



DOSSIER DOS : La prévention des chutes

Personne n'est à l'abri d'une chute, mais les risques augmentent avec l'âge. Tous les ans, de nombreux aînés font des chutes qui compromettent leur autonomie.. La fracture de la hanche est la blessure la plus courante occasionnée par ces chutes.. Un nombre important de décès par blessure est aussi attribuable aux chutes. Voici quelques conseils pour prévenir les chutes.

Faite de l'exercice. La meilleure façon de prévenir les chutes, c'est de vous renforcer. Vous vous sentirez également mieux. Privilégiez les exercices qui contribuent à l'équilibre et à la coordination, comme le tai-chi, le yoga et la danse. Santé Canada recommande aux aînés de 30 à 60 minutes d'exercice par jour. Pourquoi pas une marche de 10 minutes matin et midi ?



Mangez bien. Adoptez une saine alimentation et ne sautez pas de repas : vous aurez plus d'énergie et de force. Le fait de sauter des repas cause des faiblesses, l'irritabilité et des étourdissements. Suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien. Vous le trouverez sur le site de Santé Canada : www.hc-sc.gc.ca.

Aménagez votre maison

Dans les passages et les escaliers

- Marquez le bout des marches de bandes antidérapantes de couleur contrastante.
- Dégagez l'entrée et les passages (livres, chaussures, sacs, etc.).
- Augmentez légèrement la puissance de vos ampoules pour améliorer votre vision, surtout en vieillissant.
- Posez des veilleuses dans les passages et les escaliers.

Dans la salle de bain

- Fixez des barres d'appui à côté de la toilette, dans le bain et dans la douche.
- Installez une toilette à siège surélevé ainsi qu'un siège de bain et de douche.
- Placez un tapis antidérapant à l'*intérieur* et à l'*extérieur* du bain ou de la douche.
- Essuyez sans attendre l'eau sur le plancher.

Dans la cuisine

- Essuyez sans attendre les dégâts sur le plancher.
- Rangez les articles courants dans les armoires et sur les étagères basses, pour éviter un tabouret.

Autres conseils

- Portez des chaussures à semelle antidérapante et dotées d'un bon soutien.
- Utilisez au besoin des aides à la marche, à l'équilibre, à l'ouïe ou à la vision. Faites examiner votre vision et votre ouïe tous les ans.
- Placez un téléphone près de votre lit et ayez sous la main les numéros d'urgence.
- Assoyez-vous toujours pour mettre ou retirer vos chaussures ou vos vêtements.
- Pliez sur votre orgueil et demandez de l'aide au besoin.

À vérifier

- Demandez à votre pharmacien ou à votre médecin de vérifier vos médicaments. Certains peuvent causer des étourdissements ou des faiblesses et affecter votre équilibre et vos perceptions. Votre pharmacien ou médecin vous expliquera tous les effets indésirables possibles de vos médicaments.
- Faites évaluer votre force et votre équilibre par un chiropraticien. Un docteur en chiropratique peut vous fournir des conseils spécialisés pour vous aider à rester bien solide sur vos pieds.

Les chiropraticiens canadiens sont là pour vous aider

Les chiropraticiens peuvent vous aider à prévenir les risques de chute en analysant votre force et votre équilibre. Si vous souffrez d'une blessure due à une chute, la chiropratique peut aussi soulager vos douleurs.

À savoir : 80 pour cent des Canadiens souffriront au cours de leur vie de douleurs au dos. Les chiropraticiens peuvent vous traiter à l'aide de différentes techniques, comme l'ajustement vertébral ou articulaire, les ultrasons, la stimulation transcutanée, le traitement des tissus mous et les exercices thérapeutiques.

Pour plus d'information ou pour trouver un chiropraticien près de chez vous, consultez le site de L'Association chiropratique canadienne : www.ccachiro.org.

Ne laissez pas une chute vous mettre à terre.



Association chiropratique canadienne

www.chiropratiquecanada.ca