



Garder son équilibre

Les chutes:

- un problème encore méconnu
- chez les plus de 65 ans, 1 personne sur 3 chute au moins 1 fois par an
- chez les plus de 85 ans, 1 personne sur 2 chute au moins 1 fois par an

Garder son équilibre

- Hospitalisation de plus de 28 jours pour 1/3 des chutes
- 9000 décès par an chez les plus de 65 ans

Garder son équilibre

Une prévention active

60% des chutes pourraient être évitées par :

- un aménagement de son cadre de vie
- la pratique d'une activité physique adaptée

et ciblée:

pour prévenir les chutes

pour en diminuer les conséquences

Garder son équilibre

La respiration et la détente

Pour:

atténuer le stress et l'angoisse
de la chute

harmoniser le tonus dans
la marche et les mouvements



Garder son équilibre

L'auto grandissement
(redressement du dos et
placement de la tête)

- favorise la vigilance
- permet une vision élargie



Garder son équilibre

Informations sensorielles

- visuelles
- tactiles
- kinesthésiques



Garder son équilibre

Apprendre à réagir de façon appropriée face à :

- l'inattendu
- des situations de perturbations et d'interférences



Garder son équilibre



Stimuler les systèmes d'équilibration

en exécutant des déplacements variés

Garder son équilibre

Apprivoiser le sol



Garder son équilibre

Se relever



Garder son équilibre

➤ Tonifier



➤ Assouplir

