



# Prévenir les chutes



Prévention | Exercices | Équilibre



**«Les chutes représentent la principale cause de traumatismes physiques»**  
(institut national de la santé et de la recherche médicale)

**«on vieillit mieux en restant actif!»**

**(Organisation Mondiale de la Santé)**

Parmi les personnes de plus de 65 ans, le risque de chute dans l'année varie de 28 à 35 %. Améliorer la qualité de vie des séniors, prévenir la perte d'autonomie, passe donc par le maintien d'une activité physique adaptée réalisée en autonomie par les personnes mais également par le recours à des professionnels formés.

Ce livret vous propose donc des exercices simples à réaliser quotidiennement en chambre, une méthode pour se relever du sol, et la présentation des métiers spécialisés.

# Échauffement

1



Tourner la tête  
à droite et à gauche

Faire 10  
répétitions  
pour chaque  
exercice

2



Regarder en haut et en bas

# Échauffement

3



Faire 10  
répétitions  
pour chaque  
exercice

Réaliser une rotation  
de l'épaule vers l'avant  
et vers l'arrière

4



Lever et baisser les mains

# Échauffement

5



Faire 10  
répétitions  
pour chaque  
exercice

Turner le buste  
vers la gauche et la droite  
*Comme si vous alliez chercher  
un objet derrière vous*

6



Tendre et plier la jambe droite et gauche

# Échauffement

7



Toucher la pointe du pied  
puis le talon

# Renforcement musculaire: membres supérieurs

1

Faire 10  
répétitions  
pour chaque  
exercice



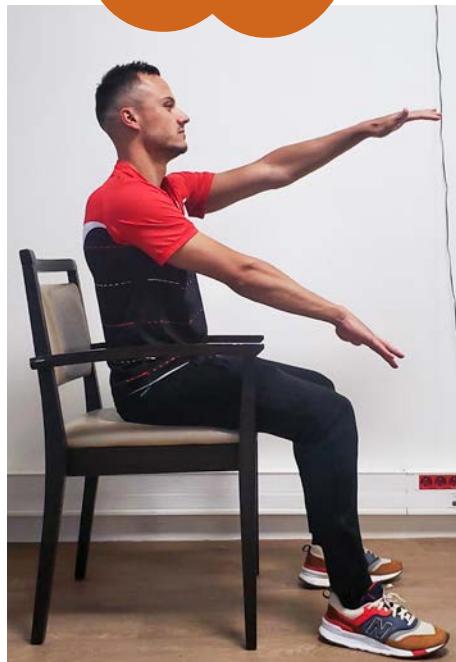
Écarter les bras au maximum joindre  
les mains, bras tendus

# Renforcement musculaire: membres supérieurs

2



Faire 10  
répétitions  
pour chaque  
exercice



Alterner les bras tendus vers l'avant

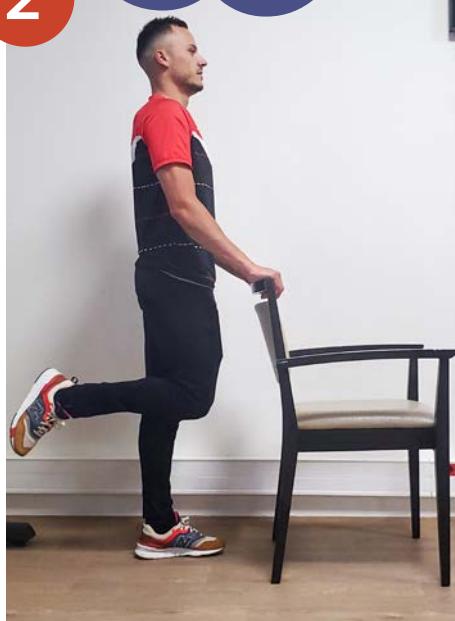
# Renforcement musculaire: membres inférieurs



Monter les genoux

Faire 10  
répétitions  
pour chaque  
exercice

2



Talons fesses

# Renforcement musculaire: membres inférieurs



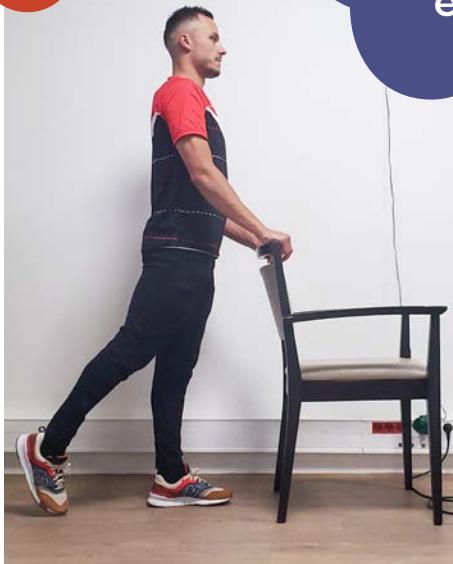
Écarter les jambes à largeur d'épaule  
et descendre le plus bas possible.

**Attention, vos genoux ne doivent pas  
dépasser la pointe de vos pieds**

# Renforcement musculaire: membres inférieur

4

Faire 10  
répétitions  
pour chaque  
exercice



Le dos bien droit

Tendre la jambe vers l'arrière, puis changer de jambe. Même exercice sur les côtés.

# Relevé du sol



Ne pas réaliser en chambre

**Cette partie est un protocole de relevé de sol.**  
C'est une technique afin de se relever lorsque  
vous vous retrouvez au sol en cas de chute  
ou pour toute autre raison.

1



2



3



4



5



6



7



8



# Relevé du sol

1



2



Basculer une jambe vers son côté opposé

# Relevé du sol

3



Poser la main côté genou plié le plus loin possible du côté opposé.

Le genou pivote naturellement jusqu'à toucher le sol et entraîner la bascule de votre corps.

# Relevé du sol

4



Prendre appui avec votre main  
et votre avant-bras  
pour vous redresser doucement.

# Relevé du sol

5



6



# Relevé du sol

7



# Relevé du sol

8



Prendre appui avec vos mains sur l'assise  
afin de passer de la posture à genoux  
à la mise en avant (chevalier servant).

Repoussez le sol grâce à vos appuis.

# L'activité physique adaptée en Ehpad

L'activité physique adaptée (APA) « regroupe l'ensemble des activités physiques et sportives, adaptées aux capacités de la personne ». L'objectif est de conserver et d'améliorer les facultés physiques, cognitives et sociales des personnes afin de leur permettre de mieux s'adapter à leur environnement.

**L'APA apporte des bénéfices sur le corps et l'esprit :**



- ▶ **Physique:** gain de souplesse, d'endurance, de tonicité, d'équilibre, de force musculaire.
- ▶ **Mental et social:** amélioration de l'estime de soi, de l'image corporelle et extension du réseau de sociabilité. Protection contre la survenue des maladies cardiovasculaires quel que soit l'âge / contre certains cancers; réduction du risque de diabète; aide à la stabilité de la pression artérielle; réduction des risques d'obésité et de lombalgies; amélioration du sommeil; lutte efficace contre le stress, dépression et l'anxiété.

Ces bénéfices sont apportés grâce à un protocole mis en place comprenant plusieurs activités:

- Réentraînement à l'effort / travail de la qualité de la marche / renforcement musculaire / équilibre statique et dynamique / prévention des chutes / coordination, dextérité.

Le rôle de l'enseignant en activité physique adaptée n'est donc pas seulement de traiter une maladie, il est aussi de ralentir la perte de l'autonomie, de la dépendance et d'améliorer l'espérance et la qualité de vie chez le sujet âgé.



# La psychomotricité en Ehpad

Le travail du psychomotricien vise à rééduquer les personnes confrontées à des difficultés psychologiques vécues et exprimées de façon corporelle, en agissant sur leurs fonctions psychomotrices.

- Il traite des troubles du mouvement et du geste.
- Il agit sur l'équilibre psychologique par l'intermédiaire du corps.



Il intervient en séances de rééducation individuelles ou collectives sur prescription médicale.

En Ehpad, il intervient sur les troubles psychomoteurs de la personne âgée, notamment sur la prévention des chutes et le syndrome post-chute.

La chute peut être vécue comme un événement traumatique qui entraîne une perte de confiance en soi et un risque d'installation d'une phobie de la marche. La perte d'autonomie entraîne par ailleurs une restriction de l'espace sensoriel et moteur.

L'image du corps est dégradée, d'autant qu'une démence semble s'installer. Le risque de repli sur soi est important.

Le·la psychomotricien·ne passera à travers différentes médiations:



Artistique



Cognitive



Animale



Motrice

Cette brochure a été conçue par Julie Brinet, psychomotricienne diplômée d'État et Estéban Gomes Dos Santos, enseignant d'activité physique adaptée à l'Ehpad Alquier Debrousse, Paris 20<sup>e</sup>

Direction des Solidarités de la Ville de Paris, sous-direction de l'autonomie

