

GESTION DU RISQUE DE CHUTE CHEZ LES AÎNÉS



Capsule Santé | Association des chiropraticiens du Québec

1 au 7 juin 2014

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 chaque année suite à une chute. Ces accidents sont responsables de plus de 90% des fractures de la hanche. En plus de la hanche, les chutes peuvent causer des fractures du poignet ou encore du bassin. 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 pour prévenir les blessures.

Zone sans danger

Près de la moitié des chutes ont lieu à la maison, veillez donc à aménager votre environnement de manière sécuritaire.

Améliorez votre force

Des jambes solides vous rendront plus stables et peuvent 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. (suite verso)

*Demandez à votre
chiropraticien les
exercices et les
conseils visant à
réduire le risque
de chute.*



chiropratique.com

SAVIEZ-VOUS QUE?

Le mot «chiropratique» provient du grec et signifie «fait avec les mains».

Le docteur en chiropratique est un professionnel de la santé de premier contact : vous pouvez donc le consulter sans être recommandé.

De par sa formation universitaire, le chiropraticien possède l'expertise nécessaire pour poser un diagnostic, ce qui lui permettra de créer un programme de soins correspondant à votre condition physique, à votre âge et à vos objectifs de santé.

La chiropratique centre sa philosophie, son art et sa science sur le maintien de l'homéostasie (équilibre) du corps humain et sur sa capacité innée de guérison naturelle. Elle ne se concentre pas uniquement sur les symptômes ou la douleur, mais cherche à identifier et à soigner la cause du problème.

La chiropratique est fondée sur le fait scientifique suivant : le système nerveux impose son contrôle à toutes les cellules, tissus, organes et systèmes du corps. Un dérangement à la colonne vertébrale peut causer des interférences sur le système nerveux et ainsi provoquer des problèmes au niveau de l'équilibre de santé du corps.

La chiropratique vise le recouvrement et le maintien de la santé globale humaine via l'interaction des systèmes nerveux, musculaire et squelettique.

Améliorez votre force (suite)

Quinze minutes d'exercice par jour suffisent pour maintenir une condition physique optimale. Marcher est excellent pour la santé. Pourquoi ne pas prendre l'air après le repas, ou le matin pour se réveiller? La lumière du soleil est une excellente source de vitamines D précieuse pour garder le moral. La natation, la bicyclette, le tai-chi, le yoga, le golf sont des activités toutes aussi stimulantes tant sur le plan physique et psychologique.

Augmentez votre équilibre

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

- Vérifiez votre vue et vos verres de lunettes chaque année
- Vérifiez l'état de votre ouïe
- Discutez avec votre pharmacien des effets secondaires potentiels sur votre organisme reliés aux médicaments que vous prenez
- Consultez un professionnel de la santé si vous ressentez des étourdissements ou des faiblesses

Gardez votre santé à l'oeil

Certains médicaments peuvent affecter vos facultés, votre jugement et votre coordination. Informez-vous auprès d'un professionnel de la santé. Vos yeux et vos oreilles vous protègent également contre les chutes en vous mettant en garde contre les risques comme la circulation routière. Faites examiner votre vision et votre ouïe au moins tous les deux ans, et n'oubliez pas de retirer vos lunettes de lecture lorsque vous marchez et, le cas échéant, de porter votre appareil auditif.

Les problèmes aux 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.

La chiropratique en prévention

Chez les personnes âgées comme chez les plus jeunes, une bonne santé globale est essentielle pour prévenir les accidents et profiter des joies de l'hiver au maximum. L'activité physique quotidienne renforcera votre résistance musculaire en réduisant vos risques de chute. Un docteur en chiropratique peut vous aider à analyser vos risques de chute en évaluant votre force et votre équilibre. Il peut aussi vous recommander des exercices et vous donner des conseils pratiques pour réduire les risques. Suite à un examen de la condition de votre système neuromusculo-squelettique (NMS), votre chiropraticien sera à même d'y détecter la présence d'interférences, et d'en rétablir le bon fonctionnement par les soins chiropratiques appropriés.

*Évaluez vos
risques de chute:*

