

Les chutes et l'Atrophie Multisystématisée

QUELS MOYENS POUR LUTTER CONTRE LES CHUTES ?

1. En parler au médecin :

Vous analyserez ensemble pourquoi la chute est survenue ; il sera peut-être utile de vous faire accompagner pendant quelques jours si vous ressentez une appréhension.

Vous chercherez ensemble quels sont les meilleurs moments de la journée, ceux qui permettent d'avoir des activités, et quels sont les moments où le risque de chute est plus important et où il vaut mieux se reposer.

Il pourra aussi, en discutant avec vous, régler les autres problèmes qui peuvent avoir des conséquences sur l'équilibre : hypotension orthostatique, troubles de la vue, problèmes articulaires...

Le médecin pourra peut-être modifier votre traitement, vous prescrire des séances de kinésithérapie adaptées aux troubles de l'équilibre, éventuellement prescrire une canne ou un déambulateur si les chutes sont fréquentes.

2. Prendre régulièrement son traitement :

C'est votre meilleur gage pour éviter les mauvaises surprises. Soyez prévoyant : prenez dans la poche votre traitement suivant au cas où la sortie se prolonge !

3. La kinésithérapie :

Les séances de kinésithérapie se font sur prescription médicale de votre médecin traitant ou de votre neurologue. Elles doivent être régulières pour être le plus efficaces (3 fois par semaine environ). Les séances vous permettront de vous sentir mieux, plus sûr de vous, et vous aideront à développer vos capacités.

Les séances comporteront :

- des exercices d'assouplissements pour une meilleure posture, pour se tenir plus droit
- des exercices de stimulation de l'équilibre, de positionnement du poids du corps
- si possible, des exercices au sol pour apprendre à chuter sans se blesser, et pour savoir comment se relever du sol.
- si possible, des exercices d'entraînement à la marche, d'allongement du pas, de double tâche (marcher en portant quelque chose)...
- il peut être bon que votre conjoint ou un proche puisse assister à quelques séances afin de mieux comprendre et apprendre les gestes qui peuvent vous aider sans se mettre en danger.

4. Savoir se relever du sol :

Savoir chuter sans se blesser et savoir se relever du sol diminuera vos craintes ; vous aurez donc une meilleure attitude et sans doute moins de chute. L'apprentissage d'une bonne technique se fait avec votre kinésithérapeute, mais une répétition est nécessaire pour garder la technique efficace.

Pour vous relever, tournez la tête puis le corps d'un côté, passez à la position « quatre pattes ». Puis à l'aide de l'appui des bras sur un support fixe (meuble), mettez-vous en position de « chevalier servant », puis debout.

Les « trucs » pour éviter les chutes

Ils sont nombreux et sont simples à mettre en application : pourquoi ne pas les essayer ?

- Chaussures : portez des chaussures qui tiennent bien le pied, sandales, basket, mocassins..., mais pas de « tongs » ni de « mules » ! Elles peuvent être antidérapantes mais ne doivent pas trop agripper le sol.
- Posture : pensez à garder une bonne posture de votre corps.
- Fauteuil : préférez un fauteuil plutôt dur et évitez ceux dans lesquels on s'enfonce.
- Une seule chose à la fois !!! Faire deux choses en même temps (marcher et parler en même temps) peut être difficile pour vous et provoquer une chute: expliquez-le à votre entourage qui peut parfois ne pas le comprendre.
- « Chaises de secours » : n'hésitez pas à positionner dans votre maison des chaises « de secours » aux endroits qui sont les plus propices : pour vous habiller, dans la salle de bains (car vous ne faites plus attention à votre équilibre), etc...
- Anticipez : levez les bras pour prendre un objet en hauteur, ouvrir une fenêtre, sont des situations qui vous déséquilibrent en arrière ? Anticipez ! Positionnez une chaise à proximité, tenez-vous de l'autre main, changez d'endroit le contenu des placards afin que le plus utile soit le plus abordable...
- Évier : vous stationnez debout devant l'évier ? Evitez de rester debout immobile trop longtemps si vous avez des vertiges. De plus, gardez les pieds écartés et prenez appui sur le bord de l'évier avec le bassin, cela vous stabilisera.
- Concentration : restez concentré(e) sur votre équilibre, soyez à l'écoute de votre corps.

Aménagements de la maison ou du cadre de vie :

La maison est parfois l'endroit où les chutes surviennent plus souvent : le manque d'attention, le manque d'espace, peuvent être une des raisons. Vous pouvez par exemple :

- Veiller à avoir un bon éclairage dans toutes les pièces et les couloirs
- Fixer les tapis au sol (ou de les enlever)
- Ranger les fils électriques
- Dégager les lieux de passage
- Fixer des barres d'appui au mur, aux WC
- Placer de l'antidérapant au fond de la douche
- Placer des « chaises de secours »
- etc...

L'activité physique régulière ne peut être que bénéfique : pensez-y !