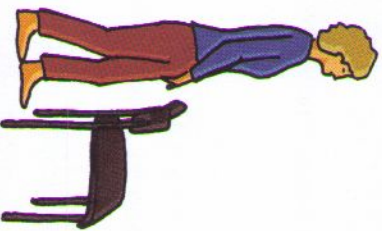
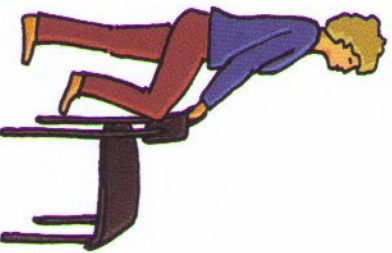


A titre d'exemple: Deux exercices simples à effectuer chaque jour pour améliorer son équilibre.



Premier exercice: un pied devant l'autre (les orteils d'un pied touchent le talon de l'autre). Dans cette position, on maintient l'équilibre pendant 30 secondes, en se tenant ou non à une chaise. Ensuite, on change de jambe en suivant le même principe.



Deuxième exercice: en se tenant sur une seule jambe, garder l'équilibre pendant 10 secondes, en se tenant ou non à une chaise. A répéter 6 fois pour chaque jambe.



Chez nous, vous êtes en de bonnes mains.



Association Suisse de Physiothérapie,
Stadthof, Bahnhofstrasse 7b, 6210 Sursee
www.physioswiss.ch

+ physio
swiss

**Une chute?
Pas pour moi!**





En Suisse, selon le bureau de prévention des accidents, on enregistre chaque année 280'000 chutes, à domicile, au jardin, pendant les loisirs –

- 165'000 chutes de plain-pied, après avoir trébuché ou glissé,
- 70'000 d'une échelle ou d'un autre dispositif instable (p.ex. un escabeau),
- 61'000 dans des escaliers.

70'000 autres chutes surviennent sur le lieu de travail, selon la SUVA, une partie de ces chutes

- ont une origine technique (accidents causés par des vices de construction, tels que revêtements de sol glissants, marches ou seuils défectueux, éclairage insuffisant ou manquant),
- Une autre partie de ces chutes ont une origine organisationnelle comme par exemple un défaut de signalisation ou un manque de démarcation entre les passages pour piétons et ceux destinés aux véhicules.

On constate que chez les personnes âgées, le risque de chute est plus élevé. On enregistre au moins une chute par année pour à peu près

- 30% des personnes de plus de 65 ans,
- 40% des personnes de plus de 75 ans et presque
- 50% pour les personnes de plus de 85 ans.

A noter que les femmes sont plus touchées que les hommes. Parmi ces chutes, 70'000 nécessitent une consultation à l'hôpital ou dans un cabinet médical.

Mieux vaut prévenir que guérir.

Une chute peut avoir de graves effets: (p.ex. fractures, perte de capacités due à une immobilisation/autonomie diminuée, séjour à l'hôpital).

Une chute est souvent liée à l'appréhension de tomber une fois de plus, crainte qui, dans de nombreux cas, peut conduire à une mobilité réduite, voire à un isolement social.

De nombreuses chutes peuvent être causées par une affection qui n'est décelée qu'à ce moment-là et qui peut alors être traitée.



Les physiothérapeutes expérimentés vous encadrent:

- dans la prévention des chutes
- par un entraînement physique individuel et ciblé
- par des exemples pratiques visant à prévenir les chutes à domicile
- par la présentation des moyens auxiliaires utiles
- par une sensibilisation à une alimentation et à une absorption de liquides corrects
- après une chute
- par l'enseignement de moyens qui vous permettent de vous relever tout seul
- en proposant un traitement adapté qui permette de dissiper la crainte d'une nouvelle chute

Avec ou sans assistance physiothérapeutique, il importe toujours d'entraîner son corps (par des promenades quotidiennes, des montées d'escaliers, des exercices d'équilibre et de renforcement musculaire, ainsi que par une activité physique régulière). Cet entraînement doit naturellement s'accompagner d'une alimentation saine.