

# LA PREVENTION DES CHUTES

## 1) Maladie AMS et risque de chutes

Plusieurs facteurs influent sur l'autonomie de déplacement en position debout :

- la motricité est modifiée avec un mouvement qui peut être : retardé, de faible amplitude, imprécis, ...
- il existe des troubles de l'équilibre : il faut écartier les pieds pour être stable, les changements de position dans l'espace demandent concentration et méthodes
- il y a des troubles de la posture avec une perte de la position verticale d'équilibre.
- l'hypotension orthostatique est responsable de sensations telles que « l'étourdissement », « le vertige » ou de malaises plus graves avec perte de connaissance.

## 2) Conseils pour limiter le risque de chutes

Se déplacer en développant une conscience de son corps et de la position verticale :

- « penser à ce qu'on est en train de faire » !
- « rester droit » éviter de pencher la tête vers l'avant pour ramasser un objet ou pour se rechausser... Il existe des aides techniques : par exemple (ci dessous) la pince à long manche qui peut vous aider à ramasser un objet au sol :



- éviter les mouvements brusques et « désaxés » : se retourner rapidement, attraper un objet qui tombe avec une main, tirer sur la laisse du chien...

Eviter de porter des objets lors des déplacements :

- un objet dans les mains vous gênera à trouver un appui si nécessaire. Utiliser de préférence une desserte.
- une charge portée unilatéralement peut vous déséquilibrer. Utiliser un sac à dos

Trouver des appuis stables :

- utiliser une aide technique à la locomotion : la canne, le déambulateur...
- aménager votre environnement : salle de bain, escaliers...

Attention au chaussage :

Avoir de bonnes chaussures qui maintiennent le pied :

- Même à l'intérieur de votre logement, éviter de se déplacer pieds nus, en chaussettes, avec des chaussures ouvertes à l'arrière du pied, ou avec des chaussures trop grandes.
- Mieux vaut opter pour des chaussures fermées (qui prennent l'arrière du pied) avec des semelles antidérapantes et qui permettent aux orteils d'assurer leur rôle stabilisateur en étant suffisamment étalés. Evitez les chaussures à bouts pointus.

### 3) Aménagement du logement pour limiter les situations à risque

#### Limiter les obstacles :

- Désencombrer les espaces de circulation
- Pas de fils au sol, dans tous les sens
- Attention aux animaux domestiques et à leurs jouets

#### Les escaliers :

Ils sont d'autant plus dangereux que les marches sont hautes (> 17 cm), inégales, peu larges, glissantes et agencées en colimaçon...

Un aménagement de l'environnement s'impose dans la plupart des cas :

- soit des travaux sont envisagés pour aménager le rez-de-chaussée quand cela est possible, et pour limiter le passage dans les escaliers
- soit des travaux sont envisagés pour supprimer les marches et mettre en place une plate forme élévatrice, un monte-charge ou un ascenseur.

En attendant il est préférable que votre escalier soit muni de 2 rampes ; que le revêtement des marches soit antidérapant, et les nez de marches bien visibles. Les tapis d'escaliers doivent être retirés ou soigneusement fixés.

#### Les seuils de porte, porte-fenêtre, ou les différences de niveaux :

Il est souhaitable d'aménager en plan incliné une marche isolée dans le logement ou le seuil d'une porte.



En vente il existe des plans inclinés mobiles (Cf. photo du produit : « excellent kit system ») ou des plans inclinés fixes.

#### Les revêtements de sol :

Les chutes par glissade sont fréquentes sur un sol mouillé. Il faut un revêtement de sol antidérapant au niveau des pièces humides. Attention aux sorties de bain !

Les surfaces de sol doivent être planes afin de ne pas vous faire trébucher. Pensez à recoller les bouts de moquette qui dépassent ; à enlever vos tapis ou à soigneusement les fixer, à changer un carrelage abîmé...

#### L'éclairage :

Il doit être suffisant et de bonne qualité au niveau des espaces de circulation : couloir, escaliers.

Au niveau d'un obstacle, avant son franchissement, vous pouvez installer une lumière qui vous servira de repère.

#### La salle de bain :

Le bac à douche et la baignoire sont des obstacles à enjamber, ce sont aussi des surfaces glissantes.

L'aménagement se fait idéalement avec une douche de plain pied (ou douche à l'italienne).

Dans l'attente il faut sécuriser le transfert :

- en installant des barres d'appui fixes.

- en utilisant un siège dans la douche ou une planche de bain (illustration 1), le siège pivotant (illustration 2), le siège élévateur (illustration 3) pour la baignoire.



1



2



3

Penser à fixer un tapis antidérapant à ventouses ou des pastilles autocollantes antidérapantes au fond de la baignoire ou de la douche.

Au niveau des toilettes et de la salle de bain il est préférable que les portes s'ouvrent vers l'extérieur ou qu'elles soient coulissantes et qu'elles ne soient pas verrouillées de l'intérieur.