

Un allié des seniors pour garder la forme !

29 Novembre 2015

Star des salles de sport, la Power Plate® a déjà été adoptée par des millions de personnes qui souhaitent mincir et se raffermir. Elle a également été intégrée par de nombreux sportifs dans leur programme d'entraînement. Efficace pour chacun, elle a montré son efficacité pour les seniors face à des problématiques particulières.

Grace à son principe d'accélération, par impulsions électriques qui provoquent des contractions musculaires rapides, elle permet aux seniors actifs de se maintenir en forme et présente des effets bénéfiques sur de nombreux désagréments liés à l'âge.



Continuer à faire du sport en douceur

De nombreux seniors restent très actifs et ressentent le besoin de pratiquer une activité physique régulière. C'est une très bonne chose ! Cependant, si on ressent le besoin de faire du sport, le corps n'est plus forcément à même d'endurer l'intensité d'activité physique d'avant. Il faut adapter l'ensemble de ses activités physiques, quel que soit le sport, à ses capacités du moment.

La Power Plate® est une très bonne solution pour s'entraîner efficacement mais en douceur. L'appareil offre un double avantage :

- Absence de charges : on travaille sans poids sur la Power Plate, ce qui réduit considérablement le risque de se blesser. Les articulations sont moins soumises aux impacts du poids.
- Possibilité d'adapter facilement le niveau d'effort avec sa forme et son objectif. La Power Plate® offre la possibilité de travailler de manière statique, semi statique ou assise.

Grace à un entraînement sur Power Plate®, les seniors vont pouvoir continuer d'entretenir leur corps et renforcer leur tonus musculaire sans risque et à leur rythme ! Cette technologie permet également d'améliorer la souplesse et l'amplitude des mouvements grâce à des séances courtes et douces, ne comportant que quelques petits étirements. Dans tous les cas, les exercices doivent être encadrés par des professionnels.

Prévenir les problèmes de santé liés à l'âge

- Prévention de l'ostéoporose par augmentation de la densité osseuse.

Synonyme de fragilité osseuse, l'ostéoporose touche 30 % des femmes de plus de 65 ans. Elle est également responsable de 145 000 fractures par an. Les sports à impact, comme le jogging ou le tennis, permettent de lutter contre la perte de la densité osseuse. Cependant, ces activités sont parfois difficiles à pratiquer, notamment pour les personnes âgées. C'est là qu'intervient la Power Plate®. Plusieurs études ont prouvé que les vibrations de la Power Plate® permettent d'augmenter sensiblement la densité minérale des os. Une activité physique régulière sur l'appareil peut donc être utile à la prévention de l'ostéoporose ou à limitation de son développement.

- Prévention des chutes

Le docteur Michel Cabrol, médecin rééducateur et médecin du sport, a mis au point avec des kinésithérapeutes un projet expérimental consistant à proposer aux pensionnaires d'une maison de retraite, située à Cannes, des programmes d'exercices sur Power Plate®. « Cela s'est avéré particulièrement utile pour « remettre en route » le travail musculaire, de façon statique, sans que le patient ne fasse trop d'effort » déclare le Docteur Cabrol.

Les séances permettent aux seniors de récupérer une certaine force musculaire au niveau des membres inférieurs. Elle stimule également les centres proprioceptifs situés au niveau de la plante des pieds. Ces centres, faisant office de récepteurs, vont transmettre l'information au cerveau qui, progressivement, sera plus réactif à la notion d'équilibre. Une solution douce pour délivrer les personnes âgées du cercle infernal dont elles sont prisonnières après un alitement prolongé, une fonte de la masse musculaire, une diminution de la densité osseuse. Après une chute, les plus fragiles ont peur de se remettre debout et, finalement, « tombent » dans sa sédentarité et l'immobilité.

- Soulagement de la douleur

Une séance statique peut également être très efficace pour les personnes âgées se plaignant de mal de dos. Le personnel formé pour accompagner l'utilisation de la Power Plate® va faire s'asseoir la personne sur l'appareil, en programmant des séances de trente secondes, à faible intensité, en alternance avec des temps de repos de même durée. La séance peut également avoir lieu debout, sans aucun mouvement à exécuter. Grâce aux vibrations, les muscles de la statique sont obligés de réagir, le corps se décrispie et un bien-être s'installe. À la fin de la séance, le ressenti est toujours positif. Le Docteur Michel Cabrol a constaté, chez ses patients, un réel bien être et un soulagement suite à ces séances douces.

Fort de ce constat, l'appareil a été proposé et installé chez de nombreux kinésithérapeutes (plus d'un millier) ainsi que dans d'autres maisons de retraite, pour le plus grand plaisir des nouveaux utilisateurs. Il y a une dimension ludique dans l'usage de l'appareil.

Des programmes d'entraînement adaptés aux seniors

Ayant constaté ces effets bénéfiques pour les seniors, les équipes du fabricant de la Power Plate® ont développé des programmes adaptés. Réunis sous le thème « se sentir mieux », ils conviennent particulièrement aux seniors qui vont pouvoir travailler sur les aspects qui les intéressent le plus :

- la souplesse ;
- la stabilité : des séances d'entraînement destinées à améliorer la stabilité dans le bas du corps ainsi que la coordination corporelle. Ce thème a deux niveaux ;
- le « rajeunissement » : une séance élaborée pour détendre le corps et l'esprit !
- os solides : un programme axé sur la force et la coordination pour renforcer la structure osseuse ;
- le vieillissement actif : une préparation fonctionnelle pour les plus de 65 ans avec pour objectifs l'amélioration de la mobilité, de l'équilibre et de la facilité de déplacement dans la vie de tous les jours.
- Et avec la nouvelle Power Plate® Série 7 et son coach virtuel intégré, ces programmes sont entièrement décortiqués et expliqués en vidéo pour un entraînement suivi du début à la fin. Il est cependant recommandé de faire ses débuts sur l'appareil en étant accompagnés d'un professionnel de santé ou d'un coach sportifs formés.

Où pratiquer ?

Le réseau Power Plate® compte aujourd'hui environ 70 centres agréés répartis à travers la France. Auxquels s'ajoutent également des maisons de retraite et de nombreux cabinets de kinésithérapeutes.

Les centres sont équipés de coaches diplômés et formés aux dernières technologies Power Plate® (liste disponible sur www.powerplate.fr).