

# Power Plate

## DES APPLICATIONS THÉRAPEUTIQUES MÉCONNUES

Au-delà de son image sport et beauté, la Power Plate est aussi un formidable outil thérapeutique qui **permet de faire travailler des patients de toutes conditions physiques** (personnes âgées ou atteintes de pathologies lourdes) et d'obtenir des résultats spectaculaires. PAR SOPHIE CONRARD



Photo 1 : Programme "Therasuit" pour les enfants souffrant de paralysie cérébrale.

La Power Plate présente les avantages suivants :

- Absence de mouvements du patient, ce qui réduit les risques de chute ;
- Absence de charge, ce qui limite les risques de blessure ;
- La difficulté de l'exercice est définie par la posture du patient ;
- Possibilité de greffer de nombreux accessoires et de pratiquer de nombreux gestes ;
- Temps de travail très court (quelques minutes suffisent pour des patients âgés ou en rééducation).

### En cabinet, en Ehpad...

Elle est utilisée par plus de 1 500 kinésithérapeutes en France. On la trouve

également dans de nombreux Ehpad (photo 2) qui en font bénéficier leurs résidents pour améliorer leur équilibre, leur autonomie et leur moral (Kiné actualité y avait consacré un article en mai 2016). C'est l'une des rares machines



Photo 2 : Power Plate utilisée en maison de retraite (patiente de 98 ans en gainage).

où les seniors peuvent simplement monter dessus et se tenir pour faire des exercices courts et adaptés (trente secondes à deux minutes) encadrés par un kinésithérapeute. Elle est par ailleurs utilisée pour le



Photo 3 : Rééducation d'un patient avec prothèse de jambe sur Power Plate.

traitement d'enfants souffrant de paralysie cérébrale. Le programme Therasuit Australia la fait intervenir pour lutter contre les conséquences de la paralysie motrice d'origine cérébrale, en particulier chez les enfants.

En rééducation, la Power Plate permet à des patients de réapprendre à marcher. C'est le cas du concept Project walk, leader du traitement des lésions de la moelle épinière. Project walk permet de traiter des pathologies extrêmement lourdes en utilisant la Power Plate.

### Remboursée par la "Sécu" en Allemagne

En somme, la Power Plate est un formidable outil de rééducation ou d'accompagnement thérapeutique. Elle a été reconnue dispositif médical de Classe 2A en 2009 et plus de 95 études scientifiques ont démontré son efficacité. En Allemagne, son utilisation est remboursée par la sécurité sociale pour la prévention du mal de dos. ■