

L'exercice : un élément clé de la prévention des chutes

Philips Lifeline vous aide à vivre de façon sécuritaire et plus autonome

- Notre option AutoAlerte* vous offre une protection supplémentaire. Le bouton AutoAlerte lancera automatiquement un appel à l'aide s'il détecte une chute et que vous êtes incapable d'appuyer sur votre bouton.
- Et maintenant nous proposons GoSafe, notre service d'alerte médicale le plus perfectionné. GoSafe rend l'aide accessible tant à la maison qu'ailleurs.



L'activité physique contribue à prévenir les chutes

Les traitements qui incluent l'exercice peuvent réduire les risques de chutes chez les personnes âgées¹

L'activité physique et des exercices réguliers peuvent contribuer à prévenir ou à ralentir certains handicaps et maladies quand on vieillit. Les aînés de tout âge ont tout à gagner à demeurer actifs.²

Nul besoin d'un gymnase pour faire de l'exercice

La marche, le jardinage, les tâches ménagères sont autant d'activités physiques qui vous permettent de bouger, de rester actif et de demeurer en forme.

Principaux avantages de l'activités physique :

- Préserve la force musculaire;
- Fortifie les os, ralentissant ainsi le processus de développement de l'ostéoporose;
- Maintient les articulations, les tendons et les ligaments plus souples, ce qui facilite les déplacements;
- Augmente le niveau d'énergie;
- Améliore les fonctions cardiaques et pulmonaires;
- Favorise un sentiment de bien-être.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez des exercices utiles.

« Si l'exercice pouvait être offert sous forme de pilule, ce serait le médicament le plus prescrit et le plus efficace au pays. »

**Robert N. Butler,
M.D.**
Ancien directeur
du National
Institute on Aging
(Institut national du
vieillessement, aux
États-Unis)

* Certaines limites sous réserve de la disponibilité de tiers fournisseur de téléphonie cellulaire et de la couverture. La portée du signal peut varier. (1) Michael A. Province, Ph.D., et al., « The Effects of Exercise on Falls in Elderly Patients » (Les repercussions de l'exercice sur les chutes chez les patients âgés), Journal of the American Medical Association, 3 mai 1995, Vol. 273, No 17, 1341-1347. C. Duda, Ph.D., M. Ory, Ph.D., Co-Chairpersons (coprésidents), et al., « Exercise: A Guide from the National Institute on Aging. What Can Exercise Do For Me? » (L'exercice : Un guide de l'Institut national du vieillissement Que peut m'apporter l'exercice?), National Institute on Aging, 1998.

PHILIPS
Lifeline

Exercices en position debout

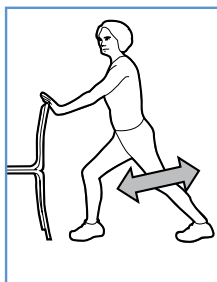
Pour garder l'équilibre, appuyez-vous sur un comptoir de cuisine ou sur le dossier d'une chaise bien solide et sans roulettes.

Étirements musculaires du mollet

Tenez le dossier de la chaise. Reculez le pied droit; gardez le pied bien aligné. Penchez-vous vers l'avant, tout en maintenant le talon droit au sol.

Jambe droite : Maintenir 30 s, 3 fois

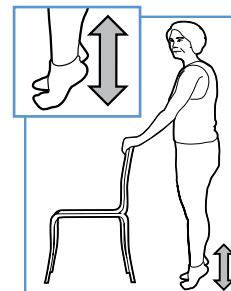
Jambe gauche : Maintenir 30 s, 3 fois



Élévation des talons et des orteils

Tenez-vous droit, les pieds écartés de la largeur des épaules, soulevez-vous sur la pointe des pieds, maintenez cette position et redescendez. Puis, en gardant les talons bien à plat, retroussez les orteils et baissez-les.

Les deux pieds en même temps : 10 fois



Lancement latéral de la jambe

Tenez le dossier de la chaise. Amenez la jambe droite sur le côté sans fléchir le genou ou la colonne. Gardez les orteils pointés vers l'avant.

Jambe droite : 10 fois

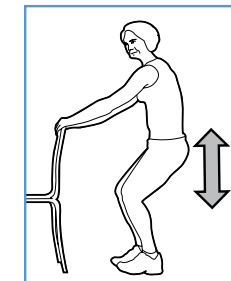
Jambe gauche : 10 fois



Mini accroupissements

Tenez le dossier de la chaise. Fléchissez les genoux le plus possible, sans provoquer d'inconfort. Gardez le dos droit et la tête relevée et bien droite; vos orteils doivent dépasser le reste de votre corps, comme l'illustre le schéma. Redressez-vous.

10 fois



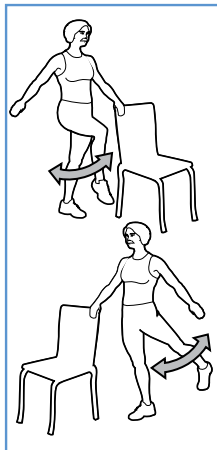
Flexion et extension de la hanche

Tenez le dossier de la chaise et ramenez le genou droit le plus près possible de la poitrine, sans fléchir la colonne.

Descendez lentement la jambe et envoyez-la vers l'arrière sans plier le genou. Ramenez ensuite la jambe à sa position de départ.

Jambe droite : 10 fois

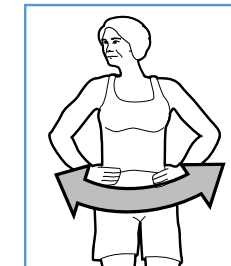
Jambe gauche : 10 fois



Rotation latérale du torse

En gardant les pieds écartés de la largeur des épaules, tournez lentement le torse de droite à gauche. Tenez-vous aussi droit que possible.

10 fois



Remarque : Veuillez consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices physiques. Les exercices suggérés dans ce dépliant ne peuvent remplacer un programme fourni par votre professionnel de la santé

* s = secondes

* reps = répétitions

Consultant : Troy Vannucci, physiothérapeute agréé

Pour obtenir davantage de renseignements, appelez au
1-800-LIFELINE (1-800-543-3546)
www.lifeline.ca

PHILIPS
Lifeline