

FICHE PRATIQUE

Apprendre à se relever en cas de chute

Après une chute qui n'a pas occasionné de blessure grave, rester à terre jusqu'à l'arrivée des secours n'est pas très agréable. C'est pourtant ce qui arrive souvent à certaines personnes car elles ne savent pas comment faire pour se remettre debout. Voici quelques conseils.

N'hésitez pas à vous entraîner, de préférence en présence d'une autre personne.

1/ Allongé sur le dos,

vous basculez sur le côté en ramenant le bras opposé.



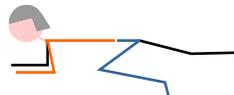
2/ En appui latéral,

ramenez une jambe vers le haut.



3/ Relevez-vous

en prenant appui sur les 2 coudes et sur le genou.

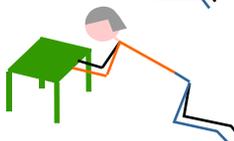


4/ Mettez-vous à quatre pattes.



5/ Prenez appui

(sur une chaise par exemple) pour vous relever en douceur.



Comment préserver son équilibre ?

Une bonne vue et une bonne audition sont indispensables pour bien vivre au quotidien. De plus, cela permet d'éviter les accidents.

Il est important de consulter régulièrement un ophtalmologue et un médecin ORL pour dépister précocement toute anomalie.

• **Bien manger** permet d'entretenir sa santé et lutter contre l'ostéoporose, à l'origine de la gravité de nombreuses chutes chez les personnes âgées.

• **Faire de l'exercice** est également un moyen de mieux vieillir.

Avoir une activité physique régulière c'est avant tout bouger au quotidien, marcher, sortir tous les jours, faire fonctionner ses membres, ses muscles et sa tête.

C'est en cherchant à faire certaines choses seul que l'on aboutit parfois à des accidents. Alors n'hésitez pas à demander de l'aide lorsque vous en avez besoin.

Les contacts sont essentiels pour rester en forme. Ne vous isolez donc pas.

Rester seul, enfermé sur soi-même, peut vite devenir une habitude.

N'oubliez pas que votre médecin et votre pharmacien sont toujours là pour vous donner des conseils en matière de santé. N'hésitez pas à les consulter régulièrement, à leur poser des questions et à leur faire part de vos soucis.

Extraits source "Aménagez votre maison pour éviter les chutes" - Comité Français d'Éducation pour la Santé