

Service  
de Réadaptation  
locomotrice

# PAS À PAS POUR ÉVITER LES CHUTES APRÈS UNE INTERVENTION AUX MEMBRES INFÉRIEURS

Quelques conseils pour réduire  
ensemble les risques de chutes

📍 Dinant



# PAS À PAS POUR ÉVITER LES CHUTES !

QUE FAIRE EN CAS DE CHUTE?

4

LES TRANSFERTS

6

LES DÉPLACEMENTS

12

LES DIX RECOMMANDATIONS  
POUR NE PAS CHUTER

18

Bien qu'il soit impossible de supprimer complètement le risque de chutes, adopter certains comportements permet de le réduire considérablement.

Il est donc important d'être prêt et de savoir quoi faire en cas de chute afin de limiter au maximum les conséquences physiques (blessures, traumatismes, perte d'autonomie, perte de mobilité, etc.) et psychologiques (perte de confiance en ses capacités, peur de rechuter, dépendance, repli sur soi) d'un tel accident.

Lorsqu'on vieillit, celles-ci sont cependant plus traumatisantes et la peur de tomber, indépendante de la gravité de la chute, augmente également le risque de futures chutes.

Les médicaments de type tranquillisants, somnifères peuvent provoquer une démarche hésitante, des vertiges et une somnolence. Il est donc important de les limiter. De plus, une alimentation suffisante et équilibrée permet à de se maintenir en bonne forme.

Il est donc possible de réduire ce risque en agissant à plusieurs niveaux.

**Les quelques conseils présents dans cette brochure vous aideront à adopter un comportement sûr.**

# QUE FAIRE EN CAS DE CHUTE?



- ❖ Prévenir le personnel via la sonnette, le voisin ou des cris
- ❖ Rester à terre
- ❖ Se toucher et bouger lentement pour localiser une éventuelle douleur
- ❖ Se rassurer

# LES TRANSFERTS

## SE METTRE DANS LE LIT

Assis au bord du lit, en appui sur vos deux mains, vous pouvez soulever la jambe opérée avec l'autre jambe (les pieds se croisent, pas les cuisses !).

Pivotez du côté opéré en un bloc (jambes jointes) vers le bord du lit.

## SE COUCHER

La position sur le dos est préférable au début : vous pouvez mettre un coussin entre les jambes pour votre confort. Attention : pas sous les genoux car cela compromet le retour veineux mais des genoux aux pieds.

La position latérale sur le membre opéré est autorisée selon l'évolution de la cicatrisation de la plaie ainsi que la douleur mais en gardant les jambes jointes.

La position latérale sur le côté opposé : un coussin doit être placé entre les deux jambes depuis les pieds jusqu'aux genoux et pas seulement entre les genoux.



Se coucher sur le ventre est interdit !

## **SE LEVER DU LIT**

---

Roulez sur le côté et utilisez les bras pour vous redresser.

Appuyez sur les mains et pivotez jambes et bassin en un bloc du côté opéré en position assise vers le bord du lit.

Toujours en appui sur vos deux mains, avancez pour mettre les deux pieds par terre et levez-vous.

## **S'ASSEOIR SUR UN SIÈGE**

---

Vérifiez la stabilité du siège et mettez bien les freins si celui-ci est pourvu de roues.

Asseyez-vous sur le bord de la chaise en vous tenant aux accoudoirs et reculez au fond. Ne croisez jamais les jambes ; surtout le membre opéré sur le membre sain.

En voiture, veillez à toujours s'asseoir avant d'entrer les deux jambes. Reculez le siège et baissez légèrement le dossier pour vous aider. Ménagez-vous des temps de repos pour limiter la fatigue et la perte d'équilibre.

La position latérale sur le côté opposé : un coussin doit être placé entre les deux jambes depuis les pieds jusqu'aux genoux et pas seulement entre les genoux.

## **SE RELEVER D'UN SIÈGE**

---

Avancez au bord du siège, le pied du membre opéré légèrement en avant et appuyez sur les accoudoirs pour vous redresser.

## **SE LAVER ET S'HABILLER**

---

Le lavage des pieds et l'habillage du bas du corps peuvent présenter des difficultés. N'hésitez pas à demander de l'aide si nécessaire.

Pour enfiler un sous-vêtement, un pantalon, commencez toujours par le membre opéré et en position assise.

A l'évier, pensez à utiliser une chaise avec accoudoirs, il vous sera plus facile d'y prendre appui pour vous lever.

## **POUR VOUS CHAUSSER**

---

Choisissez des chaussures adaptées à la bonne pointure, fermées, stables, sans lacets, sans talon, avec des semelles antidérapantes et qui soutiennent bien la cheville.

Pensez à utiliser un chausse-pied à long manche.

# LES DÉPLACEMENTS

Évitez les glissades en prenant le temps de vous déplacer sans vous précipiter.

Levez les pieds suffisamment hauts en prêtant attention aux sols glissants, à leurs irrégularités ainsi qu'aux obstacles (fil du téléphone, chaise, etc.).

Pensez à mettre vos lunettes de vue et éclairer les endroits sombres.

Utilisez les aides à la marche (tribune adaptée, mains courantes, rampes, etc.) mises à votre disposition. Ne prenez surtout pas appui sur des objets instables tels qu'une table de nuit, un fauteuil sans frein, des portes, etc.

Évitez de vous déplacer avec des charges lourdes qui pourraient vous déséquilibrer.

Il est très important d'aménager son environnement en laissant le passage libre et en limitant les obstacles. Pensez aussi à mettre les objets courants dont vous avez besoin à portée de main.

Placez ainsi mouchoirs, verre d'eau, téléphone, télécommande TV, médicaments sur la table de nuit ainsi que la tribune et les pantoufles fermées à disposition pour la nuit.

## **UTILISER LES WC**

---

Utilisez le rehausseur ainsi que les barres d'appui fixées au mur.

Entrez dans les toilettes en marche avant et pivotez avec votre tribune pour vous mettre dos aux toilettes.

## **RAMASSER UN OBJET**

---

Prenez appui sur la jambe non opérée en vous tenant à un support stable.

Penchez-vous avec la jambe opérée en arrière en utilisant la technique du « balancier » et ramassez l'objet avec votre main libre.

Vous pouvez aussi utiliser une pince à long manche.



**Soyez conscient.e  
de vos limites physiques  
et n'hésitez pas  
à demander de l'aide.**



**Pour tout autre renseignement,  
le personnel reste à votre  
disposition.**

**Les ergothérapeutes peuvent  
vous conseiller pour le retour  
à domicile et l'assistant.e  
social.e est présent.e pour vos  
démarches éventuelles.**

# LES DIX RECOMMANDATIONS POUR NE PAS CHUTER

1. Je suis les conseils des soignants.
2. Je porte des vêtements adaptés et mes lunettes.
3. J'allume la lumière la nuit.
4. J'utilise la sonnette dès que besoin.
5. Je baisse le lit pour me lever et me coucher.
6. Je m'assois au bord du lit avant de me lever.
7. A l'arrêt, je serre les freins de ma chaise roulante.  
Je relève les cale-pieds pour me lever.
8. Je me sers de mes aides pour me déplacer.
9. Je suis mon traitement rigoureusement.
10. J'évite les sols dangereux ou mouillés.



Je reste  
prudent.e  
en toutes  
circonstances !



## INFOS

### Service de Réadaptation locomotrice

Site de Dinant (Sainte-Anne)

Rue Pont d'Amour, 50 - 5500 Dinant

✦ Accueil : +32 82 21 28 00



chuuclnamur.be



CHU  
— UCL —  
NAMUR