



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Prévention pour les aînés

En cette semaine nationale de la sécurité des aînés, nous avons pensé vous donner quelques conseils pratiques et faciles afin de vous aider à réduire les risques de blessure.

Effectivement, tous les ans, un Canadien sur trois de plus de 65 ans fait une chute aux conséquences souvent graves. Pourtant, on peut très facilement prévenir certaines chutes. Il suffit de mettre en place de simples mesures de prévention pour vous garder solide sur vos jambes.

PRÉVENTION CHEZ SOI

La plupart des gens trébuchent, glissent et tombent chez eux. Voici quelques conseils afin d'éliminer les pièges autour de vous :

Dans la salle de bain

- Placez un tapis antidérapant à l'intérieur et à l'extérieur du bain.
- Fixez des barres d'appui à côté de la toilette, dans le bain et dans l'aire de douche.

Dans la cuisine

- Remplacez les petites carpettes mal fixées par des tapis à fond de caoutchouc.
- Rangez les articles courants dans des endroits facilement accessibles.
- Ne laissez pas traîner de rallonge électrique.

Dans les escaliers

- Enlevez des escaliers tout ce qui pourrait vous faire trébucher.
- Assurez-vous que les escaliers sont bien éclairés.
- Regardez bien devant vous lorsque vous transportez quelque chose dans les escaliers.

Ailleurs dans la maison

- Libérez le passage entre la chambre et la salle de bains.
- Ne courez pas pour répondre au téléphone. Procurez-vous plutôt un téléphone sans fil.

En hiver

- Gardez un seau de sable ou de sel déglacant près de la porte.
- N'ouvrez pas la porte les bras pleins et ne transportez pas trop de sacs à la fois; faites plutôt plusieurs voyages.

Exercices

- Il est important de renforcer les jambes pour améliorer votre stabilité. En renforçant les muscles de vos jambes, vous réduisez les risques de chutes liées à la perte d'équilibre. Des jambes solides

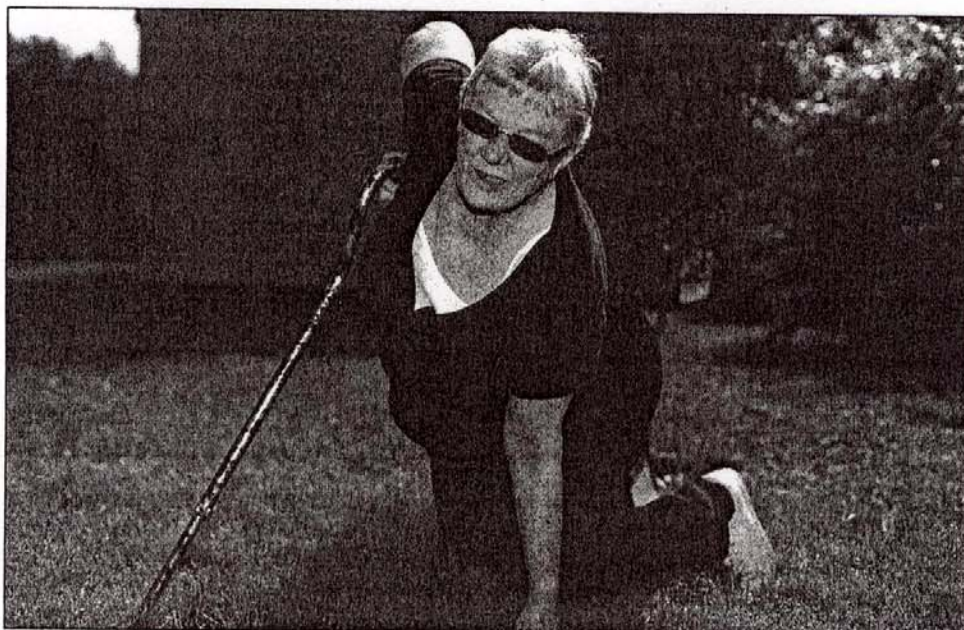


PHOTO ISTOCK

■ Plus on avance en âge, plus les chutes sont lourdes de conséquences.

vous rendront plus stable et pourraient faire la différence entre rester debout et vous retrouver sur le sol. Toute activité faisant appel aux jambes peut aider, à condition qu'elle vous plaise.

Marche rapide

- La marche rapide ne demande qu'une paire de chaussures dotées d'un bon soutien. Faites une promenade après le souper ou allez à l'épicerie à pied si vous avez peu d'achats à faire.

Musculation

- Les exercices de musculation des jambes se font facilement à la maison. Essayez un exercice de musculation tout simple en faisant des extensions des jambes. En position assise, étirez une jambe et soulevez-la doucement à une hauteur qui vous convient. Gardez la position pendant 10 secondes, si possible, puis passez à l'autre jambe.

La force et l'équilibre contribuent à votre stabilité. Il existe de nombreuses activités pour vous aider à améliorer votre sens de l'équilibre et à vous renforcer. La natation et la bicyclette sont d'excellents choix. Le tai-chi et le yoga contribuent à l'équilibre, à la musculation et à la souplesse. Le golf constitue une occasion de marcher, en plus d'exiger de l'équilibre et de la coordination. La danse est une excellente façon de faire travailler les jambes. Rappelez-vous simplement que toute activité qui vous fait bouger contribuera au maintien de votre force et de votre sens de l'équilibre.

Sachez finalement que les risques de chute augmentent avec l'âge, de même que la gravité des blessures qui en découlent. Si vous vous sentez de moins en moins stable lorsque vous êtes debout, faites évaluer votre force, votre stabilité et votre équilibre par un professionnel de la santé. Il saura vous fournir des conseils en matière d'exercice, de nutrition et de prévention. Ne laissez pas une chute vous mettre à terre !

QUESTIONNAIRE POUR ÉVALUER VOS RISQUES DE CHUTE

- 1 Prenez-vous des médicaments d'ordonnance ?
- 2 Lorsque vous vous asseyez ou vous relevez d'une chaise, avez-vous des problèmes d'équilibre ou de stabilité ?
- 3 Vous arrive-t-il de ressentir des étourdissements, des vertiges ou des faiblesses ?
- 4 Souffrez-vous de raideurs articulaires, de problèmes de pied ou de faiblesse musculaire ?
- 5 Avez-vous du mal à entrer ou à sortir du bain ou de la douche, ou à vous relever de la toilette ?

Si vous avez répondu oui à au moins une de ces questions, vous courez un risque de tomber.