



INFORMATIONS THÉRAPEUTIQUES

PRÉVENTION DES CHUTES ET EXERCICES QUOTIDIENS



PÔLE NEUROSCIENCES

PÔLE ANESTHÉSIE-SAMU-URGENCES-RÉANIMATIONS,
MÉDECINE INTERNE ET GÉRIATRIE

CONSEILS QUOTIDIENS



Utiliser des chaussons ou chaussures fermés et bien les serrer pour un bon maintien des pieds (éviter les chaussures ouvertes, mules...).



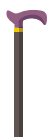
Consulter régulièrement un pédicure-podologue pour prévenir certaines pathologies des pieds (mycoses, cors, ongles incarnés...) pouvant avoir un impact sur la qualité de votre marche.



Faire une activité physique quotidienne permet de réduire le risque de chute d'environ 25 % et améliore les capacités cognitives. Les exercices sont à réaliser sans précipitation. Penser à bien respirer. Voir les exercices pages 5 à 9.



Marcher quotidiennement environ 30 minutes minimum (faire ses courses, aller à la poste, rendre visite à quelqu'un...).



Utiliser si besoin l'aide technique conseillée par votre kinésithérapeute ou votre médecin pour vous déplacer : canne, déambulateur...



Consulter régulièrement votre médecin pour surveiller votre état de santé. La chute est très souvent révélatrice d'un problème médical sous-jacent (cardiaque, orthopédique, neurologique, sensoriel, cognitif...).



Faire attention lors des changements de position (levé rapide le matin avec risque de tête qui tourne ou de malaise).

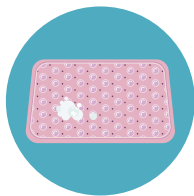
AVANT DE SE LEVER DU LIT

Respirer profondément, gonfler les poumons et souffler le plus longtemps possible, une dizaine de fois.

Mobiliser les chevilles, relever les orteils pour étirer les mollets.
À réaliser dix fois.

S'asseoir au bord du lit et attendre une minute avant de se mettre debout.

CONSEILS SUR L'AMÉNAGEMENT DU DOMICILE



- Aménager et sécuriser le domicile au maximum : retirer les tapis et le mobilier gênant (table basse, fils électriques, petit mobilier bas...), éviter l'encombrement.
- Avoir un éclairage suffisant.
- Utiliser les rampes dans les escaliers, à installer si non présentes.
- Fixer des barres d'appui dans la salle de bain et les toilettes. Utiliser un tapis antidérapant dans la douche ou la baignoire.
- Demander conseil à votre kinésithérapeute ou ergothérapeute (intérêt d'une téléalarme, adaptation suffisante du domicile...).



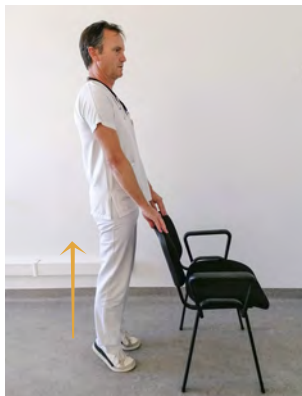
EXERCICES QUOTIDIENS

EXERCICE 1 "SUR LA POINTE DES PIEDS"

- En position debout face à une chaise, monter et descendre sur **la pointe des pieds**.



X 10



EXERCICE 2 "BOUGER LA JAMBE D'AVANT EN ARRIÈRE"

- En position debout face à une chaise, genou tendu, **balancer la jambe d'avant en arrière**.



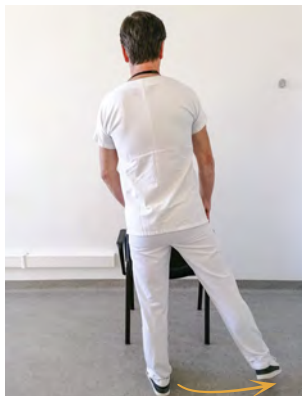
X 10
de chaque
côté



EXERCICE 3 "ÉCARTER LA JAMBE À DROITE ET À GAUCHE"

- En position debout face à une chaise, **écarter la jambe** droite sur le côté puis la jambe gauche.

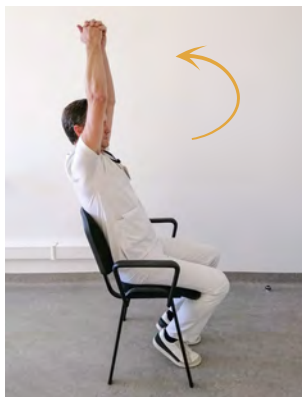

X 10
de chaque
côté



EXERCICE 4 "LEVER SES MAINS AU-DESSUS DE LA TÊTE"

- Assis sur une chaise, croiser les doigts et **lever les mains au-dessus de la tête**, coudes tendus.


X 10



EXERCICE 5 "RELEVER LES PIEDS"

- Assis sur une chaise, **tendre les genoux et relever les pieds**, tenir 5 secondes, puis redescendre.



X 10

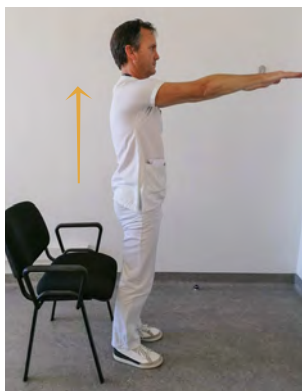


EXERCICE 6 "SE METTRE DEBOUT ET SE RASSEOIR"

- Assis sur une chaise bras tendus, **se mettre debout puis se rasseoir**. S'aider des accoudoirs si besoin.



X 10



EXERCICE 7 "MONTER LE GENOU DROIT PUIS LE GAUCHE"

- À faire en présence d'une personne si besoin.
- Debout à proximité d'un appui (chaise ou table), **monter le genou droit et venir le toucher avec la main gauche**, puis même chose avec le genou gauche et la main droite.



X 10

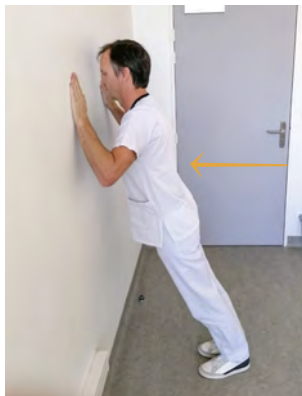
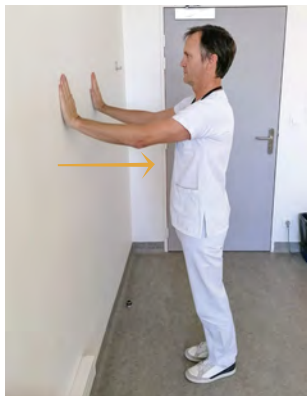


EXERCICE 8 "POMPES AU MUR"

- Face au mur, **faire des "pompes"** pour travailler les deux bras et étirer les mollets en gardant bien les talons au sol.



X 10

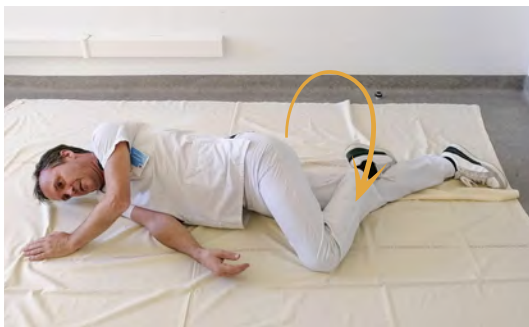


EN CAS DE CHUTE

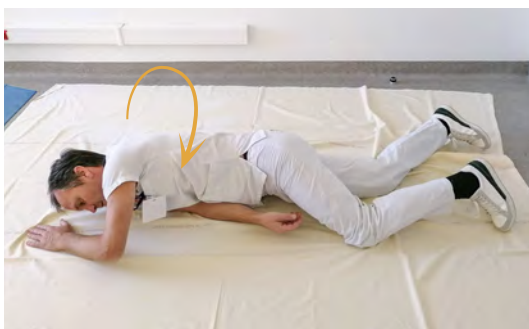
- Ne pas paniquer.



- Plier une jambe pour se mettre sur le côté.



- Se retourner sur le ventre en utilisant le poids de la jambe du dessus.



- S'aider des mains pour se soulever.



- Pousser sur les bras pour se redresser.



- Prendre appui sur les genoux pour passer en position à quatre pattes.



- Avancer une jambe vers l'avant



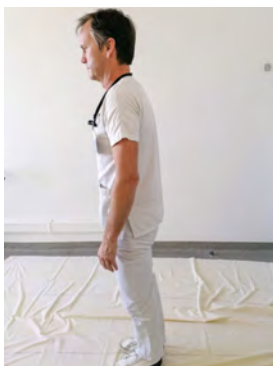
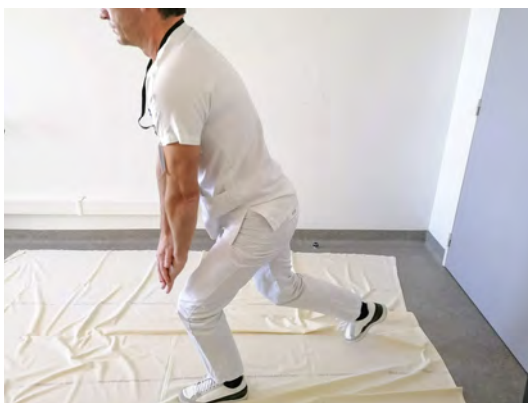
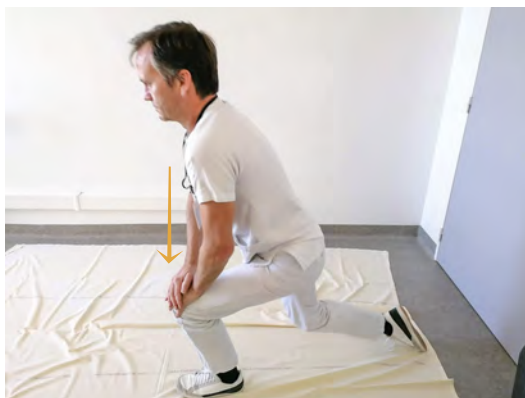
- S'aider de ses mains pour s'appuyer sur la cuisse et le genou pour se mettre en "chevalier servant".



- Redresser le buste.



- Utiliser ses deux mains sur la cuisse et le genou pour se lever. Utiliser le mobilier environnant si celui-ci est à proximité immédiate.



- En cas d'échec, avertir de votre situation en utilisant votre téléphone portable ou la téléalarme.
- En cas de douleur, appeler le médecin immédiatement, ou le 15 le cas échéant.

NOTEZ BIEN...

Tout ceci peut être réalisé comme exercices lors d'une séance avec votre kinésithérapeute pour bien intégrer le relevé du sol en situation réelle.

INFORMATIONS PRATIQUES

Ne pas hésiter à prendre contact avec le centre local d'information et de coordination pour les personnes âgées (CLIC) de Rennes, ou avec l'association "Kiné Ouest Prévention", qui pourront vous apporter de nombreuses solutions au quotidien et proposer des ateliers d'équilibre :

- CLIC :
par téléphone, au 02 99 02 35 35
ou via leur site Internet : **www.ille-et-vilaine.fr/clic**
- Association Kiné Ouest Prévention :
par téléphone, au 02 96 58 09 02
ou via leur site Internet : **www.kineouestprevention.com**

PÔLE NEUROSCIENCES

PÔLE ANESTHÉSIE-SAMU-URGENCES-RÉANIMATIONS,
MÉDECINE INTERNE ET GÉRIATRIE



HÔPITAL PONTCHAILLOU

2, rue Henri Le Guilloux • 35033 Rennes cedex 9