

Prévention des chutes

Les chutes sont très fréquentes chez les personnes âgées de plus de 65 ans. Certaines sont suffisamment graves pour nécessiter des soins médicaux et entraînent une perte d'indépendance.

Comment les prévenir ?

Aménager votre habitat

- Portez des chaussures qui tiennent bien au pied, fermées et avec une semelle antidérapante.
- Attention aux sols glissants, notamment la salle de bain et la cuisine. Si possible, remplacez la baignoire par une douche, ou installez un siège adapté.
- Évitez tout obstacle au sol (tapis, fils électriques qui traînent, meubles qui gênent le passage, etc.).
- Évitez les situations où vous devez monter sur un escabeau ou une échelle.
- Améliorez l'éclairage.
- Faites contrôler régulièrement votre vue.

Prenez soin de votre santé physique

Renforcement musculaire

Les muscles du tronc et des jambes sont essentiels pour nous tenir debout avec assurance. Nous vous proposons quelques exercices.

Faites-les plusieurs fois par jour et vous remarquerez que vous devenez plus fort et plus confiant :

1. Pour travailler les cuisses (quadriceps), assis sur une chaise, le dos soutenu par le dossier, levez une jambe. Tenez la position 6 secondes, puis relâchez. Faire pareil avec l'autre jambe.



2. Debout, tenez-vous à une table ou à une chaise stable, pliez légèrement les genoux. Tenez la position 6 secondes.
3. Debout, tenez-vous à une table ou à une chaise stable, levez une jambe latéralement à 40-45 degrés. Tenez la position 6 secondes.

Auteur : Jordi Puig
Révision scientifique : Montserrat Romaguera
Révision éditoriale : Lurdes Alonso

4. Tenez-vous à une table ou à une chaise stable, mettez-vous sur la pointe des pieds et tenez la position 6 secondes.
5. Asseyez-vous sur votre chaise puis levez-vous à plusieurs reprises.



Démarche et équilibre

Si vous n'êtes pas atteint d'un trouble neurocognitif et vous ne nécessitez pas de programme d'exercices personnalisé dirigé par un professionnel de santé, tel qu'un kinésithérapeute, vous pouvez effectuer les exercices suivants qui sont conçus comme une séquence d'étapes : si vous tolérez bien le premier et le deuxième, vous pourrez passer au troisième et au quatrième.

1. Placez-vous debout sur un pied avec appui sur une table ou une chaise stable et faites une flexion du genou en relevant un pied vers l'arrière. Tenez la position 6 secondes.



2. Dans la même position que l'exercice précédent, balancer la jambe de l'arrière vers l'avant sans toucher le sol. Tenez la position 6 secondes.
3. En vous appuyant à un mur, marchez correctement en levant bien les pieds et en plaçant le talon suivi de la pointe.
4. Si vous avez un bon équilibre et vous marchez correctement, imaginez un grand huit sur le sol et parcourez-le en faisant de petits pas. Répétez plusieurs fois.

Exercices cardiovasculaires

Il est bon de combiner les exercices de renforcement musculaire et d'équilibre avec des exercices modérés, comme la marche, la marche nordique, la natation, la vélo stationnaire, le tai-chi, etc.

