



# Avancez de pied ferme

## ÉTAPE 2 – Marchez la tête haute

Marchez toujours le corps droit et en position verticale. Avec le temps, votre façon de marcher pourrait changer en raison d'une dégénérescence de la hanche, du dos ou de la colonne vertébrale ou d'un manque d'activité physique.

### **Les changements de votre démarche peuvent être causés par bien des facteurs :**

- Une perte de la force des jambes vous fait traîner les pieds en faisant de petits pas et en gardant les pieds plus près l'un de l'autre ou plus éloignés l'un de l'autre.
- Le manque de souplesse de la hanche et la réduction de la mobilité de l'épaule vous font prendre de plus petits pas.
- Une perte de la force du haut du corps et du dos vous porte à vous pencher en avant pour assurer votre équilibre.

### **Comment marcher la tête haute**

- Le fait de devenir plus actif peut vous aider à retrouver votre posture droite et verticale.
- Une aide à la marche pourrait peut-être vous aider. Parlez à votre fournisseur de soins de santé, à votre physiothérapeute ou à votre ergothérapeute de ce qui serait utile dans votre cas. Appelez votre centre d'accès aux soins communautaires pour déterminer si vous êtes admissible à une évaluation de physiothérapie ou d'ergothérapie.

### **Si vous utilisez une aide à la marche**

- Assurez-vous que l'appareil a été conçu pour vous et est adapté à vos besoins, et que vous l'utilisez de la bonne façon. S'il n'est pas de la bonne longueur, il ne vous aidera peut-être pas et pourrait, en fait, causer d'autres problèmes. Si la canne est utilisée du mauvais côté, elle peut compromettre votre équilibre.
- Si vous utilisez du matériel d'occasion, assurez-vous de le faire évaluer pour qu'il soit de la bonne hauteur pour vous.

- Gardez votre aide à la marche propre et en bon état, surtout si l'appareil est muni d'embouts en caoutchouc, de roues ou de freins.
- Organisez votre maison de façon à vous permettre de vous déplacer avec votre aide à la marche. Vous devrez peut-être changer la disposition des meubles ou désencombrer votre maison.

# Qu'est-ce que je peux faire pour marcher la tête haute?

**Passez en revue les mesures que vous prenez pour marcher la tête haute et remplissez le tableau suivant. Un exemple est donné pour vous aider.**

## **Quelles sont les mesures positives que je prends déjà?**

Je marche beaucoup, mais pas aussi régulièrement qu'auparavant.

## **Quels sont les changements qui pourraient m'aider à rester sur mes pieds?**

Je vais voir s'il y a de la marche nordique dans ma communauté.

Je vais essayer le yoga, le Pilates ou le tai-chi pour m'aider à soutenir ma colonne vertébrale.

## **Comment vais-je apporter ces changements? Est-ce que je devrais communiquer avec quelqu'un?**

Mon voisin David fait des promenades à pied tôt le matin. Je peux l'appeler pour lui demander si je peux l'accompagner.

Je vais demander au bureau de santé et au centre communautaire quels cours sont offerts dans ma région.

## **Quand vais-je apporter ces changements?**

Je vais appeler David demain et voir si je peux me joindre à lui.

Je vais appeler le bureau de santé et le centre communautaire demain.

**Connaissez-vous quelqu'un d'autre qui pourrait profiter de ces renseignements?**

**Soyez actif, gardez votre indépendance et avancez de pied ferme!**

Pour plus d'information concernant les facteurs de risque de chute ou les programmes de prévention des chutes, appelez le programme

**Avancez de pied ferme Sudbury et districts**

**téléphone** : 705.674.4330, sans frais 1.855.674.4330

**courriel** : [avancezdepiedferme@phsd.ca](mailto:avancezdepiedferme@phsd.ca)

**site Web** : [phsd.ca](http://phsd.ca)



**Ontario** 