



Avancez de pied ferme

ÉTAPE 4 – Prenez soin de vos pieds et mettez des souliers sûrs


Le soin des chaussures et des pieds est un élément important de la prévention des chutes. Des chaussures inappropriées ou des troubles communs des pieds comme les cors, les durillons ou les ongles incarnés peuvent réduire votre équilibre et même changer votre démarche. Vous pouvez voir différents spécialistes pour les soins des pieds dont vous avez besoin, par exemple, un podiatre, un podologue ou une infirmière spécialisée dans les soins des pieds.

Façons de prendre soin de vos pieds :

- Consultez un spécialiste des soins des pieds pour faire examiner vos pieds, couper les ongles d'orteils et traiter les cors.
- Faites des exercices des pieds pour maintenir une bonne circulation des pieds, des chevilles et des jambes. Demandez des conseils à votre physiothérapeute.
- Consultez votre fournisseur de soins de santé si vous avez de la douleur aux pieds.
- Essayez un massage des pieds.
- Dorlotez-vous! Lavez-vous les pieds et séchez-les bien. Frictionnez-les avec une lotion hydratante, mais pas entre les orteils, et essuyez tout surplus de lotion.

Vérifiez si vos chaussures actuelles présentent les caractéristiques suivantes :

- Un **bon ajustement** vous donne une démarche sécuritaire et un bon équilibre.
- **Des lacets ou des attaches Velcro** sont le meilleur choix. Si vous avez de la difficulté à attacher des lacets, cherchez des dispositifs spéciaux en vente dans les pharmacies.
- **Une surface maximale en contact avec le sol** assure la stabilité des pieds. Portez des chaussures plates, munies de talons bas et larges.

- **Une semelle antidérapante.** L'adhérence de la semelle dépend du matériel utilisé, du motif de la semelle ou les deux. Un cordonnier pourrait ajouter des crampons à vos chaussures actuelles.
 - **Un bord arrondi ou biseauté au talon.** Cela augmente la surface de contact avec le sol et l'adhérence au niveau du talon, pour plus de sécurité.
 - **Une semelle intercalaire mince et ferme,** qui est plus stable qu'une semelle molle, à moins que vous n'ayez reçu des directives contraires de votre fournisseur de soins de santé ou podiatre.
 - **L'arrière du soulier couvre le talon** de manière à procurer un soutien et empêcher de glisser.
- 

LA CHAUSSURE IDÉALE POUR PRÉVENIR LES CHUTES CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

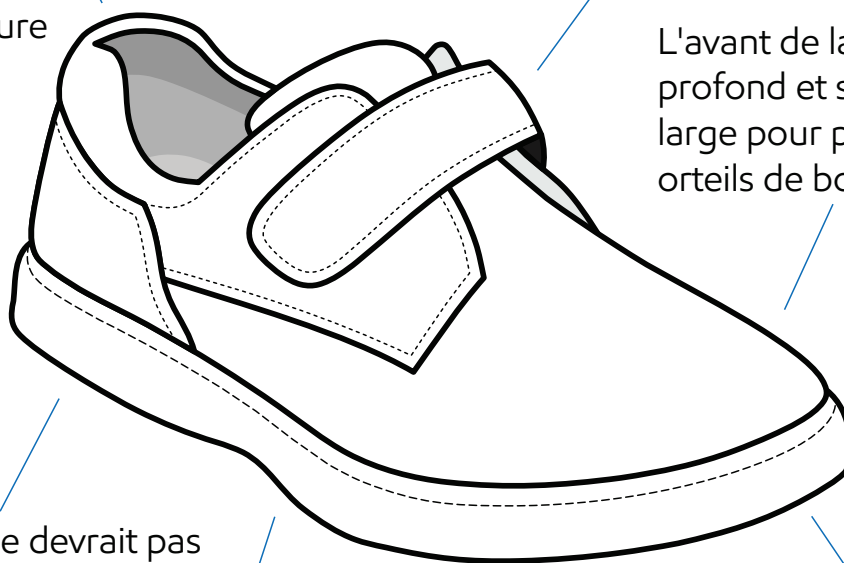
findingbalancealberta.ca

La coque du talon est profonde avec un col bien ajusté pour assurer un support et empêcher le talon de glisser^{1,4}

Des lacets ou une fermeture à Velcro® permettent un ajustement confortable et au pied d'enfler^{3,6}

Le talon est large et plat pour fournir une meilleure stabilité latérale¹

L'avant de la chaussure est profond et suffisamment large pour permettre aux orteils de bouger¹



La hauteur du talon ne devrait pas dépasser l'orteil de plus de 10 mm (3/8 po)⁵

La longueur de la chaussure ne dépasse pas le gros orteil de plus de 7 mm (1/4 po)²

Pour avoir une meilleure stabilité¹, l'épaisseur de la semelle intermédiaire ne devrait pas être plus de 25 mm (1 po)

La semelle fournit une bonne adhérence, sans coller au tapis¹

En général, les chaussures non sécuritaires comprennent ce qui suit :

- Talons hauts ou étroits
- Talons glissants ou usés
- Empeigne molle ou étirée
- Souliers ou pantoufles faciles à enfiler (sans lacets)
- Chaussures usées, trop grandes ou mal ajustées
- Chaussures lourdes
- Bas

Qu'est-ce que je fais pour prendre soin de mes pieds? Mes chaussures sont-elles sécuritaires?

Passez en revue vos habitudes actuelles de soin des pieds et vos chaussures. Remplissez le tableau suivant. Un exemple est donné pour vous aider.

Quelles sont les mesures positives que je prends déjà?

Je vois un spécialiste des soins des pieds une fois par année.

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

Je vais me servir de la liste de caractéristiques des chaussures indiquée à cette étape pour vérifier si mes chaussures sont sécuritaires.

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

Je vais acheter des chaussures qui ont ces caractéristiques.

Quand vais-je apporter ces changements?

Je vais regarder les chaussures quand j'irai au centre commercial mercredi.

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 