

Astuces :

Pour les personnes ayant une prothèse de hanche, il faut tourner sur le côté de la prothèse. En chevalier servant la jambe opérée reste au sol et la saine servira d'appui.

Pour les aidants :

En cas d'aide possible, essayez d'accompagner la personne dans les différentes étapes, cela permettra de conserver les automatismes du relevé du sol. Ne la portez pas mais accompagnez-la qu'en cas de nécessité.

En cas d'impossibilité, mettre la personne en position latérale de sécurité et la recouvrir d'une couverture.



COMMENT SE RELEVER DU SOL APRES UNE CHUTE SANS GRAVITE ?



**Chaque année en France,
près de 400 000
personnes âgées font une chute
accidentelle. (OMS)**

**Un séjour prolongé au sol peut avoir
des conséquences physiques et
psychologiques importantes.
(Traumatismes, anxiété, etc...).**

*Enseignement en Activités Physiques Adaptées
Pôle de Gériatrie/ Autonomie - 03 86 86 17 04*

Edition : Août 2021

Réalisé par : Le Pôle de Gériatrie

Autonomie

Centre Hospitalier de Sens

SSR Gériatrique

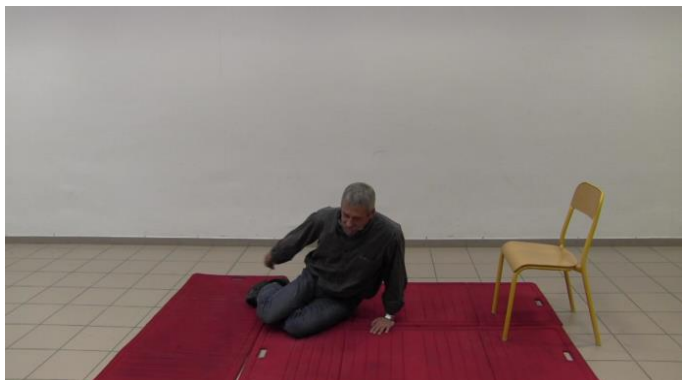
Kevin VINZENT (Educateur en activité
physique adaptée)

Ne pas jeter sur la voie publique



N°1 : Constat de la chute

Donner l'alerte de la chute (Téléalarme, appel en attrapant le téléphone s'il est à proximité...) dans le but de prévenir. Vérifiez que vous ne ressentiez aucune forte douleur et que vous êtes en capacité de mobiliser vos bras et vos jambes.



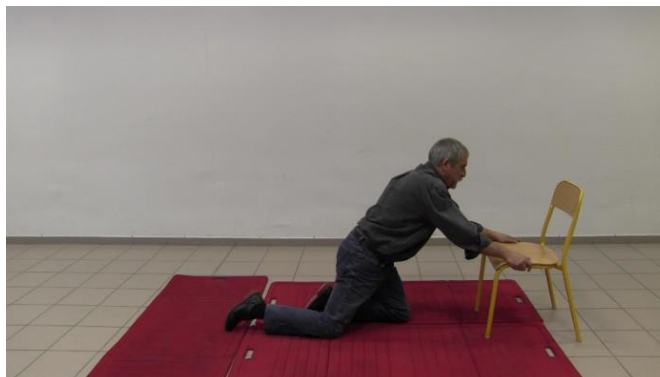
N°2 : Passage sur le côté

Essayez de vous mettre assis car cette position est plus facilitante pour passer sur le côté. Si vous êtes allongé sur le dos, procédez à un retournement comme si vous étiez dans votre lit.



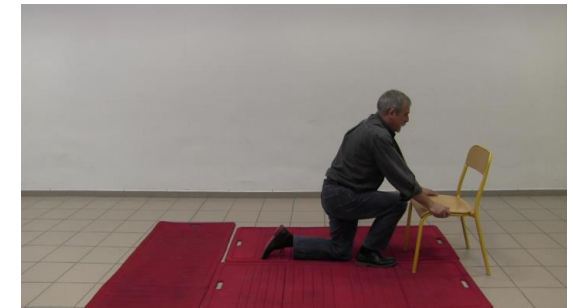
N°3 : Passage à 4 pattes (Mains et genoux au sol)

Pour passer à 4 pattes, pensez à plier vos jambes et à écarter votre main libre (ceci facilitera le transfert du poids du corps). Une fois à 4 pattes, déplacez-vous jusqu'à un point d'appui fixe (chaise, canapé, meuble. Profitez-en pour attraper le téléphone également s'il se trouve dans l'environnement proche.)



N°4 : Trouver un point d'appui

Se mettre à genoux face au support, posez vos mains ou avant-bras sur le point d'appui. Cela peut permettre de récupérer un peu de force avant la dernière étape.

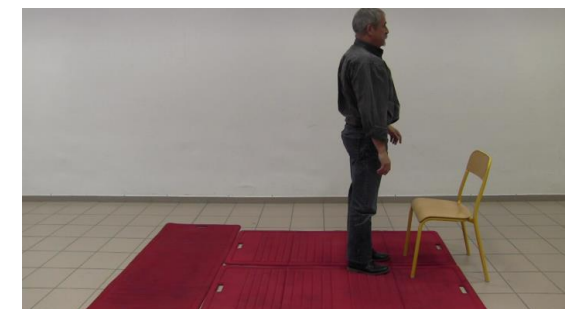


N°5 : Chevalier servant

Se mettre en position du chevalier servant en levant la jambe la plus forte.



N°6 : Pousser sur les jambes et sur les mains verticalement et simultanément pour se mettre debout.



N°7 : une fois debout, se rasseoir sur le support si besoin.