



Pour vous relever du sol après une chute

- Ne paniquez pas, examinez-vous le corps.
- Si vous êtes blessé, appelez à l'aide, restez au chaud, activez le système d'alerte.
- Si vous n'êtes pas blessé, cherchez un meuble solide.



1

Roulez sur le côté.



2

Rampez jusqu'à une chaise
ou un meuble solide.



3

Mettez-vous à genoux, appuyez-vous
le bras sur le siège de la chaise.



4

Mettez un genou à l'avant,
et prenez appui sur ce pied.



5

Poussez avec les bras et avec
les jambes. Faites pivoter vos
fesses



6

Asseyez-vous. Reposez-vous
avant de tenter de vous
déplacer de nouveau.

Atelier *équilibre*

Prévenir **les chutes**,
c'est garder **sa liberté**.



CPTS THIONVILLE EST

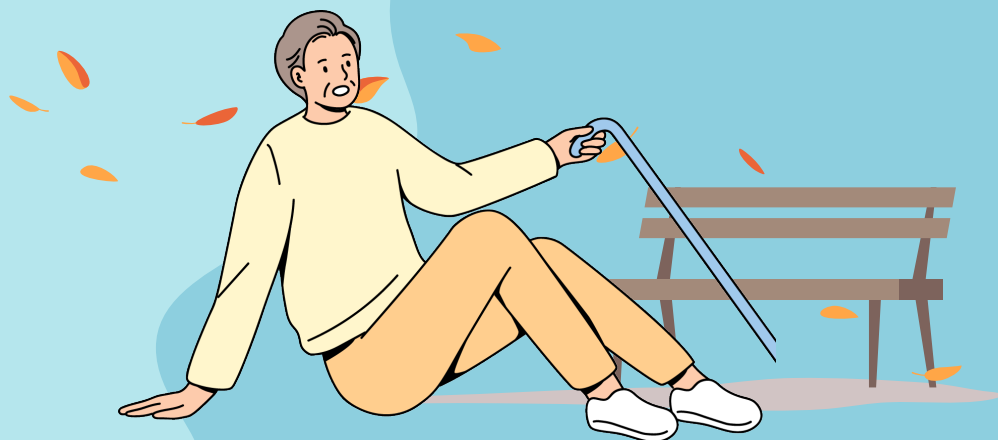
Hôpital Bel Air - 1, rue Friscaty

BAL 114, 57100 Thionville

☎ 03 82 55 97 80 ✉ contact@cpts-thionville-est.fr

www.cpts-thionville-est.fr

En 2010 **1 personne sur 7** entre 55 et 85 ans déclare avoir fait au moins **1 chute**



En France, chaque année...

- Plus de **2 millions de personnes de plus de 65 ans** sont victimes d'une chute.
- La chute **est la première cause de mortalité accidentelle** chez les seniors.
- Elle entraîne **130 000 hospitalisations**.

Au-delà des blessures, une chute peut provoquer :

- une **perte d'autonomie**,
- une **baisse importante de la qualité de vie**,
- un **retentissement physique, psychologique et social**.
(Source : Plan antichute – sante.gouv.fr)

Participez à nos ateliers prévention :

conseils pratiques, exercices adaptés, échanges conviviaux.

*Prévenir les chutes, c'est préserver son autonomie,
sa liberté et sa qualité de vie.*



Prévention

- Aménager son logement et mettre en place les aides nécessaires
- Pratiquer une activité physique régulière
- Lutter contre la dénutrition
- Surveillance de la vue et de l'audition



Aménager son intérieur et mettre en place les aides nécessaires

- **Mains courantes** pour les couloirs et les escaliers
- **Eclairer** suffisamment les lieux de passage
- **Barres d'appui** (lit, fauteuil, canapé, aide aux transferts)
- **Bandes antidérapantes** (salle de bain, escalier)
- **Aménagement** douche ou baignoire
- **Attention aux obstacles** : tapis, fils, seuil de porte, passage étroit/encombré
- **Chaussures ou pantoufles adaptées**
- Utilisation de l'**aide à la marche** prescrite (cannes/déambulateur)
- Port du **système de téléalarme** (bracelet, collier)

Exercices à faire pour maintenir et améliorer son équilibre :

En position assise

1. Massage de la plante du pied en faisant rouler une balle sous le pied déchaussé
2. Mobilisation de la cheville : flexion/extension/cercles
3. Tendre une jambe et tenir 5 à 10 secondes puis tendre l'autre jambe
4. Se relever et s'asseoir 5 fois

En position debout

(Les exercices debout peuvent se faire avec appui si besoin)

1. Monter sur la pointe des pieds
2. Lever un genou puis l'autre
3. Écarter une jambe puis l'autre
4. Tendre une jambe en arrière puis l'autre
5. Se mettre en équilibre sur un pied