



# Vieillir avec une lésion de la moelle épinière

Grâce aux progrès réalisés depuis de nombreuses années en matière de traitement et de soins, les taux de survie ainsi que l'espérance de vie des personnes atteintes de lésions de la moelle épinière se sont améliorés. Parallèlement, un nombre croissant de personnes acquièrent des handicaps plus tard dans la vie. Les personnes âgées étant plus nombreuses que jamais à vivre avec une paralysie, il est important de comprendre de quelle manière les lésions de la moelle épinière affectent le vieillissement.



**Q : Quelle est la différence entre vieillir avec une lésion de la moelle épinière et vieillir en contractant une lésion de la moelle épinière ?**

La différence de définition est basée sur le moment où le handicap est acquis. Les personnes qui subissent une lésion de la moelle épinière à la naissance ou à un stade précoce vieillissent avec la lésion ; les personnes qui deviennent paralysées plus tard dans leur vie à la suite d'un accident vasculaire cérébral ou d'une chute vieillissent en acquérant une lésion de la moelle épinière. Les personnes qui vieillissent avec une lésion verront le processus de vieillissement lui-même accéléré et devront faire face à un plus grand nombre de conditions secondaires. Pour une personne qui est plus âgée au moment de la blessure, il faudra apprendre à gérer un nouvel handicap qui s'ajoute aux problèmes de santé liés au vieillissement. Ces personnes courent également un risque accru de subir une lésion généralisée et de connaître des complications potentiellement fatales.

### **Q : De quelle manière le vieillissement affecte-t-il une personne atteinte d'une LM ?**

Les problèmes de santé augmentent avec l'âge et sont plus fréquents chez les personnes vieillissant avec un handicap physique. Des années de vie avec une lésion de la moelle épinière peuvent entraîner des problèmes physiques supplémentaires, tels qu'un affaiblissement des fonctions et une douleur accrue dans l'épaule ou le poignet en raison de la surutilisation due à l'usage d'un fauteuil roulant. La perte osseuse commence à se produire immédiatement après une blessure, entraînant un risque plus élevé de fractures au fil du temps et plus tôt dans la vie ; pour les femmes, le risque est aggravé par les changements supplémentaires liés à la ménopause. Le vieillissement accéléré aura probablement un impact sur la fonction des organes et la santé cardiovasculaire, ainsi que sur les problèmes endocriniens (tels que le diabète), les douleurs chroniques, les escarres et les calculs rénaux et vésicaux.

### **Q : Les personnes âgées sont-elles plus exposées aux risques de lésions de la moelle épinière ?**

Oui. Avec l'âge, les changements survenant dans le corps augmentent le risque de chute, qui est la principale cause de lésions de la moelle épinière chez les personnes âgées de 65 ans et plus. La perte d'équilibre, le ralentissement des réflexes, la dégradation des os, l'ostéoporose, l'affaiblissement de la masse musculaire, la perte de graisse corporelle et d'amortissement, ainsi que la diminution de la vision sont autant de facteurs qui peuvent entraîner une chute. Certains médicaments et certaines maladies chroniques peuvent également affecter la vigilance mentale d'une personne, ou provoquer une désorientation ou même des vertiges qui ne font qu'accroître la vulnérabilité aux accidents.

### **Q : Y a-t-il quelque chose que l'on puisse faire pour minimiser l'impact du vieillissement ?**

En plus d'une bonne alimentation, l'exercice physique tout au long de la vie est essentiel au maintien d'une bonne santé générale. Pour minimiser les effets du vieillissement et préserver la fonction musculosquelettique, il faut pratiquer régulièrement des exercices de renforcement musculaire et d'équilibre. Il est essentiel également de demander à un spécialiste de la rééducation de procéder à une évaluation du risque de chute afin de comprendre le potentiel de fractures et d'identifier les interventions appropriées (comme l'utilisation d'un déambulateur, l'ajout

de rampes de seuil dans la maison ou le retrait des tapis). Une scintigraphie osseuse devrait être effectuée chaque année. Il faut être prêt à changer ses habitudes, car le corps change avec l'âge, pour continuer à vivre de la manière la plus autonome possible. Il est également nécessaire de s'assurer que l'accessibilité du logement est régulièrement réévaluée et d'utiliser des équipements adaptés si nécessaire, notamment des attelles, des coussins, des planches de transfert et des lits à hauteur réglable. Si le transfert d'un fauteuil roulant manuel devient trop difficile et décourage les activités à l'intérieur et à l'extérieur de la maison, ne pas hésiter à passer à un fauteuil électrique. Il faut rester présent auprès de ses amis et de sa famille, et participer à la vie de la communauté locale. Une vie sociale saine est essentielle pour prévenir les sentiments d'isolement, surtout dans les dernières années de la vie.

### **Q : Existe-t-il un système hospitalier ou un médecin spécialisé dans le vieillissement des personnes atteintes de LM ?**

Les ressources pour les personnes vieillissant avec une lésion de la moelle épinière varient en fonction du lieu, mais les grands systèmes hospitaliers, ceux qui sont associés aux établissements d'enseignement médical ainsi que les centres de réadaptation spécialisés dans les lésions de la moelle épinière sont tout indiqués pour trouver des spécialistes. En outre, il peut être utile de consulter un physiatre (en particulier un spécialiste de la gériatrie) dans les premiers stades du vieillissement. Ces médecins se concentrent sur les conditions médicales qui peuvent causer des douleurs ou limiter les fonctions, y compris les lésions de la moelle épinière. Le traitement est holistique, ce qui est particulièrement bénéfique pour les personnes atteintes de lésions de la moelle épinière qui subissent des changements fonctionnels généralisés dans tout le corps après une blessure. Lorsque l'on atteint la cinquantaine, la réponse aux médicaments peut changer. Chez les personnes qui vieillissent, il est bon de consulter un pharmacologue gériatrique pour passer en revue tous leurs médicaments et les interactions entre ceux-ci.

### **Q : Les lésions de la moelle épinière entraînent-elles une réduction de la durée de vie ?**

D'après le National Spinal Cord Injury Statistical Center (Centre national de statistiques sur les lésions de la moelle épinière), les taux d'espérance de vie des personnes vivant avec une lésion de la moelle épinière sont inférieurs à ceux des personnes sans lésion. Par exemple, une personne qui subit une lésion C5-C8 à l'âge de 20 ans a 40,1 années d'espérance de vie restantes un an après la lésion ; en comparaison, une personne de 20 ans sans lésion de la moelle épinière a 59,4 années d'espérance de vie devant elle. L'espérance de vie varie en fonction de la gravité et du niveau de la lésion, ainsi que de l'âge auquel elle a été contractée.

Sources : Model Systems Knowledge Translation Center (*Centre d'application des connaissances sur les systèmes modèles*), Department of Rehabilitation Medicine at the University of Washington (*Département de médecine de réadaptation de l'Université de Washington*), NIH Osteoporosis and Bone Related Diseases National Resource Center (*Centre national de ressources sur l'ostéoporose et les maladies osseuses du NIH [National Health Institute], Craig Hospital*).

### **Besoin de parler avec quelqu'un ?**

Nos spécialistes de l'information sont à votre disposition pour répondre à vos questions. Appelez gratuitement le 1-800-539-7309 Lun-Ven, 9h00-20h00 EST. Vous pouvez aussi programmer un appel ou poser une question en ligne en contactant <https://www.christopherreeve.org/fr/get-support/ask-us-anything/form>.

Les informations contenues dans ce message sont présentées dans le but de vous informer et de vous sensibiliser quant à la paralysie et ses effets. Rien de ce qui est contenu dans ce message ne doit être interprété comme un diagnostic ou un traitement médical et utilisé au lieu et place de l'avis de votre médecin ou de tout autre prestataire de soins de santé qualifié. Si vous avez des questions liées aux soins de santé, veuillez appeler ou consulter rapidement votre médecin ou tout autre prestataire de soins de santé qualifié. Consultez toujours votre médecin ou un autre prestataire de soins de santé qualifié avant de vous lancer dans un nouveau traitement, un nouveau régime ou un nouveau programme de remise en forme. Ne jamais ignorer un avis médical ni tarder à le demander suite au contenu de ce message.

Cette publication est supportée par l'Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) dans le cadre d'une aide financière d'un montant total de 8 700 000 \$, financée à 100 % par l'ACL/HHS. Le contenu de ce document est celui de l'auteur ou des auteurs et ne représente pas nécessairement le point de vue officiel de l'ACL/HHS ou du gouvernement américain, ni ne constitue une approbation de leur part.