



CHIROPRATIQUE

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

Gardez la tête haute

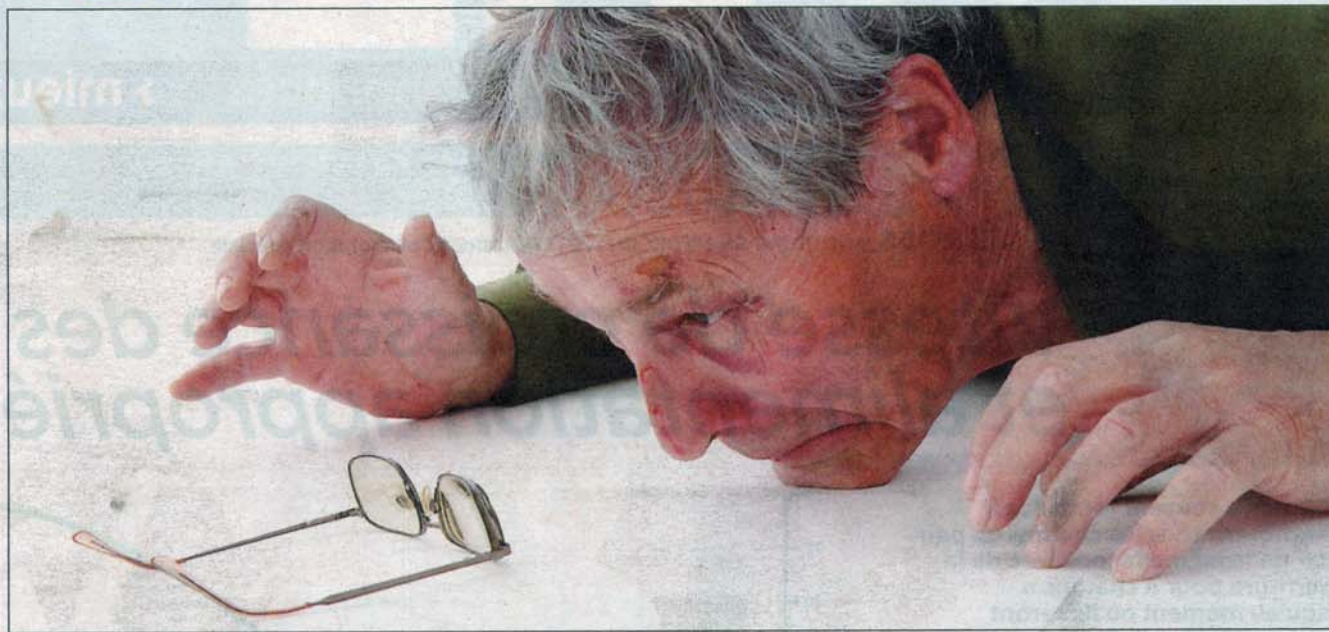


PHOTO THINKSTOCK

■ Une mauvaise vue, de même que certains médicaments et problèmes de santé peuvent occasionner des étourdissements, voire des troubles de l'équilibre. Faites ainsi vérifier votre vue chaque année.

Saviez-vous que la fracture de la hanche était la blessure la plus fréquente lors d'une chute ? L'autonomie est précieuse, surtout lorsque nous vieillissons et que notre état de santé nous force à limiter nos activités. Bien que personne ne soit à l'abri d'une chute, il existe cependant des moyens de prévenir les blessures.

Selon un rapport de l'Agence de santé publique du Canada, publié en 2005, deux Canadiens sur trois de plus de 65 ans sont hospitalisés à la suite d'une chute. Ces chutes sont responsables de plus de 90 % des fractures de la hanche. Et 20 % de ces personnes blessées décèdent dans l'année qui suit de complications liées à la fracture. En plus de la hanche, les chutes peuvent causer des fractures du poignet ou du bassin. Près de la moitié de ces chutes ont lieu à la maison et plus particulièrement dans la salle de bains et les escaliers. Voici quelques conseils pour réduire les risques de blessures.

DEMEUREZ ACTIF

Des jambes solides vous rendront plus stables et pourraient faire la différence entre rester debout et vous retrouver parfois au sol. Trouvez un exercice qui vous plaît, qui correspond à votre état de santé et qui sollicite vos jambes.

Quinze minutes d'exercice par jour suffisent pour maintenir une condition physique optimale. Marcher est excellent pour la santé. Pourquoi ne pas aller prendre l'air après le repas ou le matin pour se réveiller ? La lumière du soleil est une ex-

cellente source de vitamines D, précieuse pour garder le moral. La natation, la bicyclette, le tai-chi, le yoga, le golf sont des activités tout aussi stimulantes, tant sur le plan physique que psychologique.

L'ÉQUILIBRE

Votre sens de l'équilibre vous permet de rester stable en position verticale. Une mauvaise vue, de même que certains médicaments et problèmes de santé peuvent occasionner des étourdissements, voire des troubles de l'équilibre.

VOICI QUELQUES CONSEILS :

- Faites vérifier votre vue et vos verres de lunettes chaque année ;
- Faites vérifier l'état de votre ouïe ;
- Discutez avec votre pharmacien des effets secondaires potentiels sur votre organisme des médicaments que vous prenez ;
- Consultez un professionnel de la santé si vous ressentez des étourdissements ou des faiblesses ;
- Munissez-vous d'une marchette ou d'une canne si elle est nécessaire au maintien de votre équilibre ;
- En hiver, n'oubliez pas d'utiliser des semelles antidérapantes ou un embout à crampons pour votre canne !

VOTRE SANTÉ

Les problèmes de pieds, comme les oignons, les callosités, les ongles incarnés et les verrues plantaires, peuvent être des causes d'instabilité. Assurez-vous de porter des chaussures à votre taille, qui sont munies d'un soutien adéquat et

d'une semelle antidérapante.

Veillez à avoir une saine alimentation et à un apport en vitamines D et en calcium adéquat. Ce sont des moyens efficaces de prévenir l'ostéoporose, responsable de la diminution de la densité osseuse et donc des fractures. Vous éviterez ainsi les carences et vous permettrez à votre corps d'aller chercher les forces nécessaires au bon maintien de votre système neuro-musculo-squelettique. Votre chiropraticien peut vous aider à évaluer votre force et votre équilibre, et vous recommander des activités bénéfiques et adaptées à votre situation. N'hésitez pas à vous adresser à lui. Et ne vous laissez pas abattre par une chute !

QUELQUES CONSEILS CHIROPRATIQUES POUR NE PAS TOMBER

- Dégagez l'espace pour éviter de trébucher.
- Ajoutez de l'éclairage pour bien voir.
- Utilisez les rampes d'escalier.
- Posez des tapis antidérapants dans la salle de bains.
- Veillez à une saine alimentation pour votre apport essentiel en vitamines D et en calcium.
- Portez des chaussures, chaussettes ou pantoufles antidérapantes à l'intérieur et à l'extérieur.
- Asseyez-vous pour changer de chaussures ou de vêtements.
- Tenez les articles de tous les jours à portée de la main pour éviter de devoir tendre le bras pour les atteindre.
- Marchez !