



CENTRE HOSPITALIER DE VERSAILLES

GUIDE DE PRÉVENTION DES CHUTES



**Service de Chirurgie Orthopédique et Traumatologie
Unité UPOOG**

Chef de service : DR PUJOL

Kinesithérapeute: Isabelle DE COUX

EVITER LA CHUTE

Les risques de chute augmentent avec l'âge, mais on peut les limiter en prenant quelques précautions.

Voici des conseils pour aménager votre domicile et pour conserver une bonne autonomie .

Les causes des chutes sont multiples :

- un état de santé précaire peut accentuer le risque de chute (troubles de l'équilibre, vertiges, diminution de la mobilité des articulations, **faiblesse musculaire**, maladie et prise médicamenteuse, etc.) ;
- des attitudes ou habitudes de vie particulières (alimentation insuffisante ou ne répondant pas aux besoins, consommation d'alcool excessive, prise de risque, peur de tomber) ;



- un environnement intérieur inadapté (ex. : domicile non aménagé, pièces encombrées) ou des facteurs de risque à l'extérieur (ex. : verglas).

ÉVITER LA CHUTE

- Libérez les lieux de passage et éclairez-les.
- Attention aux sols glissants et aux tapis.
- Améliorez l'accessibilité de vos objets.
- Adaptez votre mobilier et mettez en place des barres d'appui.
- Levez-vous lentement de votre lit ou de votre chaise, afin d'éviter les étourdissements et vertiges.
- Si vous n'êtes pas sûr(e) de votre équilibre, utilisez une canne (voire un déambulateur) pour sécuriser votre marche. Ces équipements s'emploient aussi bien à votre domicile qu'à l'extérieur.
- Prenez soin de vos pieds et veillez également à vous chauffer convenablement : optez pour des chaussures fermées antidérapantes.
- Demandez à votre entourage de vous aider dans les tâches à risque (éviter de grimper sur des chaises, de faire les vitres ...).



- Conservez ou commencez une [activité physique adaptée à votre âge](#).
- Cela contribue à prévenir la fonte musculaire, [l'ostéoporose](#), la perte d'équilibre ainsi que la diminution de la mobilité des articulations.
- Mangez régulièrement et privilégiez une [alimentation équilibrée](#). Consommez notamment des aliments riches en protéines (viande, œufs, poissons), en calcium et en vitamine D, pour maintenir vos muscles et vos os en bon état .



- Mentionnez à votre médecin traitant ou à votre pharmacien tous les médicaments que vous prenez, y compris sans ordonnance. En effet : de nombreux traitements ont des répercussions sur l'équilibre et la vigilance avec risque de [somnolence dans la journée](#) (ex. : somnifères, anxiolytiques, certaines [interactions médicamenteuses](#) peuvent être néfastes).

LIVRET EXERCICES

- Vous venez de chuter. La reprise des activités se fait progressivement, en fonction de la cicatrisation articulaire, musculaire et cutanée ainsi qu'en fonction de votre état antérieur.
- Afin d'éviter d'éventuelles complications, certaines précautions sont à prendre. Elles sont expliquées et illustrées dans ce livret et vous seront rappelées par votre kinésithérapeute qui vous accompagnera tout au long de votre rééducation.



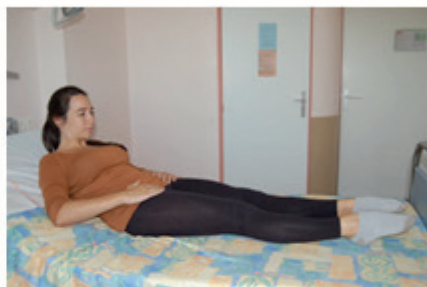
CONSEILS

- Nous avons préparé pour vous un programme d'exercices qui vous permettra de vous **renforcer musculairement** afin d'éviter le plus possible de nouvelles **chutes**.
- Quelques conseils avant de débiter vos exercices :
 - Portez des vêtements et des chaussures confortables.
 - Si vous ressentez de l'inconfort, diminuez la vitesse d'exécution des mouvements et n'insistez pas si la douleur persiste.
 - Allez y progressivement !
 - Vous pouvez augmenter la difficulté en tenant des petites bouteilles d'eau.
 - Lors des exercices debout, tenez-vous toujours.
 - Faites vous plaisir en agrémentant vos séances d'une musique que vous aimez.
 - N'oubliez pas de vous hydrater.
- **La respiration** : très importante pendant le travail musculaire, essayer de respirer le plus naturellement possible
 - Ne bloquez jamais votre respiration.
 - Inspirez par le nez, soufflez par la bouche le plus longtemps possible.

EXERCICES AU LIT : ÉCHAUFFEMENT

Pour l'échauffement, 10 répétitions pour chaque exercice.

- Flexion, extension des chevilles.



- Levez le talon du plan du lit, un coussin sous le genou pour faire travailler le quadriceps.



- Levez alternativement une jambe.



- Pliez les genoux et soulevez les fesses en soufflant

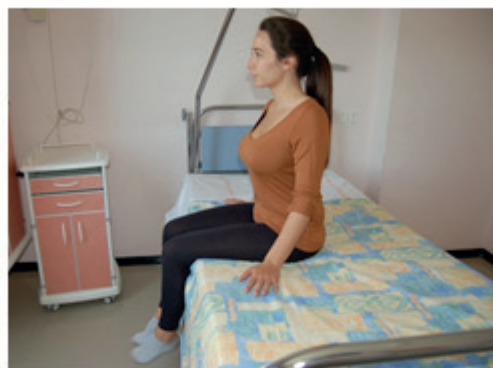


- A l'aide de la potence, soulevez le buste avec une traction des bras

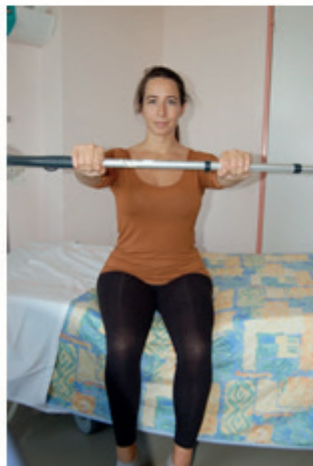
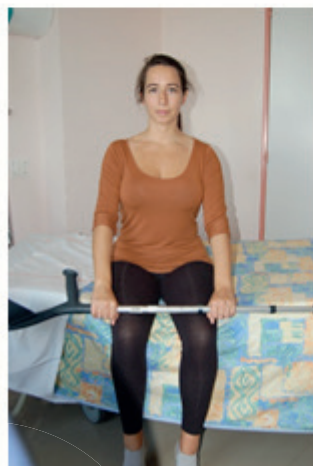


EXERCICES EN BORD DE LIT

- Levez la jambe genou tendu, maintenez la position et relâcher



- Levez un bâton en inspirant ,redescendez en soufflant



MEMBRES SUPÉRIEURS

Position de départ : assis , dos bien calé contre le dossier.

Fléchissez un coude puis l'autre .

2 à 3 séries de 10 mouvements (tenir une petite bouteille pour augmenter la difficulté).



MEMBRES SUPÉRIEURS



Levez le bras tendu en avant alternativement



MEMBRES SUPÉRIEURS

- Position de départ : assis
- Levez sur le coté le bras tendu
- Puis en progression les 2 en même temps



MEMBRES SUPÉRIEURS

- Position de départ : assis sur une chaise, dos calé.
- Poussez sur les bras pour décoller les fesses.
- Tenez quelques secondes.
- Rasseyez -vous en douceur.



MEMBRES INFÉRIEURS

- Position de départ : assis, dos bien calé.
- Levez une jambe puis l'autre en gardant le genou fléchi.
- Faites deux séries de 10 répétitions par jambe.



- Même position de départ.
- Levez le pied et tendez le genou.
- Maintenez l'extension 5 secondes puis relâchez, 10 fois de suite.

MEMBRES INFÉRIEURS

- Montez 10 fois sur la pointe des pieds (en vous tenant).



- Montez 10 fois une jambe puis l'autre.



MEMBRES INFERIEURS

- Position de départ : debout en vous tenant.
- Levez une jambe sur le côté, tenez 3 secondes puis relâchez.



- En vous tenant , fléchissez légèrement les genoux .



MEMBRES INFÉRIEURS

- Position de départ : debout ,en vous tenant .
- Levez une jambe genou fléchi ,puis l'autre .



- Idem , jambe tendue en arrière , en rentrant bien le ventre.



CONCLUSION

L'activité physique est possible à tout âge avec un minimum de bonne volonté et de confiance.

Faites vous plaisir !

Marchez .

Soyez prudents .



Et comme le disait Jules Renard:

**« LA VIEILLESSE, C'EST QUAND ON COMMENCE À DIRE:
JAMAIS JE NE ME SUIS SENTI AUSSI JEUNE »**





WWW.VERSAILLES-ORTHOPEDIE.COM

WWW.CH-VERSAILLES.FR