

Comment éviter les chutes...

Conseils d'une ergothérapeute

(Document modifié par Lire et écrire)



Comment éviter les chutes...

Depuis notre plus tendre enfance nous sommes à la recherche de l'équilibre. Si nous les observons bien, les petits enfants sont toujours en mouvement. Ils expérimentent les possibilités du corps et repoussent les limites de l'équilibre. Les jeux, puis le sport améliorent l'adresse, la rapidité jusqu'à ce que des mouvements complexes deviennent des habitudes.

Avec l'âge, nous bougeons moins et nous ne pratiquons parfois plus aucun sport. Cependant, même à l'âge adulte il est possible de stimuler nos muscles et nos réflexes, d'entretenir notre souplesse et nos articulations tant qu'elles ne sont pas douloureuses. Sans aller dans une salle de sport, voilà comment nous pouvons nous entraîner facilement :

- Prendre l'escalier à la place de l'ascenseur pour se muscler ;
- Marcher sur une ligne ou un bord de trottoir pour exercer notre équilibre ;
- Marcher de temps en temps à pieds nus pour stimuler la plante des pieds, l'équilibre et faire travailler les articulations ;

Pour éviter les chutes, nous devons faire attention à beaucoup de choses. Tant que nos réflexes fonctionnent correctement, nous réussissons à garder l'équilibre, mais en vieillissant, nous devons être plus prudents.



Pour éviter les chutes, nous devons être attentifs :

à notre habillement :

- porter des chaussures appropriées à la situation et au temps ;
- des vêtements adaptés qui permettent le mouvement (ni trop larges, ni trop étroits).

aux obstacles et dangers à la maison :

- tapis et paillasons ;
- escabeaux ;
- chaises à roulettes ;
- Sol glissant d'une baignoire ou douche ;
- Objets qui traînent sur le sol ;
- Seuil de balcons ou de portes.

aux obstacles et dangers à l'extérieur :

- Escaliers ;
- Circulation ;
- Racines d'arbres qui déforment le trottoir ;
- Chantiers ;
- Objets entreposés.

Nous devons constamment observer à ce qui se passe autour de nous et éviter les distractions (téléphone, écouteurs).
Il faut être particulièrement prudent la nuit ou dans les endroits mal éclairés.

Notre vision contribue aussi à un bon équilibre. Il est important de faire un contrôle régulier des yeux.

En résumé :

Les mouvements du corps sont importants pour conserver nos réflexes. La marche, le sport et les jeux permettent de maintenir nos capacités.

Observer et analyser notre environnement permet de prendre un minimum de risques. Souvent, de petits changements dans notre habillement **ou** notre mobilier suffisent à éviter une chute.

Dorothee Masson, ergothérapeute
Juin 2019

Texte modifié par « L'Association Lire et écrire / Section genevoise ». Ce texte est également disponible en albanais et espagnol sur www.laligue.ch/?q=page/prévention.

Texte original disponible sur www.laligue.ch.

La Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR) organise des cours de gymnastique visant à améliorer l'équilibre, la force et la coordination.

Des consultations individuelles de détection précoce des troubles de l'équilibre ont également lieu à la LGR, une fois par mois, durée environ 45 minutes.

En cas d'intérêt, n'hésitez pas à nous contacter au 022.718.35.55.

Tous droits réservés

**L'infirmière spécialiste de la Ligue est à votre disposition
pour vous informer et vous aider à trouver des solutions
pour améliorer votre qualité de vie.
Notre équipe sera heureuse de vous accueillir
dans ses locaux.
N'hésitez pas à nous rendre visite.**

**Ligue genevoise contre le rhumatisme
(LGR)**

Rue Merle d'Aubigné 22
1207 Genève

Téléphone 0041 22 718 35 55
Fax 0041 22 718 35 50

Heures d'ouverture :
Lundi – Mardi – Jeudi : de 14h00 à 17h00
Mercredi – Vendredi : de 8h30 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

www.laligue.ch
E-mail laligue@laligue.ch
Iban CH97 0900 0000 1200 4967 4



Avec le soutien de :

