

# PRÉVENTION DES CHUTES : DES SOLUTIONS EXISTENT !

Depuis une cinquantaine d'années, l'espérance de vie a augmenté et la qualité de vie s'est améliorée. Cependant, le vieillissement entraîne une fragilisation de l'organisme.

Chaque année, 1 personne sur 3 de plus de 65 ans chute à son domicile. La chute peut être en lien avec plusieurs facteurs de risque :

Aménagement insuffisant au domicile, prise médicamenteuse mal adaptée, dénutrition, état de santé fragilisé, comportement à risque, baisse d'activité, isolement.

La chute peut être évitée en agissant sur ces facteurs.

## I. MISER SUR LA SÉCURITÉ

- Acquérir des stratégies sécuritaires dans les gestes de la vie quotidienne.
- Porter des chaussures adaptées, à la bonne taille et prenant bien le talon.
- Aménager son domicile :
  - ✓ S'assurer que les lieux de passage ne comportent pas d'obstacle (tapis, fils électriques, jouets, petits meubles bas) et que les sols ne soient pas glissants (sec, non ciré)
  - ✓ Avoir un éclairage suffisant
  - ✓ Mettre en place des aides techniques adaptées (rampe d'escalier, barre d'appui, tapis antidérapant, réhausseur de toilettes, siège dans la douche...)
  - ✓ Se munir d'un système de téléassistance.
- Savoir gérer son traitement au quotidien.
- Être capable de se relever en cas de chute



Vous vous retrouvez sur le dos.



Etape 1 : Pliez une jambe pour rouler sur le côté



Etape 2 : Retournez vous sur le ventre



Etape 3 : Mettez-vous en position de chevalier (un genou à terre l'autre jambe tendue) ... puis à quatre pattes



Etape 4 : Hissez-vous en vous tenant à une chaise ou à une rampe

## II. SE PRENDRE EN CHARGE

- Connaître ses maladies (diabète, cholestérol, maladies cardiovasculaires...) et savoir reconnaître les troubles qu'elles peuvent susciter.
- Pratiquer une activité physique adaptée et régulière.



### Abducteur (muscle de l'extérieur de la cuisse)

- Placez vous debout, pieds joints, en vous tenant à une table, commode ou un montant de lit bien stable.
- Écartez la jambe sur le côté comme indiqué sur la figure puis relâchez doucement.
- Recommencez le mouvement avec l'autre jambe.



### Chevilles :

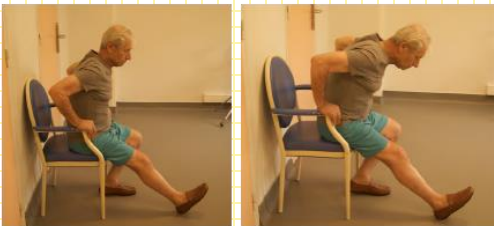
- Assis genoux pliés ou allongés, avec la pointe de votre pied, réalisez des rotations (des cercles) ou des balayages (de droite à gauche puis inversement)
- Relâchez doucement la contraction
- Réalisez le même exercice avec l'autre pied

### Genoux :

- Asseyez vous sur un fauteuil
- Tendez une jambe à l'horizontale gardez la position au moins 5 secondes puis relâchez (augmentez progressivement de 5 à 15 secondes)
- Recommencer le mouvement avec l'autre jambe.

### Ischios-jambiers (muscles sur le derrière de la cuisse) :

- Asseyez-vous sur une chaise ;
- Tendez une jambe et relevez le pied
- Penchez-vous en avant en gardant le dos droit
- Changez de jambe



### Quadriceps (muscles sur le devant de la cuisse) :

- Posez le genou de la jambe à étirer sur une chaise
- Ramenez le bassin en avant en contractant les muscles fessiers.
- Changez de jambe



### Triceps sural (mollets) :

- Placez la jambe à étirer en arrière ;
- Tendre la jambe dans l'alignement du dos ;
- Posez le talon au sol.
- Changez de jambe



- Veiller à une alimentation bien équilibrée et consommer suffisamment de produits lactés.
- Prendre soin de ses pieds et bien les soigner.
- Connaître le rôle des médicaments et adopter un comportement sécuritaire vis-à-vis de la prise de médicaments.
- Faire vérifier la vue une fois par an.
- Travailler son équilibre.

Pour réaliser ces exercices appuyez vous avec les deux mains sur un meuble bien stable.

### D'avant en arrière :

- Placez une jambe en avant, le poids du corps sur l'autre jambe;
- Déplacez le poids du corps d'avant en arrière.
- Changez de jambe.



### En crabe :

- Faites un pas de côté
- Pliez légèrement les genoux
- Déplacez le poids du corps sur une jambe puis sur l'autre alternativement.

### Levée de genoux :

- Écartez les pieds, genoux légèrement pliés
- Levez un genou et touchez le avec la main opposée ;
- Alternez avec l'autre jambe.



## III. S'ENTOURER

- Reprendre confiance en soi dans ses activités quotidiennes.
- Identifier les ressources et faire appel à son réseau de proximité en cas de nécessité.
- Savoir alerter et s'installer confortablement en attendant les secours en cas d'impossibilité de se relever du sol.