

Info | Chutes

Pourquoi prévenir le risque de chute ?

Si vous présentez une fragilité osseuse, une chute banale peut être à l'origine d'une fracture.

Il est donc important en cas d'ostéoporose de prévenir le risque de chute.

La fragilité osseuse est le plus souvent due à l'ostéoporose.

Comment savoir si je suis à risque de chute ?

Le risque de chute augmente avec l'âge.

La première question que peut vous poser votre médecin pour savoir si vous êtes à risque de chute est de vous demander **si vous avez fait une chute au cours des 12 derniers mois.**

Si c'est le cas, vous êtes à risque de refaire une chute.

D'autres éléments augmentent le risque de chute (on parle de « facteurs de risques de chute ») :

- si vos activités de la vie quotidienne ou votre mobilité sont réduites ;
- certaines maladies (maladie de Parkinson, démences, dépression, incontinence) ;
- si votre force est diminuée, notamment au niveau des membres inférieurs, et si vous avez des troubles de la marche et de l'équilibre ;
- si votre vision est diminuée ;
- si votre traitement habituel comporte plus de 4 médicaments ;
- si vous consommez de l'alcool avec excès ;
- si vous êtes dénutris ;
- si vous avez besoin d'une aide (par exemple, une canne) ;
- si votre habitat est mal adapté.

Votre médecin peut également être amené à vous faire faire quelques tests simples au cours d'une consultation, afin d'évaluer votre force musculaire et votre équilibre.

Quels sont les conseils pour diminuer le risque de chute ?

1. Pratiquer une activité physique régulière afin d'améliorer la force musculaire, l'équilibre et la coordination. Par exemple, le Tai-Chi ou la natation.

2. Faites vérifier régulièrement votre vue (faites contrôler vos lunettes si vous en avez), **ainsi que le bon fonctionnement de vos appareils auditifs** si vous en possédez.

3. Certains médicaments favorisent les chutes : médicaments contre l'hypertension artérielle, somnifères, tranquillisants, etc. Discutez-en avec votre médecin.

4. Faites attention à votre habillement :

- préférez des chaussures fermées, tenant le pied, à talon bas et avec une semelle suffisamment large ;
- évitez les pantalons trop larges et trop longs ;

5. Faites attention à votre intérieur (et faites le aménager si besoin) :

- préférez les sièges à accoudoirs, pas trop bas, sans roulettes ;
- veillez au bon éclairage de toutes les parties de votre habitation ;
- soyez vigilant dans la salle de bain et les toilettes, où surviennent la plupart des chutes : n'hésitez pas à faire installer des barres d'appui, mettez des antidérapants dans la baignoire ou la douche, préférez une moquette à un revêtement dur ;
- prévoyez les éventuels levers nocturnes : éclairage accessible, absence d'obstacle sur le trajet des toilettes ;
- placer les objets dont vous vous servez tous les jours dans des endroits facilement accessibles ;
- ne laissez pas trainer des fils électriques, éviter les tapis ;
- ne cirez pas le parquet, surtout les escaliers.

6. En plus de ces conseils, votre médecin peut être amené à vous prescrire une kinésithérapie afin de renforcer votre force musculaire et améliorer votre équilibre.

7. Parfois, en cas de risque important, il peut être utile d'utiliser un protecteur de hanche, prescrit par votre médecin.