ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES

Troubles de la marche et de l'équilibre
Sensation d'instabilité, peur de tomber, chute récente.

ARTICULATIONS ET VIEILLISSEMENT

L'ÉQUILIBRE SE TRAVAILLE À TOUT ÂGE.

BON À SAVOIR

Les programmes d'exercices d'équilibre et de renforcement réduisent d'environ un quart le nombre de chutes chez les personnes âgées vivant à domicile. Ils sont plus efficaces pratiqués régulièrement, plusieurs fois par semaine, sur plusieurs mois.

Ce qui aide

- Restez actif chaque jour, et ajoutez des exercices d'équilibre : la marche seule ne suffit pas.
- Éclairez les passages la nuit, retirez les tapis glissants.
- Portez des chaussures fermées qui tiennent bien le pied.

Ce qui freine

- Rester assis toute la journée par peur de tomber.
- Se lever brusquement du lit.
- Les chaussons ouverts.

LE PETIT PLUS Savoir se relever : roulez sur le côté, passez à quatre pattes, puis aidez-vous d'une chaise.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Tenir pieds serrés

Debout devant un plan de travail, pieds joints, mains prêtes à se tenir : tenez la position.

3 fois 30 secondes
Toujours près d'un appui

2 Lever de chaise

Levez-vous sans les mains si possible, rasseyez-vous lentement.

3 séries de 10
Chaise haute au début

3 Marche talon-pointe

Le long d'un mur ou d'un plan de travail, posez le talon devant les orteils.

3 allers-retours
Une main proche de l'appui

VOTRE REPÈRE : LE JOURNAL

Notez les situations où vous vous sentez instable et les éventuelles chutes. Apportez-le à votre première séance, avec la liste de vos médicaments.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- vous êtes tombé(e) avec perte de connaissance ;
- les chutes se répètent ;
- vous avez des vertiges en vous levant ;
- un nouveau médicament coïncide avec l'instabilité ;
- vous êtes resté(e) au sol sans pouvoir vous relever seul(e).

Faiblesse soudaine d'un côté, visage qui se déforme, troubles de la parole, ou choc à la tête en prenant un anticoagulant : appelez le 15.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18
Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.