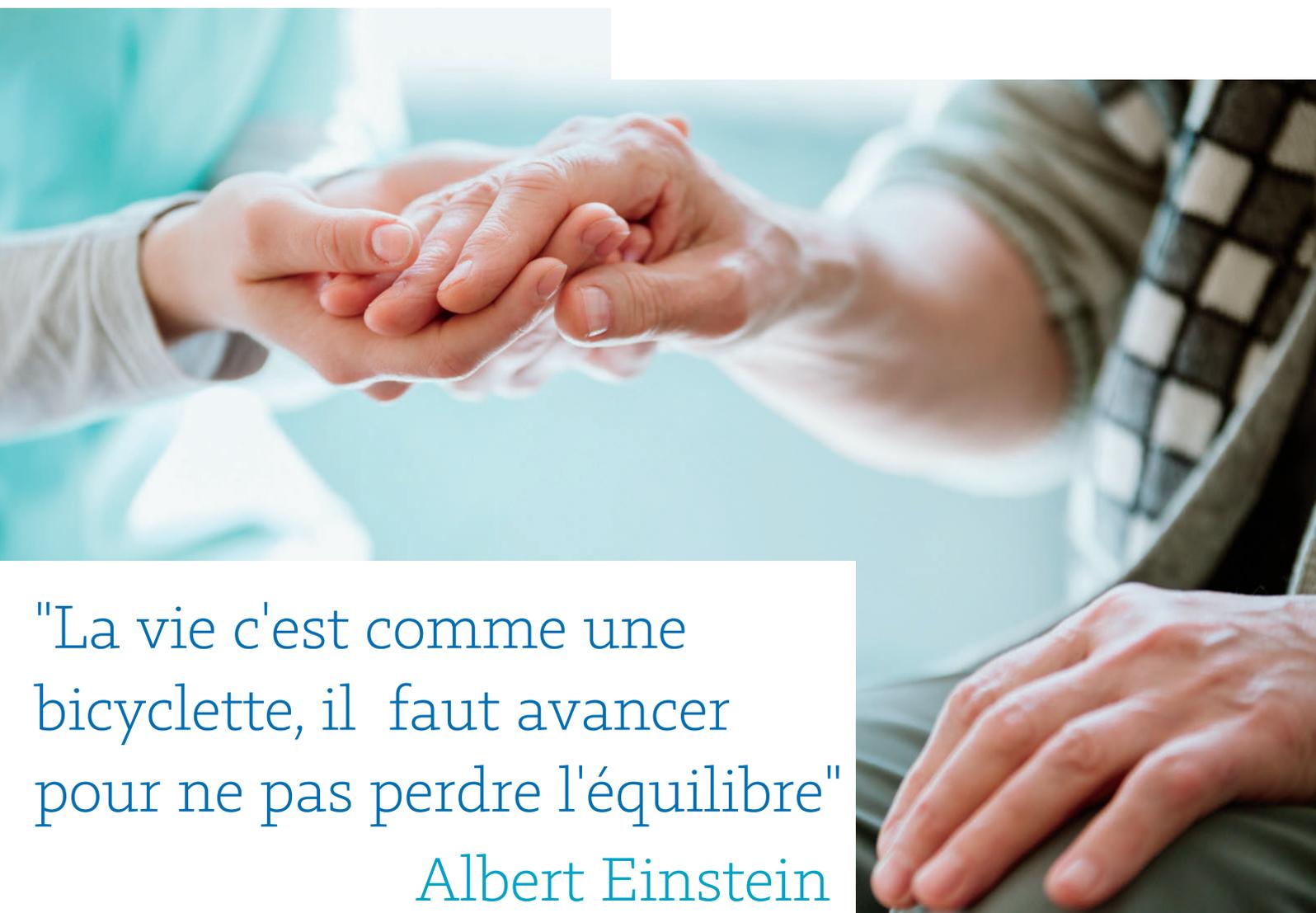


LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT

Prévention des chutes chez la personne âgée à domicile



"La vie c'est comme une
bicyclette, il faut avancer
pour ne pas perdre l'équilibre"

Albert Einstein

Afin de prévenir certaines maladies et de maintenir un état physique et une **autonomie** satisfaisants, il est important d'entretenir ses capacités **cardiorespiratoires**.

Pour cela, il est nécessaire de faire des **exercices** de renforcement musculaire et des **activités d'équilibre** et de **mobilité**.

La réalisation régulière de ces activités réduit les risques de chute de 30%.¹

Ce livret vous présente des exercices à réaliser seul ou aidé d'une personne de votre entourage. Un professionnel choisira avec vous ceux qui sont les mieux adaptés à votre état de santé et à vos capacités. Il s'assurera qu'ils ne provoquent pas de douleur inhabituelle. Ce livret vous présente également des conseils diététiques et des conseils généraux d'aménagement du domicile.

N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin, à un kinésithérapeute ou un professeur d'activité physique adaptée, à une diététicienne ou à une ergothérapeute.

1 : Référence Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES)
<http://inpes.santepubliquefrance.fr>

SOMMAIRE

1. Alimentation et prévention des chutes	1
2. Bien aménager son domicile	6
3. Prévenir les risques	11
3.1 Réévaluation de votre traitement habituel	11
3.2 Des conseils au quotidien	11
3.3 Bien utiliser son aide à la marche	12
3.4 Les transferts	16
4. Gymnastique quotidienne	17
4.1 Exercices de mobilisation des membres inférieurs	17
4.2 Exercices de mobilisation des membres supérieurs	19
5. Travail d'équilibre	20
6. Étirements	23
7. Se relever du sol en cas de chute	24



1. ALIMENTATION ET PREVENTION DES CHUTES

- Le vieillissement entraîne une diminution du goût, de l'odorat, de l'appétit, de la sensation de soif et un ralentissement de la digestion.
- Avec l'âge, on observe une altération de la denture, de la salivation et des capacités de mastication.
- La dénutrition provient d'un déséquilibre entre les apports et les besoins de l'organisme, la prévalence de la dénutrition augmente avec l'âge : 4 à 10% au domicile, 15 à 38 % en EHPAD et 30 à 70% à l'hôpital.
- Les besoins augmentent en cas de maladie.

Objectif de répartition journalière équilibrée et protéinée

Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none">• 1 boisson chaude• Pain ou biscottes ou autre• Beurre +/- confiture• 1 laitage (yaourt ou fromage blanc ou 2 suisses)	<ul style="list-style-type: none">• 100g de viande ou poisson ou 2 œufs• Féculents et/ou pain• Légumes crus et/ou cuits• 1 produit laitier (laitage ou fromage)• Fruit ou compote ou autre	<ul style="list-style-type: none">• 100g de viande ou poisson ou 2 œufs• Féculents et/ou pain• Légumes crus et/ou cuits• 1 produit laitier (laitage ou fromage)• Fruit ou compote ou autre

Les signes d'alerte pouvant évoquer une dénutrition ou un risque de dénutrition :

- Une perte d'appétit : si vous ne mangez pas ou peu depuis plus de 3 jours
- Diminution des consommations alimentaires (vous mangez moins qu'avant)
- Une perte de poids (il est important de se peser régulièrement, 2 fois par mois)
- Une diminution de la force musculaire
- Passage du fauteuil à la position debout devenu difficile (besoin de s'aider d'un accoudoir)
- Diminution de l'activité, fatigue à la mobilisation
- Récupération difficile après un épisode aigu
- Dentier qui bouge
- Vêtements trop amples
- Bagues trop grandes



Si perte d'appétit et/ou perte de poids, voici des conseils pour enrichir votre alimentation (si vous avez une alimentation contrôlée en sel ou en glucides/sucres, rapprochez vous de votre médecin traitant ou d'une diététicienne).



CONSEILS D'ENRICHISSEMENT

Faire 3 repas par jour et si possible 1 à 2 collations.

Si peu d'appétit, enrichir sans augmenter le volume des repas :

- enrichir avec beurre, crème fraîche, huile, fromage râpé, œufs, ...
- préférer les féculents qui sont plus caloriques que les légumes verts
- accompagner les plats de sauces type béchamel, mayonnaise...
- préférer les laitages au lait $\frac{1}{2}$ écrémé ou entier.

Pour les collations : penser aux viennoiseries, pâtisseries, biscuits, glaces, entremets et laitages enrichis, chocolats, ...

Penser au lait en poudre qui peut être ajouté aux laitages, potages ou dans les préparations à base de lait (en le diluant au préalable dans le liquide froid).

EXEMPLES DE REPAS

- Potage de légumes avec pommes de terre + 1 œuf + crème fraîche + fromage fondu + lait en poudre
- Légumes avec béchamel enrichie (fromage + jaune d'œuf + lait en poudre) ou en purée avec 1 œuf + fromage + beurre
- Omelette avec lait liquide + lait en poudre + fromage + pommes de terre
- Salade avec dés de jambon + dés de fromage + rondelles d'œuf dur et miettes de thon
- Pâtes avec lardons + crème fraîche + fromage râpé
- Laitages avec crème fraîche + miel ou crème de marron ou fruit écrasé
- Lait en poudre à ajouter dans les boissons (café au lait, chocolat au lait, ...)
- Desserts type crème anglaise ou crème pâtissière ou entremets enrichis avec lait en poudre + chocolat ...



Les Compléments Nutritionnels Oraux (CNO)

Ce sont des produits riches en énergie et/ou en protéines. Ils sont destinés aux personnes dénutries pour les aider à reprendre du poids. Ils doivent être prescrits par un médecin.

Conseils d'utilisation :

- Les CNO ne doivent pas se substituer à l'alimentation normale qui doit être maintenue et favorisée. Ils sont à consommer en dehors des repas, en collation, environ 1h après les repas.
- Varier les arômes et les textures (si possible) afin d'éviter la lassitude.
- Consommer les CNO sucrés très frais mais certains CNO sucrés (vanille, chocolat, café, cappuccino) peuvent aussi être réchauffés.
- Après ouverture, s'ils sont conservés au réfrigérateur, vous avez 24h pour les consommer.
- S'ils restent à température ambiante après ouverture, vous avez 2h pour les consommer.



2. BIEN AMENAGER SON DOMICILE

Grands principes applicables à toutes les pièces

- Enlever les meubles ou obstacles encombrant le passage
- Prévoir des points d'appuis (main courante, barre d'appui) et enlever les éléments instables sur lesquels vous êtes susceptible de prendre appui
- Eliminer les risques de glissade (retirer les tapis ou les fixer, veiller à l'état des revêtements de sol)
- Fixer l'ensemble des fils électriques le long des murs pour ne pas se prendre les pieds dedans
- L'éclairage doit être suffisant et accessible
- Déplacements extérieurs : éviter de sortir par temps de pluie/gel/neige, regarder où vous mettez les pieds (feuilles mortes, travaux...)



La salle de bain

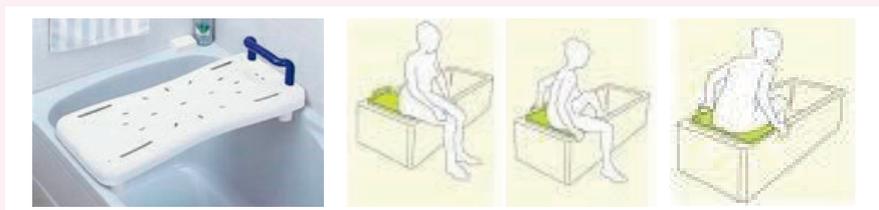
- Un tapis antidérapant doit être installé à l'endroit où se fait la toilette (intérieur et extérieur de la douche ou de la baignoire ou devant le lavabo)



- Avoir des appuis stables pour accéder à la douche ou à la baignoire = installer des barres d'appui fixes (éviter les barres d'appui à ventouses)



- Possibilité d'installer une planche de bain en pont sur la baignoire pour y entrer et en sortir sans l'enjamber



- Possibilité d'installer un tabouret de bain ou un strapontin dans la douche



- Si vous devez prévoir des travaux, préférez une douche avec un siphon de sol ou un bac extra-plat

Les toilettes

- Penser au sens d'ouverture de la porte qui doit se faire vers l'extérieur et éviter de s'enfermer à clé
- Le papier toilette doit être facilement accessible, de préférence devant vous
- Possibilité d'installer un réhausseur de toilettes et/ou deux barres d'appui de part et d'autre du WC pour vous installer et vous relever facilement

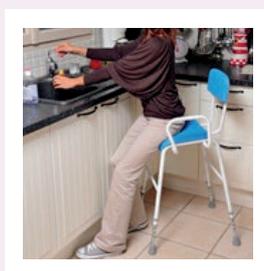


La cuisine

- Mettre à portée de main les objets du quotidien = à hauteur des yeux
- Possibilité d'utiliser une desserte à roulettes pour les déplacements de la cuisine à la salle à manger



- Possibilité d'utiliser une chaise haute = chaise assis-debout lorsque vous cuisinez



La chambre à coucher

- Le lit doit être à bonne hauteur pour faciliter les transferts, environ 45/50 cm suivant votre taille (possibilité d'installer des plots sur-élévateurs).



- Préférer un matelas ferme pour une meilleure stabilité lors du passage de la position assise au bord du lit à debout
- Installer une table de chevet robuste pouvant accueillir une lampe, le téléphone, les lunettes, un verre d'eau...
- Enlever tous les obstacles situés autour du lit ou dans le passage qui mène aux toilettes si vous vous levez la nuit. Possibilité d'installer des veilleuses sur le trajet des toilettes.

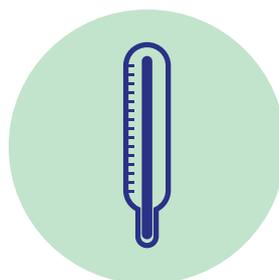
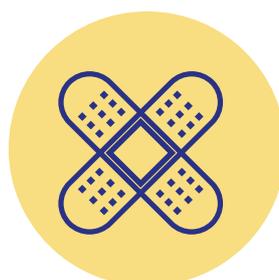
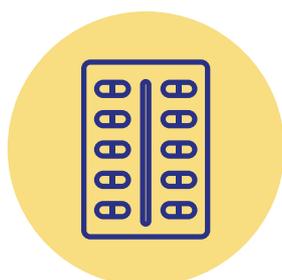
Le salon

- Les fauteuils/canapés doivent être à bonne hauteur pour vous asseoir et vous relever facilement, soit environ 45/50 cm suivant votre taille (possibilité d'installer des plots sur-élévateurs) et être munis d'accoudoirs
- Possibilité de se procurer une pince de préhension à long manche pour attraper des objets peu volumineux situés en hauteur ou tombés au sol.



Les escaliers et l'extérieur

- Escalier : installer une main courante de chaque côté, poser des appliques murales tout le long de l'escalier, éviter de le cirer. Possibilité d'installer des nez de marches antidérapantes
- Accessibilité extérieure/jardin : éviter les graviers dans la cour et les plantes rampantes envahissant le passage, veiller à ne pas laisser traîner les outils, se méfier des dalles mal posées



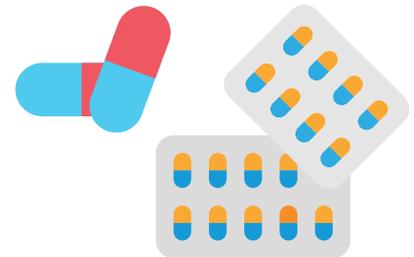
3. PREVENIR LES RISQUES

3.1 REEVALUATION DE VOTRE TRAITEMENT HABITUEL

Les chutes peuvent être favorisées par certains médicaments.

Si vous êtes sous anticoagulant ou traitement fluidifiant, les chutes peuvent avoir des conséquences plus graves.

Une réévaluation régulière de l'ensemble de vos médicaments s'impose donc si vous faites des chutes répétées. Cette réévaluation peut être réalisée au cours de votre hospitalisation et par votre médecin traitant.



3.2 DES CONSEILS AU QUOTIDIEN

- **Adoptez un bon chaussage** : chaussures/chaussons fermés qui tiennent bien aux pieds, avec semelle antidérapante (type charentaises)



- **Portez une tenue vestimentaire adaptée.** Evitez les habits trop amples et trop larges (comme les chemises de nuit, robes longues...)
- **Portez vos lunettes** nettoyées et adaptées à votre vue.
- **Evitez de vous déplacer sous l'effet de certains médicaments** (somnifères)
- **Prenez votre temps pour réaliser les activités quotidiennes** (évitez les mouvements trop rapides comme de répondre précipitamment au téléphone ou à la sonnette)

- **Évitez de prendre des risques** comme monter sur un tabouret peu stable ou atteindre des étagères en hauteur. Assurez vous que les objets de la vie courante sont à portée de main. (possibilité de se procurer une pince de préhension à long manche. Ne pas hésiter à demander de l'aide (proche, entourage)
- **Veillez à ne pas laisser traîner** au sol des bandes, des bas de contention ou une sonde urinaire.
- **Essuyez immédiatement** tout corps gras ou glissant tombé par terre.
- **Diminuez les déplacements** les bras chargés (possibilité d'utiliser une desserte à roulettes à l'intérieur de votre domicile). Pour les courses, utiliser un sac à dos ou un chariot de courses à pousser.



3.3 BIEN UTILISER SON AIDE A LA MARCHE

Pour vous aider à marcher, plusieurs aides techniques sont à votre disposition, demandez conseil à votre kinésithérapeute pour connaître celle qui vous sera la mieux adaptée.



Le déambulateur





Le rollator, 2, 3 ou 4 roues

La canne : comment la choisir ?

Enfilez vos chaussures adaptées. Lorsque vous êtes debout, assurez-vous que la poignée de la canne arrive à la hauteur de votre poignet en gardant le bras tendu le long du corps.



La canne simple

La canne anglaise

La canne tripode

La canne : comment l'utiliser ?

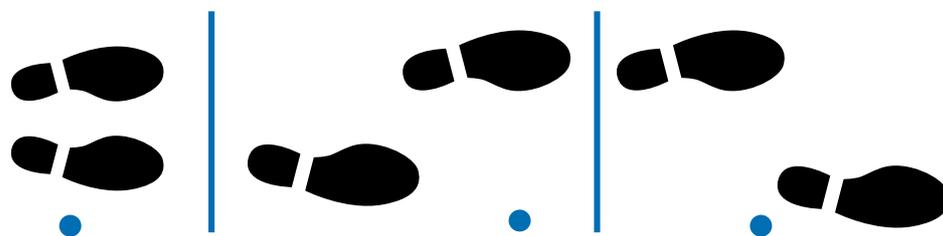
La canne : comment la positionner

Utilisez votre canne dans la main côté opposé à la jambe fragilisée par la blessure ou la douleur. Dans le cas où les deux jambes sont douloureuses et que vous ne possédez qu'une seule canne, il conviendra de l'utiliser du côté où vous avez le plus de force dans le bras, afin de remplacer l'appui douloureux par l'appui de la canne.

Se déplacer avec une canne :

Tout en gardant le coude près du corps, avancez simultanément la jambe douloureuse et la canne. Ne pas faire de mouvement démesuré, il faudra chercher à marcher normalement.

**Il est important de faire des pas réguliers
(rythme et longueur de pas réguliers)**



Utiliser sa canne sur sol plat

La canne et les escaliers ?

Il est conseillé de monter ou descendre les escaliers, marche par marche.

Pour monter :

Placez la jambe valide (non fragilisée) sur la première marche ;
D'un même mouvement, penchez vous légèrement en avant en amenant simultanément la canne et la jambe douloureuse sur cette première marche ;
Puis recommencez pour gravir les marches suivantes.

Pour descendre :

Placez-vous en haut des escaliers et placez la canne sur la première marche ;
Amenez la jambe fragilisée sur cette marche ;
Y placer ensuite la jambe saine.

Appuyez-vous bien sur la canne pour faire monter ou descendre la jambe fragilisée.

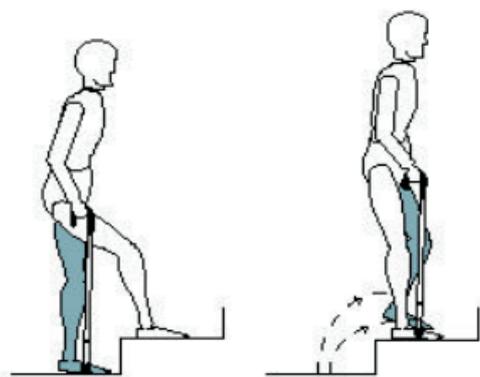


Figure 4 : Monter un escalier

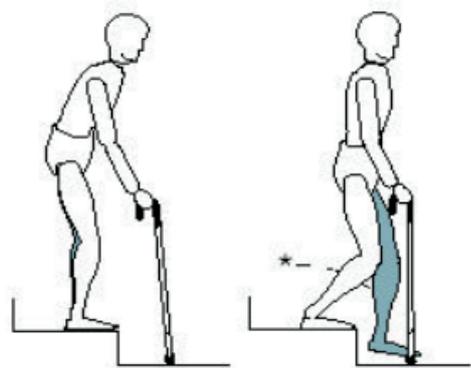


Figure 5 : Descendre un escalier

3.4 LES TRANSFERTS

Conseil pour vous lever du lit :

- Couché sur le dos, pliez les jambes ;
- Tournez-vous sur le côté ;
- Sortez les jambes du lit tout en poussant simultanément sur vos bras afin de vous redresser ;
- Avancez-vous au bord du lit jusqu'à ce que vos pieds soient bien à plat au sol ;
- Attendez quelques secondes avant de vous mettre debout afin d'éviter les vertiges.
- Vous pouvez vous aider en vous appuyant sur un meuble bien stable positionné à côté de votre lit. Vous pouvez installer une barre latérale de redressement.



Conseils pour vous lever d'un siège :

- Avancez les fesses au bord du siège ;
- Reculez vos pieds sous le siège ;
- Penchez le haut du corps vers l'avant ;
- Levez-vous en prenant appui sur vos jambes et sur les accoudoirs ;
- Redressez le buste et la tête.



Conseils pour vous asseoir :

- Reculez-vous jusqu'à sentir l'assise derrière les genoux ;
- Attrapez les accoudoirs ;
- Asseyez-vous lentement, ne vous laissez pas tomber en arrière.

4. GYMNASTIQUE DOUCE QUOTIDIENNE

.....

Une activité physique régulière permet de retarder la survenue de maladies chroniques et de réduire le risque de chute.

Voici quelques exercices à réaliser tous les jours chez vous, à condition de n'avoir ni douleur, ni problème de santé aigu, inhabituel et non expliqué.

Un professionnel vous indiquera les exercices les plus adaptés à votre état de santé ainsi que la fréquence recommandée.

Ces exercices sont à réaliser au mieux 15 fois de chaque côté.

4.1 EXERCICES DE MOBILISATION DES MEMBRES INFÉRIEURS EN POSITION ASSISE

Flexion de hanche :

- Asseyez-vous sur un fauteuil ;
- Levez le genou, et gardez la position au moins 5 secondes puis relâchez ;
- Recommencez le mouvement avec l'autre jambe.

A réaliser : fois avec chaque jambe

Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :



Extension de genou :

- Asseyez-vous sur un fauteuil ;
- Tendez une jambe à l'horizontale, et gardez la position au moins 5 secondes puis relâchez (augmentez progressivement de 5 à 15 secondes) ;
- Recommencez le mouvement avec l'autre jambe.

A réaliser : fois avec chaque jambe

Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :



Flexion et extension des chevilles :

- Assis genoux pliés, pieds posés à plat au sol ;
- Relevez la pointe des pieds dans un premier temps ;
- Reposez le pied à plat ;
- Levez le talon dans un deuxième temps.

A réaliser : fois avec chaque jambe

Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :



4.2 EXERCICES DE MOBILISATION DES MEMBRES SUPERIEURS EN POSITION ASSISE

Omoplates :

- Placez vos coudes en arrière comme sur la figure A ;
- Placez ensuite vos bras comme sur les figures B puis C.

A réaliser : fois avec chaque jambe
Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :

Attention : votre dos doit rester droit



Figure A

Figure B

Figure C

Push-up :

- Asseyez-vous sur un fauteuil ;
- Avancez les fesses au bord du fauteuil ;
- Reculez les pieds au maximum ;
- Penchez-vous en avant ;
- Poussez sur les bras et sur les jambes pour décoller les fesses ;
- Et rasseyez-vous.

A réaliser : fois avec chaque jambe
Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :



5. TRAVAIL DE L'EQUILIBRE

Pour réaliser ces exercices appuyez-vous avec les deux mains sur un meuble bien stable

Exercice 1 :

- Debout sur vos deux pieds, pieds légèrement écartés ;
- Montez sur les pointes des pieds ;
- Et redescendez.

A réaliser : fois avec chaque jambe

Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :



pointe de pieds



Exercice 2 :

- Debout, pieds écartés ;
- Déplacez le poids du corps sur un pied et puis sur l'autre, comme un pendule.

A réaliser : fois avec chaque jambe

Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :



Exercice 3 :

- Debout, levez un genou, en gardant l'autre pied au sol ;
- Et reproduisez le mouvement avec l'autre jambe

A réaliser : fois avec chaque jambe

Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :



Exercice 4

- Debout, pieds écartés ;
- Levez un genou et touchez le avec la main opposée ;
- Alternez avec l'autre jambe.



A réaliser : fois avec chaque jambe
Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :

Exercice 5 :

- Placez-vous debout, face à un mur, pieds à distance du mur ;
- Posez les mains à plat sur le mur, à hauteur des épaules ;
- Sans bouger les pieds, pliez les bras, de façon à rapprocher votre tête du mur, en gardant le dos droit ;
- Et revenez en position initiale.

A réaliser : fois avec chaque jambe
Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :

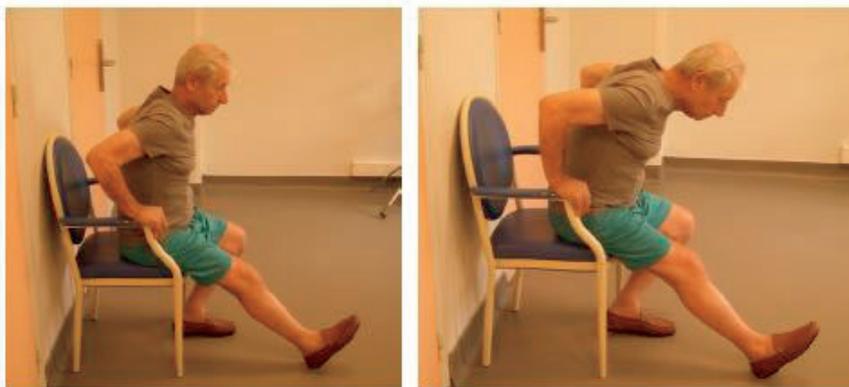


6. ETIREMENTS

.....

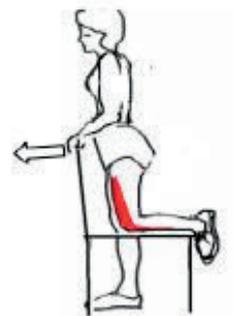
Ischios-jambiers (muscles situés à l'arrière de la cuisse)

- Asseyez-vous sur une chaise ;
- Tendez une jambe et relevez le pied ;
- Penchez-vous en avant en gardant le dos droit ;
- Changez de jambe.



Quadriceps (muscle situés à l'avant de la cuisse)

- Posez le genou de la jambe à étirer sur une chaise ;
- Ramenez le bassin en avant en contractant les muscles fessiers ;
- Changez de jambe.



Triceps sural (mollets)

- Placez la jambe à étirer en arrière ;
- Tendez la jambe dans l'alignement du dos ;
- Posez le talon au sol ;
- Changez de jambe.



A réaliser : fois avec chaque jambe

Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :

7. SE RELEVER EN CAS DE CHUTE



Vous vous retrouvez sur le dos



Étape 1 : se retourner pour se mettre sur le ventre

- pliez une jambe puis basculez sur le côté
- dégagez votre bras et passez à plat ventre



Étape 2 : position quatre pattes

- posez vos mains à plat à hauteur de la tête
- poussez sur vos bras pour monter à quatre pattes



Étape 3 : recherche d'un appui stable

- avancez doucement à quatre pattes jusqu'à une chaise ou un meuble bien stable qui pourra vous servir d'appui



Étape 4 : position chevalier servant

- posez un pied à plat au sol (position du chevalier servant)
- prenez appui sur les bras et poussez sur vos jambes pour vous relever

Se reposer un moment (s'asseoir sur une chaise) avant de marcher ou demander de l'aide



**"La chute n'est pas un échec.
L'échec c'est de rester là où on est tombé"**

Socrate

.....

Livret réalisé par

Virginie JAMET, Diététicienne

Mélanie BOUET, Ergothérapeute

Johan LANCINO, Enseignant en Activité Physique Adaptée

Vera Ferreira Da Luz Masseur-kinésithérapeute

Anaïs MATHOREL, Masseur-kinésithérapeute

Géraldine CAQUERET, Cadre en rééducation fonctionnelle

Johanna VOURIOT, Praticien hospitalier

Relecture et validation par

Dr LORISSON, Cheffe de service de Gériatrie

Groupe Prev Chute

Direction des soins