

LIVRET D'ACCOMPAGNEMENT

Prévention des chutes chez la personne âgée à domicile



Équipe de Rééducation Fonctionnelle Soins de Suite et de Réadaptation (SSR)

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%.²

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 le mieux adaptés à votre état de santé et à vos capacités. Il s'assurera qu'ils ne provoquent pas de douleur inhabituelle.

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



SOMMAIRE

1. Bien aménager son domicile.....	P. 1
2. Prévenir les risques	
2.1 Des conseils au quotidien.....	P. 2
2.2 Bien utiliser son aide à la marche.....	P. 3
2.3 Les transferts.....	P. 7
3. Gymnastique quotidienne	
3.1 Exercices de mobilisation des membres inférieurs.....	P. 8
3.2 Exercices de mobilisation des membres supérieurs.....	P. 11
3.3 Muscles fléchisseurs des doigts et du poignet.....	P. 12
4. Travail d'équilibre.....	P. 13
5. Étirements.....	P. 14
6. Se relever du sol en cas de chute.....	P. 15



1. BIEN AMENAGER SON DOMICILE

Assurez-vous que les lieux de passage ne comportent pas d'obstacle du type :

- Tapis,
- Fils électriques,
- Jouets,
- Petit meuble bas,
- et que les sols ne soient pas glissants c'est à dire:
 - Bien sec,
 - Parquet non ciré,
 - Tapis antidérapant

- Adaptez l'éclairage.
- Vérifiez la stabilité du mobilier (chaises, tables etc..)
- Afin de mettre en place les aides techniques adaptées:
Rampe d'escalier / Barres d'appui / Tapis antidérapant
Rehausseur de toilettes / Siège dans la douche / etc.

Demandez conseil à un ergothérapeute ou à un kinésithérapeute.

- Munissez-vous d'un système de téléassistance.

Si vous habitez dans la partie Est du 94 le réseau Partage 94 peut vous aider : 01 45 17 57 83

Ou

Le CLIC 4
28 avenue de Verdun
94000 Créteil
Contact: 01 42 07 08 71

2. PREVENIR LES RISQUES

2.1 DES CONSEILS AU QUOTIDIEN

Être bien chaussé :

- Chausson type charentaise ;
- Choisissez des chaussures et/ou chaussons à la bonne taille et prenant bien le talon.

Portez vos lunettes nettoyées et adaptées à votre vue.



Portez vos lunettes nettoyées et adaptées à votre vue.

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.

Veillez à ne pas laisser trainer au sol des vêtements trop grands, des bandes à varices ou une sonde urinaire.

2.2 BIEN UTILISER SON AIDE A LA MARCHÉ

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



Utilisation de la canne

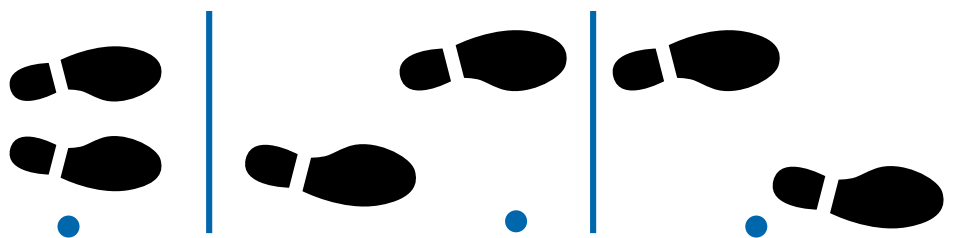
La canne : comment la positionner

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 aurez 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.



2.3 LES TRANSFERTS

Transfert couché / assis :

- Couché sur le dos pliez les genoux ;
- 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 touchent le sol ;
- Attendez quelques secondes avant de vous mettre debout afin d'éviter tous vertiges.
- Vous pouvez vous aider en vous appuyant sur un meuble bien stable positionné à côté de votre lit.

Transfert assis / debout :

- Penchez le haut du corps vers l'avant
- Positionnez vos fesses au bords du siège
- Reculez vos pieds sous le siège
- Redressez vous en prenant éventuellement appui sur les accoudoirs.



3. 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 aiguë, 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.

3.1 EXERCICES DE MOBILISATION DES MEMBRES INFÉRIEURS

Genoux :

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

A réaliser : fois avec chaque jambe

Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :



Abducteur (muscle de l'extérieur de la cuisse)

- Placez vous debout, pieds joints, en vous tenant à une table, commode ou un montant de lit bien stable.
- Écartez la jambe sur le côté comme indiqué sur la figure puis relâcher doucement.
- Recommencez le mouvement avec l'autre jambe.

A réaliser : fois avec chaque jambe

Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :

**Faire attention à
garder le tronc droit**



Chevilles :

- Assis genoux pliés ou allongés, avec la pointe de votre pied, réalisez des rotations (des cercles) ou des balayages (de droite à gauche puis inversement)
- Relâchez doucement la contraction
- Réalisez le même exercice avec l'autre pied

A réaliser : fois avec chaque pied

Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :



Prenez votre temps et faites des pauses entre chaque mouvement.

Le relâchement du muscle est aussi important que sa contraction.

3.2 EXERCICES DE MOBILISATION DES MEMBRES SUPERIEURS EN POSITION ASSISE

Omoplates :

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

A réaliser : fois

Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :

Attention : votre dos doit rester droit



Figure A

Figure B

Figure C

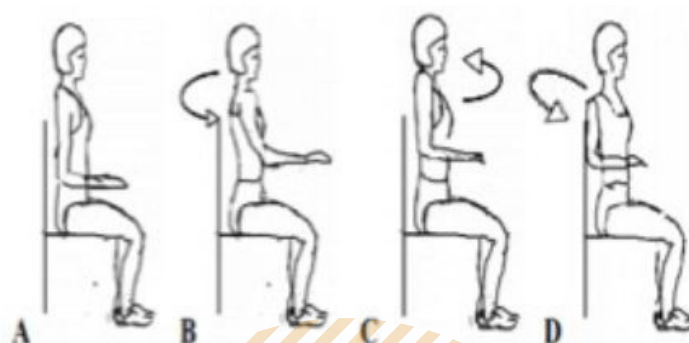
Epaules :

- Faites des mouvements circulaires avec vos deux épaules simultanément comme sur la figure ci-dessous.

A réaliser : fois

Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :



3.3 MUSCLES FLECHISSEURS DES DOIGTS ET DU POIGNET

L'avant bras et le poignet :

Les doigts posés contre le mur dirigés vers le bas, tendez le coude et essayez de toucher progressivement le mur avec la paume de votre main.



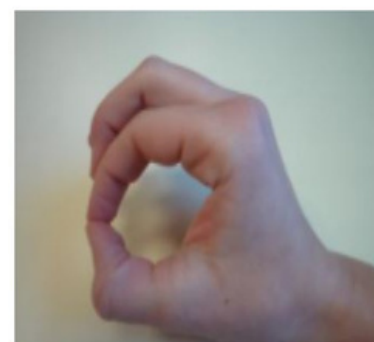
Le pouce :

La main posée sur une table, écartez le pouce vers l'extérieur de la main puis ramener le vers l'intérieur.



Les doigts:

Touchez l'extrémité de chaque doigt avec le pouce. Commencez avec un contrôle visuel, puis les yeux fermés.



A réaliser : fois

Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :

4. TRAVAIL DE L'EQUILIBRE

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

D'avant en arrière

- Placez une jambe en avant, le poids du corps sur l'autre jambe
- Déplacez le poids du corps d'avant en arrière.
- Changez de jambe.



En crabe

- Faites un pas de côté
- Pliez légèrement les genoux
- Déplacez le poids du corps sur une jambe puis sur l'autre alternativement.

Levée de genoux

- Écartez les pieds, genoux légèrement pliés
- Levez un genou et touchez le avec la main opposée
- Alternez avec l'autre jambe.



A réaliser : fois

Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :

5. ETIREMENTS

.....

Ischios-jambiers (muscles sur le derrière 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 sur le devant 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
- Tendre la jambe dans l'alignement du dos
- Posez le talon au sol
- Changez de jambe



A réaliser : fois

Fréquence recommandée : par semaine

Conseils spécifiques :

6. SE RELEVER EN CAS DE CHUTE



Vous vous retrouvez sur le dos



Etape 1 : Pliez une jambe pour rouler sur le côté



Etape 2 : Retournez vous sur le ventre



Etape 3 : Mettez-vous en position de chevalier (un genou à terre l'autre jambe tendue) ... puis à quatre pattes



Etape 4 : Hissez-vous en vous tenant à une chaise ou à une rampe

BOUGER C'EST VIVRE

**" Cela parait toujours impossible
jusqu'à ce que ce soit fait "**

NELSON MANDELA

**Livret réalisé par
Mélanie Skala -Masseur-Kinésithérapeute et
Gaëtan Leignadier -Professeur d'Activité Physique Adaptée**

**Relecteurs: Vera Ferreira Da Luz Masseur-Kinésithérapeute , les
équipes de Rééducation Fonctionnelle et du SSR du Centre
Hospitalier Intercommunal de Créteil - Service du Dr COTTIN**

**Références: Haute Autorité de Santé: [http://www.hassante.fr/
portail/jcms/c_272503/fr/prevention-des-chutes-accidentelleschez-
la-personne-agee](http://www.hassante.fr/portail/jcms/c_272503/fr/prevention-des-chutes-accidentelleschez-la-personne-agee)**
