne. Pourtant, après une chute, une hospitalisation ou une perte de capacités physiques, il devient souvent une source d'appréhension.

Grâce à ses dimensions proches des escaliers courants, à sa plateforme de confiance et à la possibilité d'être accompagné par un soignant, cet atelier permet de retrouver progressivement les automatismes de déplacement et la confiance indispensables au maintien de l'autonomie.

Le Grand Escalier Thérapeutique ne cherche pas seulement à faire monter quelques marches : il rééduque des gestes essentiels de la vie quotidienne.



PROFIL THÉRAPEUTIQUE

★★★★★★

Polyvalence • Efficacité • Sécurité • Autonomie • Confiance

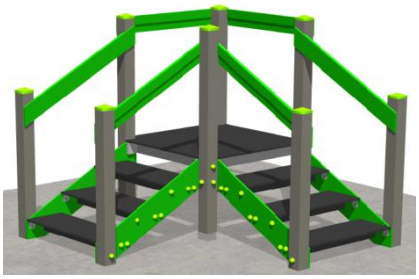
> « Chaque atelier thérapeutique est conçu pour favoriser le transfert des acquis vers les activités de la vie quotidienne afin de préserver durablement l'autonomie des utilisateurs. »

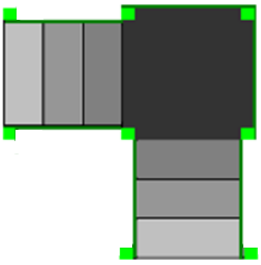
L’Escalier et sa plateforme de répit

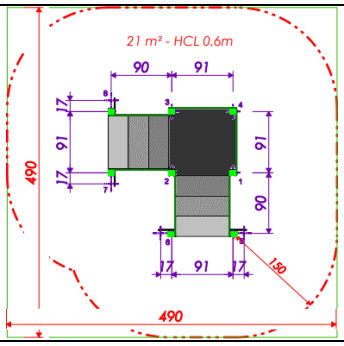
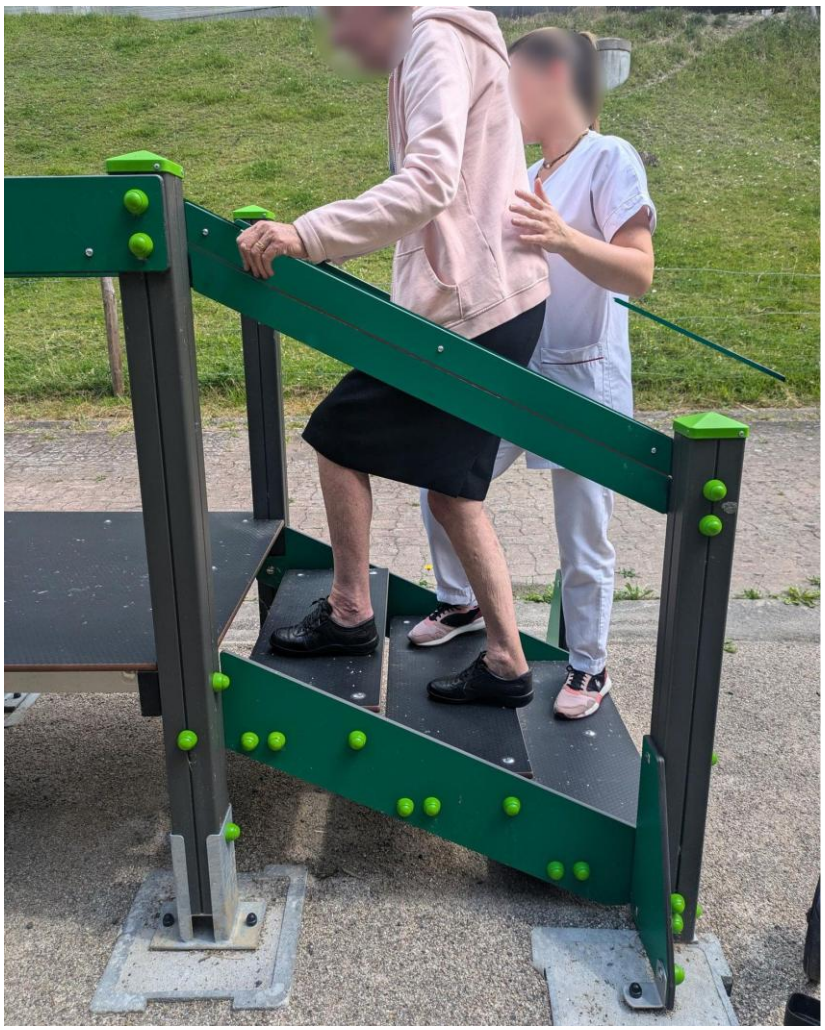
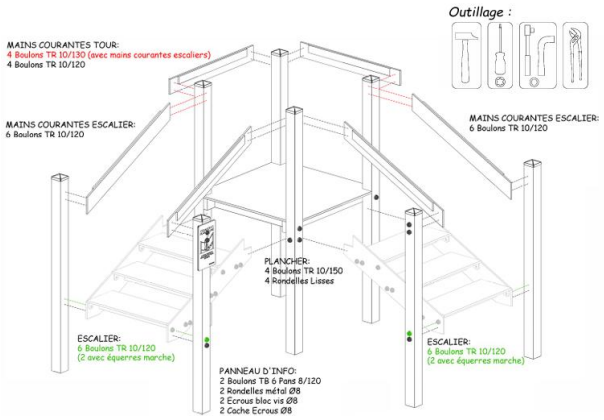
L’Escalier et sa plateforme de répit : ENESPa

Exercice de franchissement.

Les insuffisances du contrôle postural sont retrouvées presque systématiquement chez le patient chuteur accidentel. Avec l’escalier nous allons travailler le retour aux automatismes tel que monter et descendre des marches en toute sécurité. Les personnes particulièrement concernées sont celles qui ont un antécédent de chute, une instabilité posturale avec une mise en évidence par l’impossibilité d’avoir une station unipodale inférieure à 5 secondes. Un protocole d’activités de prévention des chutes doit également être programmé si le patient ne peut pas parler en marchant.







(Image de gauche version terrasse sur platine, à droite la version à sceller au béton)