



World
PT Day
2025



PRÉVENTION DES CHUTES

#2

Les chutes sont la **deuxième** cause de **décès** par **traumatisme** non intentionnel dans le monde.

Chaque année,

37,3 millions



de chutes sont suffisamment graves pour **nécessiter des soins médicaux**.

Les adultes de plus de

60 ans

sont les plus **exposés au risque de chutes mortelles**.



Comment la kinésithérapie peut-elle aider à prévenir les chutes ?

L'exercice est la clé de la prévention des chutes - les kinésithérapeutes sont expert(e)s dans la prescription de programmes d'exercices individualisés pour améliorer la force, l'équilibre, la coordination et la souplesse. Les exercices doivent être difficiles, mais sans danger, et progressifs au fur et à mesure qu'ils deviennent faciles. Ils peuvent inclure :

- des exercices assis-débout
- des accroupissements
- **tendre les bras** en se tenant debout
- **marcher** dans différentes directions
- **marcher** à différentes vitesses et dans différents environnements
- **se relever** du sol

Des activités telles que la marche, le tai-chi ou des exercices d'équilibre peuvent également être utiles.

Les kinésithérapeutes peuvent également :

- vous apprendre à **effectuer en toute sécurité des activités quotidiennes**, telles que se lever d'une chaise ou monter des escaliers
- évaluer si vous avez besoin d'un **déambulateur ou d'une canne**
- formuler **des recommandations pour rendre votre domicile plus sûr**, par exemple en installant des barres d'appui dans les salles de bains, en fixant les tapis et en améliorant l'éclairage
- donner des conseils sur les **chaussures**
- vous aider à déterminer si vous avez besoin de l'aide d'**autres professionnels** au sein de l'**équipe soignante**



Quel est votre niveau de risque ?

Risque faible : vous êtes une personne âgée qui **n'a jamais fait de chute** ou qui a fait une seule chute sans gravité et qui **n'a pas de problèmes d'équilibre ou de marche**.



Risque moyen : vous avez **fait une seule chute** et vous avez des problèmes d'équilibre ou de marche.



Risque plus élevé : **chute unique avec blessure, chutes multiples (>2)** au cours de l'année écoulée, fragilité, incapacité à se relever après la chute sans aide pendant au moins une heure, perte de conscience et de continence.



Votre kinésithérapeute sera en mesure d'évaluer votre niveau de risque et les stratégies à mettre en place pour prévenir d'autres chutes. Il/elle pourra évaluer :



- votre **force** musculaire, votre **mobilité** et votre **souplesse**



- votre **stabilité**, par exemple lorsque vous **marchez** ou effectuez des **tâches quotidiennes**
- vos **capacités de réflexion** et votre mémoire

Votre kinésithérapeute travaillera souvent en étroite collaboration avec d'autres professionnels de la santé, tels que des médecins et des ergothérapeutes. C'est ce qu'on appelle une approche multidisciplinaire.

Pourquoi la prévention des chutes est-elle importante ?

Les chutes sont l'une des **principales causes de blessures** chez les personnes âgées, entraînant souvent des conséquences graves telles que des fractures, une perte d'autonomie, voire la mort.

Comprendre comment **prévenir les chutes** peut vous aider à **rester en sécurité** et à **maintenir votre qualité de vie**.



Restez en sécurité et indépendant - parlez à votre kinésithérapeute dès aujourd'hui pour savoir comment prévenir les chutes !



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Septembre

www.world.physio/wptday