

Tous en mouvement !



Le chaussage

Les pieds sont l'unique zone de contact du corps avec le sol, de ce fait, en position debout ils ont un rôle important dans le maintien de l'équilibre stable. Alors, prenez soin de vos pieds et choisissez vos chaussures avec attention !

Quelques conseils pour prendre soin de vos pieds

- Massez vos pieds avec une crème tous les jours après votre douche pour vous détendre mais surtout pour garder le contact avec votre sensibilité plantaire. Se masser permet également de tonifier vos pieds et de les protéger des risques d'infection.
- Soyez vigilant sur la manière de se couper les ongles : si c'est mal fait, il est possible que l'ongle s'infecte. Consultez en cas de changement d'aspect de vos ongles.
- Soignez vos pieds : pédicure, podologue

Les bonnes chaussures contribuent à prévenir les chutes !

- Attention à vos chaussures : un talon haut et étroit, une semelle souple et épaisse et une tige de faible hauteur ont été associés à un plus grand risque de chute !
- Préférez-les sans lacets, fermées à l'arrière, qui maintiennent bien le pied et à la bonne taille. Choisissez plutôt des formes rondes à l'avant du pied pour laisser aux orteils toute leur place afin qu'ils puissent jouer leur rôle dans l'équilibre. Enfin des semelles crantées, ni trop fines, ni trop épaisses, vous permettront de ressentir les aspérités du sol.

Référence :

Haute Autorité de santé (2009). Évaluation et prise en charge des personnes âgées faisant des chutes répétées

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2009-06/chutes_repetees_personnes_agees - argumentaire.pdf