

Conseils pour les personnes à risque élevé de chute



Professeur Hubert Blain
Pôle de Gériatologie
du CHU de Montpellier
(1^{er} octobre 2024)



1. Dans votre situation, un bilan médical complet doit être réalisé par votre médecin car votre risque de chute dans la prochaine année est élevé, avec un risque élevé de blessure. Cette évaluation comprendra un examen clinique, voire des examens complémentaires car il faut déterminer précisément la ou les causes de chutes. Votre médecin pourra au besoin se faire aider d'une consultation spécialisée, en particulier gériatrique de type « centre équilibre et prévention des chutes » de proximité, comme il en existe au CHU de Montpellier.

<https://www.chu-montpellier.fr/fileadmin/medias/Publications/Centre-Regional-Equilibre-et-Prevention-de-la-Chute.pdf>

2. Une activité physique adaptée (APA) est très indiquée, encadrée par un kinésithérapeute ou un enseignant en APA. Cette activité vous permettra d'améliorer votre équilibre, votre force musculaire, votre coordination, la sécurité de vos mouvements et de votre marche, ainsi que votre souplesse. Ces APA doivent être régulièrement pratiquées pour prévenir les chutes et améliorer le bien-être et la confiance. L'apprentissage du relever du sol doit être intégré dans ces programmes. Parlez-en à votre médecin qui vous prescrira les séances de kinésithérapie ou d'APA.

3. le bilan médical va comporter une révision de votre ordonnance car certains médicaments qui favorisent les chutes doivent être si possible diminués ou arrêtés. C'est tout particulièrement le cas

- des médicaments qui ont impact sur votre système nerveux : les anti-dépresseurs, les médicaments pour l'anxiété, ou pour le sommeil
- des médicaments qui font baisser votre tension artérielle quand vous vous mettez debout.

3. Bien faire vérifier votre vision par un ophtalmologiste va être important car une cataracte, un glaucome ou une d'autres maladies de l'œil sont des importants facteurs de risque de chute.
4. Votre médecin va évaluer l'intérêt pour vous de prendre des suppléments en vitamine D pour réduire le risque de chute et améliorer votre santé osseuse.
5. Votre médecin pourra vous prescrire un bilan podologique car des pieds en bonne santé, un bon équilibre au niveau des pieds, via éventuellement des semelles, et un chaussage adapté réduisent le risque de chute.
7. Votre médecin vous prescrira possiblement un bilan par un ergothérapeute visant à améliorer la sécurité de votre domicile, en proscrivant l'encombrement des sols, en enlevant les petits tapis et/ou en utilisant du ruban adhésif double face pour empêcher les tapis de glisser, en ajoutant des barres d'appui dans la salle de bains, à côté et à l'intérieur de la baignoire, et aux toilettes, et/ou en installant des mains courantes et des lumières dans les escaliers.
8. Votre médecin insistera auprès de vous sur l'importance d'une alimentation équilibrée, pour conserver sa santé musculaire et osseuse et réduire au maximum les apports d'alcool.
9. Un suivi rapproché par votre médecin (bilan à 3-6 mois) va être nécessaire pour évaluer si les mesures proposées ont pu prévenir les chutes ou améliorer votre équilibre.

 **Information sur : consult-geronto@chu-montpellier.fr**

