Apprendre à se relever seul après une chute

Conseils pour se remettre debout après être tombé

✓ Réaliser cet exercice régulièrement en compagnie d'un proche. Ils sont bénéfiques pour travailler la souplesse.

Fiche 1

Une chute aura moins de conséquences si on arrive à se relever seul. Rester à terre jusqu'à l'arrivée d'une personne ou des secours peut être mal vécu et entraîner des conséquences psychologiques graves. Des exercices existent pour apprendre à se remettre debout après être tombé.

Apprenez, en compagnie d'un proche, les gestes pour vous relever et pour descendre au sol. Ces exercices, sont très bénéfiques également pour travailler la souplesse.

1 • Couché sur le côté

Peu importe la position dans laquelle vous êtes tombé (sur le dos, sur un côté ou sur le ventre) pliez une jambe pour rouler sur le côté.

2 • Assis de côté

Placez un coude (celui du côté de votre corps qui est au sol) et une main (celle de l'autre côté) sur le sol devant vous. Poussez progressivement sur les 2 bras, en les rapprochant de vous pour redresser le haut du corps.

3 • À 4 pattes

Glissez la jambe la plus près du sol sous l'autre jambe et tournez-vous en position à quatre pattes.

(Si vous avez besoin d'une aide pour marcher (canne, déambulateur) allez la chercher à quatre pattes avant d'aller vers un autre appui pour vous relever).

4 • Debout

Déplacez-vous vers une table, une chaise ou un mur (ou un objet lourd et stable) pour y prendre appui avec vos bras et vous lever en passant par la position du chevalier servant (un appui sur un genou et l'autre sur un pied).

Ce document est issu d'une collaboration avec l'Équipe Mobile Gériatrie de Territoire du Centre Hospitalier Universitaire de Pointe à Pitre et de Promotion Santé Guadeloupe, Saint Martin, Saint Barthélemy concernant le programme Bien Vieillir intitulé « Okipe de gwan moun an nou ».

Soutenu financièrement par