

Les points à surveiller



Médecin traitant

Maladie chronique, dénutrition, déshydratation, manque de sommeil... Autant de facteurs aggravant que vous pouvez évoquer avec votre médecin.



Eviter la sédentarité

Ne pas bouger, ne pas sortir de chez soi peuvent entraîner une réduction de la masse musculaire et diminuer l'équilibre. L'activité physique permet de maintenir la forme, et avec, votre équilibre.



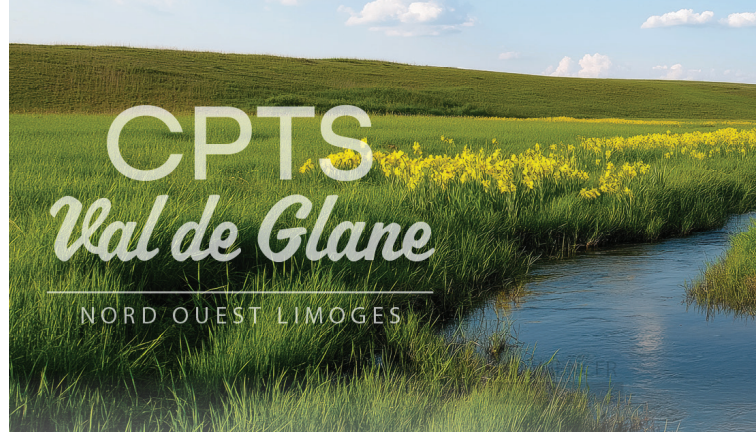
Les pièges de la maison

Un chat qui se faufile dans vos jambes, un tapis qui glisse, un mauvais éclairage sont autant de pièges dans la maison qui peuvent provoquer une chute.



Bien se chausser

Vos pieds constituent votre point de stabilité au sol et supportent le poids du corps. Préférez des chaussures fermées (avec des semelles antidérapantes) qui maintiennent bien le talon et la voûte plantaire.



COMMUNAUTÉ PROFESSIONNELLE TERRITORIALE DE SANTÉ

Val de Glane



ATELIERS SENIORS PRÉVENTION CHUTE



OBJECTIFS DES ATELIERS

Réduire le nombre des chutes chez les personnes âgées

Renforcer l'habileté au relevage chez les personnes à risque

Améliorer l'équilibre et redonner confiance

Contact

cpts87.valdeglane.coordo@gmail.com

05.87.07.06.10



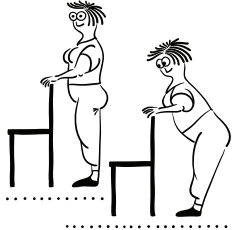
Prévenir les risques de chute

À tout âge, vous pouvez pratiquer une activité physique, pourvu qu'elle soit adaptée à votre état de santé. Elle procure du plaisir et contribue à avoir et maintenir le corps et l'esprit toniques. Elle permet aussi d'enrichir sa vie sociale.

- ✓ On peut simplement jardiner, bricoler, se promener
- ✓ On peut le faire avec des amis
- ✓ Il faudrait le faire quotidiennement chez soi ou dehors.

Exercices à faire chez soi

Il est préférable de les faire souvent que de les faire trop longtemps.

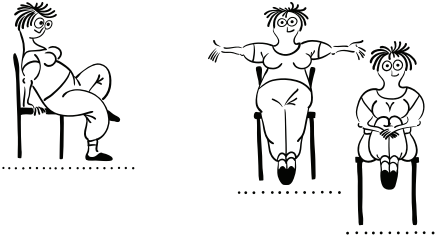


Avec une chaise
 Debout en prenant appui sur le dossier

EXERCICES	SÉRIE	REPETITION
Pointe de pied	1	10
Jambe écartées sur le côté	1	10 par jambe
Jambe écartées en arrière	1	10 par jambe
Petit squat	1	10
Monter de genoux	1	10
Tenir sur un pied en essayant de lâcher les mains		

Avec une chaise position assise

EXERCICES	SÉRIE	REPETITION
Pointe de pied / talon	1	10
Tendre la jambe de façon alternée	1	10 par jambe
Monter les genoux	1	10 par jambe
Écarter et rejoindre les jambes	1	10
Toucher le genou avec la main opposé	1	10
Serrer les mains	1	10
Plier les bras et les tendre devant	1	10 par bras
Tendre le bras en l'air	1	10 par bras
Ramener les épaules en arrière	1	10
Passer de assis à debout	1	5



Apprendre à se relever après une chute



1 - Allongé(e) sur le dos, vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.



2 - En appui sur le côté, ramenez une jambe vers le haut.



3 - Relevez-vous et prenez appui sur les 2 coudes et sur le genou.



4 - Mettez-vous à quatre pattes.



5 - Prenez appui (sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.

Wellness Programs

Blandit turpis cursus in hac habitasse nunc platea. Blandit volutpat maecenas volutpat blandit. Tristiqu magna sit amet purus gravida quis blandit turpis ed cursus. Sollicitudin ac orci phasellus egestas. Ferm