



Avancez de pied ferme

ÉTAPE 3 – Améliorez votre équilibre

On trouve des capteurs liés à l'équilibre dans l'oreille interne, les yeux, les articulations et les muscles. Toute perturbation de ces organes et voies peut réduire votre équilibre et donc accroître vos risques de chute.

Les facteurs qui influent sur votre équilibre sont les suivants :

- Perte de force musculaire
- Réduction du mouvement et de la stabilité des articulations
- Effets secondaires de certains médicaments
- Troubles de l'oreille, y compris un bouchon de cire
- Mouvements soudains, surtout le fait de vous lever rapidement quand vous êtes assis ou à genoux
- Les effets à court terme d'un remplacement de la hanche ou du genou
- Problèmes de pieds tels que cors, durillons ou ongles incarnés
- Port de chaussures inadéquates
- Vue basse et perte auditive

Façons d'améliorer votre équilibre

- Soyez actif. Participez à l'activité qui augmente votre force, votre équilibre et votre souplesse, comme le tai-chi, le yoga ou le Pilates.
- Pensez à utiliser une aide à la marche. Discutez avec votre fournisseur de soins de santé, votre physiothérapeute ou votre ergothérapeute de l'option qui vous conviendrait le mieux. Appelez le centre d'accès aux soins communautaires de votre région pour savoir si vous êtes admissible à une évaluation en physiothérapie ou en ergothérapie.
- Gérez votre prise de médicaments.
- Portez des chaussures adéquates et consultez un spécialiste des soins des pieds si vous éprouvez une douleur aux pieds.
- Passez un examen de la vue chaque année. Passez des tests auditifs si vous entendez mal.

Qu'est-ce que je peux faire pour améliorer mon équilibre?

Passez en revue les mesures que vous prenez pour améliorer votre équilibre et remplissez le tableau suivant. Un exemple est donné pour vous aider.

Quelles sont les mesures positives que je prends déjà?

Je participe à une classe de tai-chi une fois par semaine.

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

J'aurai peut-être besoin d'une aide à la marche pour me donner plus d'assurance quand je marche.

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

Je consulterai mon fournisseur de soins de santé pour savoir si j'ai besoin d'une aide à la marche.

Quand vais-je apporter ces changements?

Je parlerai à mon fournisseur de soins de santé lors de mon prochain rendez-vous.

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

site Web : phsd.ca



Ontario 