Cursus de formation

La prescription d'exercices en gériatrie : Au-delà du assis-debout

Public cible ; Professionnels de la santé en réadaptation (Physiothérapeutes, thérapeutes en réadaptation physique et kinésiologue)

Concepteurs : Jean-Philippe Paquin, pht, M.Cl.Sc. (Manip.), M.Sc., FCAMPT, Jean-Philippe Poulin, pht, MBA

Objectifs généraux

Au terme de cette formation, le participant sera en mesure de :

- Expliquer les principaux mécanismes responsables du déclin fonctionnel associé au vieillissement.
- Identifier les déterminants de la performance physique ayant le plus grand impact sur l'autonomie et la santé.
- Utiliser le modèle **PRESERVE** afin de structurer une prescription d'exercices complète et individualisée.
- Adapter le dosage, la progression et le monitoring de l'entraînement selon les caractéristiques de chaque patient.
- Intégrer les données scientifiques récentes à son raisonnement clinique.
- Développer des programmes de prise en charge des personnes âgées favorisant à la fois la sécurité, l'efficacité et l'adhérence à long terme.
- Transférer ces connaissances dans sa pratique quotidienne afin d'optimiser les résultats fonctionnels des personnes âgées.

MODULE 1 — Comprendre le vieillissement : pourquoi devons-nous changer notre façon de prescrire?

Objectif du module

Comprendre les principaux mécanismes du vieillissement afin de mieux cibler les interventions ayant le plus d'impact sur la santé, l'autonomie et la qualité de vie.

1.1 Repenser le vieillissement

- Comprendre les nouveaux paradigmes du vieillissement.
- Dépasser une approche centrée sur la maladie pour privilégier la fonction.
- Remettre en question les causes du sous-entraînement chez les aînés.

1.2 Les cibles de la réadaptation

- Identifier les principaux biomarqueurs de la performance physique.
- Comprendre le rôle de la puissance, de la VO_2max et de la réserve fonctionnelle.
- Prioriser les capacités qui influencent le plus l'autonomie.

1.3 Les mécanismes du déclin fonctionnel

- Comprendre la sarcopénie, la dynapénie et la fragilité.
- Explorer les interactions entre les systèmes musculaire, cardiovasculaire et cognitif.
- Reconnaître les facteurs qui accélèrent la perte d'autonomie.

1.4 L'exercice comme traitement

- Découvrir les effets de l'activité physique sur la santé, la cognition et la prévention des chutes.
- Comprendre pourquoi une prescription adéquatement dosée est essentielle.
- Préparer les bases du modèle PRESERVE.

MODULE 2 — Le modèle PRESERVE

Objectif du module

Découvrir le modèle PRESERVE et apprendre à structurer une prescription d'exercices complète, individualisée et fondée sur les déterminants de la performance physique.

P — Puissance

- Comprendre pourquoi la puissance est un déterminant majeur de l'autonomie et de la prévention des chutes.
- Intégrer le travail de vitesse de mouvement dans les exercices fonctionnels.
- Adapter le développement de la puissance à la réalité des personnes âgées.

R — Résistance

- Prescrire un entraînement en résistance selon les meilleures données probantes.
- Structurer un programme efficace selon les objectifs du patient.

E — Équilibre

- Développer un entraînement d'équilibre fonctionnel et progressif.
- Aller au-delà des exercices statiques traditionnels.
- Intégrer des défis moteurs représentatifs des situations de la vie quotidienne.

S — Stamina (Capacité cardiorespiratoire)

- Comprendre l'importance de la capacité cardiorespiratoire sur la santé et l'autonomie.
- Prescrire des interventions adaptées aux différentes filières énergétiques.
- Optimiser le dosage de l'entraînement cardiovasculaire.

E — Exposition progressive

- Appliquer les principes de surcharge progressive.
- Choisir les variables les plus pertinentes pour faire progresser un programme.
- Adapter la progression selon la réponse du patient.

R — Répétition

- Déterminer le volume d'entraînement nécessaire pour produire des adaptations.
- Prescrire une fréquence adaptée aux capacités et aux objectifs.
- Traduire les recommandations scientifiques en paramètres cliniques simples.

V — Variabilité

- Maintenir la progression tout en favorisant l'adhérence.
- Planifier l'évolution du programme dans le temps.
- Utiliser la variation comme outil de progression plutôt que comme objectif.

E — Éducation

- Intégrer les habitudes de vie qui soutiennent les adaptations à l'entraînement.
- Sensibiliser le patient au rôle du sommeil, de l'alimentation et de la récupération.
- Favoriser une prise en charge durable par l'éducation thérapeutique.

MODULE 3 — Planifier une prescription sécuritaire

Objectif du module

Développer une approche sécuritaire de la prescription d'exercices en intégrant le dépistage, le monitoring et la gestion du risque clinique.

3.1 Évaluer le risque avant d'intervenir

- Identifier les principaux facteurs de risque liés à l'exercice.
- Déterminer les situations nécessitant une évaluation médicale.
- Choisir le niveau d'intensité approprié dès le départ.

3.2 Assurer un monitoring efficace

- Comprendre et utiliser les différents types de monitoring.
- Interpréter les principales réponses physiologiques à l'effort.
- Reconnaître les réponses anormales à l’exercices.

3.3 Adapter la prescription au profil clinique

- Tenir compte des maladies chroniques et de la médication.
- Ajuster la progression selon la tolérance individuelle.
- Favoriser une pratique sécuritaire sans compromettre l'efficacité.

MODULE 4 — Construire une prescription personnalisée

Objectif du module

Transformer les connaissances scientifiques en programmes d'exercices individualisés répondant aux besoins réels des personnes âgées.

4.1 Individualiser la prescription

- Adapter le programme selon les capacités, les objectifs et les préférences du patient.
- Choisir les modalités d'entraînement les plus pertinentes.
- Prioriser les interventions ayant le plus grand impact fonctionnel.

4.2 Prescrire avec précision

- Déterminer la fréquence, l'intensité, le volume et la progression.
- Utiliser les paramètres de prescription de façon cohérente.
- Éviter les erreurs menant au sous-entraînement ou au surentraînement.

4.3 Favoriser l'adhérence

- Identifier les principaux obstacles à la pratique régulière.
- Développer des stratégies favorisant l'engagement à long terme.
- Concevoir des programmes réalistes et transférables dans le quotidien.

MODULE 5 — Intégration clinique

Objectif du module

Consolider les apprentissages en appliquant les principes de la formation à des situations cliniques représentatives de la pratique.

5.1 Intégrer le raisonnement clinique

- Analyser des situations cliniques complexes.
- Identifier les priorités d'intervention.
- Justifier les choix thérapeutiques à partir des données probantes.

5.2 Construire un programme complet

- Sélectionner les interventions les plus appropriées.
- Structurer une prescription adaptée aux besoins du patient.
- Planifier une progression sécuritaire et réaliste.

5.3 Transférer les apprentissages dans la pratique

- Adapter le modèle PRESERVE à différents milieux cliniques.
- Optimiser les interventions selon les ressources disponibles.
- Développer une approche durable, reproductible et centrée sur la personne.