

Quand l'aide devient nécessaire le réflexe est de **faire à la place** de la personne, pourtant il est possible de retrouver sa posture d'aidant en optant pour le **faire faire** et le **faire avec** la personne.

Nous proposons ici de considérer le **mouvement** comme un **agent thérapeutique**. L'**accompagnement du mouvement**, sa facilitation et sa préservation se conçoivent dans le **respect de la personne**, de sa volonté et de sa dignité.

Apports théoriques sur le mouvement et ses pré-requis :

❖ **LES APPUIS**

La prise d'appui permet d'enclencher le mouvement et de coordonner les actions :

>appui des membres inférieurs : pour la station debout, la marche, le passage assis-debout.

>appui des membres supérieurs : pour le réhaussement au lit, le retournement au lit, le passage assis au bord du lit ainsi que le passage debout-assis.

❖ **LES INFORMATIONS SENSORIELLES**

Pour organiser un mouvement et l'équilibre, les informations en provenance des articulations, des muscles, de l'oreille interne et de la vue doivent être traitées pour agir de manière adaptée à l'environnement.

Vieillesse : modifications quantitatives et qualitatives des messages sensoriels qui engendrent des répercussions directes sur la capacité de bouger.

❖ **L'EQUILIBRE ET L'ADAPTATION POSTURALE**

L'équilibre est surtout la capacité à faire face au déséquilibre. Dès la position assise les capacités d'équilibre conditionnent l'indépendance fonctionnelle. En position debout la première réaction d'adaptation posturale se fait au niveau de la cheville.

❖ **LE MOUVEMENT AUTOMATIQUE ET LE MOUVEMENT VOLONTAIRE**

Dans les mouvements de la vie quotidienne, il existe un premier temps volontaire qui correspond à l'intention de réaliser le geste, suivi d'un enchaînement automatique de mouvement permettant la réalisation du geste grâce à des capacités de stockage de notre cerveau.

Vieillesse : altération du caractère automatique du mouvement notamment si celui-ci n'est pas réalisé régulièrement.

❖ **LA COORDINATION ET LA DISSOCIATION**

Le mouvement harmonieux suppose coordination et dissociation.

Vieillesse : lien entre posture et mouvement altéré, l'anticipation posturale diminue.

❖ **LA DOUBLE TÂCHE**

Le mouvement est aussi une affaire de mémoire, d'anticipation et de finalité.

Vieillesse : altération de l'automatisme de marche, difficulté pour effectuer une double-tâche car nécessité de plus d'attention.

❖ **LES CONSIGNES**

Privilégier la consigne orale simple avec un seul message (« inviter à », « inciter à ») associée à l'attitude et le toucher (créer l'envie par un regard, la justesse du toucher et du geste).

❖ **L'EVALUATION**

L'évaluation se fait par l'observation de la personne et permet d'établir ce qu'elle peut faire, ses difficultés et quel accompagnement est nécessaire. Elle est adaptée à chacun.