

RÉSUMÉ

Le nombre de personnes âgées ne cesse d'augmenter. Un suivi personnalisé pluridisciplinaire est indispensable pour accompagner la personne et maintenir un niveau de dépendance compatible avec le maintien de sa qualité de vie.

Le renforcement musculaire des membres inférieurs chez la personne âgée (PA) permet en partie de lutter et de prévenir le phénomène de sarcopénie. Cependant, ce renforcement musculaire est controversé et beaucoup de techniques et méthodes sont regroupées sous ce terme.

La visée de ce mémoire est de faire le tour d'horizon des différentes techniques et méthodes adaptées à la PA permettant un renforcement musculaire des membres inférieurs. Nous observons que les niveaux de preuves scientifiques sont variables. Aussi, nous évaluons le niveau de preuve des articles sur lesquels nous nous basons.

Pour se faire, nous sommes amenés à réaliser un état des lieux sur l'avancée des recherches en termes de sarcopénie. Nous parlons aujourd'hui de « dynapénie » qui est un terme plus général. Après un bref rappel sur l'anatomie du système neuromusculaire, nous décrivons le contexte de poly-pathologie et de dégénérescence multi-systémique dans lequel se trouve le sujet vieillissant. Ceci, dans le but de mieux cerner la PA et de lui proposer une rééducation masso-kinésithérapique qui est adaptée à ses besoins.

Le renforcement musculaire chez la PA est possible, même en développant une force explosive. Faut-il encore qu'il soit adapté à chaque patient et que sa réalisation soit contrôlée par le masseur-kinésithérapeute (MK). Les études actuelles sont très hétérogènes, et beaucoup comportent un faible niveau de preuve scientifique. C'est pourquoi nous reprenons dans la discussion les limites de chaque méthode.

Nous proposons enfin une possibilité de schéma décisionnel récapitulatif et non exhaustif des différentes méthodes en fonction des capacités de chaque PA.

Mots-clés : sarcopenia, vieillissement musculaire, renforcement musculaire, older people, resistance training, strength resistance.