

Quelques idées pour prévenir les chutes...

Conseils d'une ergothérapeute

(Document original)



Quelques idées pour prévenir les chutes...

Depuis la prime enfance, nous défions les lois de l'équilibre. En observant les différentes étapes du développement psychomoteur de l'enfant, nous constatons que celui-ci est tout le temps en mouvement, à expérimenter toutes les possibilités gestuelles qu'offre le corps et à en repousser les limites. A ce stade, l'expérimentation se fait essentiellement à l'aide de jeux. Ceux-ci stimulent l'adresse, la dextérité, la rapidité et les réflexes pour aboutir aux automatismes qui nous rendent efficaces face à des situations de plus en plus complexes. Par la suite, certains affinent encore ces capacités au travers de divers sports et d'une bonne hygiène de vie.

Est-ce que cela signifie que si nous ne pratiquons plus de sport ou d'efforts physiques, après avoir quitté les bancs scolaires, les risques de chutes seront inévitables et fréquents ? Heureusement non !

Il est en effet possible, en tout temps, de stimuler nos muscles et nos réflexes, d'entretenir notre souplesse et nos articulations tant qu'elles ne sont pas douloureuses. Il suffit pour cela d'observer notre environnement. Des murets, des lignes, des trottoirs, des rails, des escaliers, etc. peuvent servir pour exercer notre équilibre et stimuler nos réflexes. Donc pas besoin de salle de sport à tout prix. Au lieu de prendre l'ascenseur, nous pouvons monter ou descendre les marches. Et qui n'a pas essayé enfant, ou plus tard avec sa propre progéniture, de marcher sur une ligne ou un bord de trottoir pour tester son équilibre ?

Enfants, nous étions souvent pieds nus. Quoi de mieux pour stimuler les récepteurs sensitifs de la plante de pied et permettre à l'ensemble des articulations du pied de faire son travail. S'autoriser de temps en temps de se déchausser, peut influencer favorablement le sens de l'équilibre. Des semelles épaisses diminuent de manière importante ces stimuli donnés par notre pied. Par contre, il faut toujours garder à l'esprit la situation dans laquelle nous sommes pour mettre des chaussures adéquates. En hiver dans la neige, les ballerines ne sont pas vraiment le top. Des chaussures hautes et fermées protègent mieux le pied et la cheville que des tongs ! Il suffit d'observer des ouvriers sur un chantier pour s'en rendre compte !

Pour poursuivre l'analyse de la tenue vestimentaire, nous avons tous expérimenté que certains vêtements nous handicapent dans nos mouvements. Trop étroits, ceux-ci peuvent réduire nos capacités gestuelles et nos réflexes. Suivant la situation, une chute peut être évitée si nous ne sommes pas entravés par une jupe, un pantalon ou une veste trop étriqués. De même, un vêtement trop ample, des chaussures trop grandes peuvent être source de chute. Les vêtements, comme les chaussures doivent être adaptés à l'activité en cours !

Il ne faut toutefois pas oublier que notre environnement contribue également à mettre sur notre chemin des obstacles petits et grands qui peuvent provoquer des chutes. Chez soi, il est parfois judicieux de prendre le temps de regarder ce qui est source de danger, comme les tapis, les paillasons, les escabeaux, les chaises de bureau dont les roulettes n'ont pas de frein. Les tapis de bains ou le revêtement glissant d'une baignoire ou d'un top de douche constituent également un danger. Tant que nos réflexes fonctionnent correctement, nous réussissons à garder l'équilibre, mais par la suite cela peut se gâter.

Il ne faut surtout pas oublier que tout ce qui traîne par terre est également un obstacle, surtout dans un lieu mal éclairé ou la nuit. Qui n'a pas eu l'occasion de poser le pied sur un jouet la nuit ?

Les seuils de balcon, souvent hauts et larges, constituent aussi des obstacles.

Hors de l'appartement, il ne faut pas négliger les escaliers qui provoquent beaucoup de chutes. Dans cette situation, sont souvent en cause les chaussures, un mauvais éclairage ou la précipitation.

A l'extérieur, la circulation, les racines d'arbres qui déforment le trottoir, des objets entreposés négligemment, ainsi que les nombreux chantiers, rendent nos déplacements dignes d'un parcours d'obstacles. Cela demande d'être constamment attentif à ce qui se passe autour de nous, bien que notre attention soit plutôt rivée sur le téléphone portable et nos oreilles dissimulées sous des écouteurs !

Nos articulations, nos capteurs sensitifs, notre oreille interne contribuent à un bon équilibre, mais pas uniquement. Notre vision est également importante. D'où la nécessité d'effectuer un contrôle dès que la personne éprouve une gêne lors de la lecture ou de la vision lointaine. De même, certains porteurs de lunettes à verres progressifs ont parfois besoin d'un temps d'adaptation plus long et peuvent, de ce fait, manquer la marche d'un trottoir.

En résumé :

Nous pouvons constater que nos capacités corporelles sont importantes pour conserver nos réflexes dans notre quotidien et que leur maintien et leur entretien ne doivent pas être négligés (marche, jeux, sports).

Toutefois, notre environnement doit aussi être pris en compte. Il doit être observé et analysé pour nous permettre de prendre un minimum de risques. Il suffit souvent de modifier quelques petits détails pour diminuer ceux-ci (mobilier, tenues vestimentaires).

Prenez donc le temps de faire le point sur votre interaction avec votre environnement et vos capacités d'adaptation.

Dorothee Masson, ergothérapeute

Juin 2019

Tous droits réservés

La Ligue genevoise contre le rhumatisme (LGR) organise divers 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.

**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 :



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX

