

ETAPE 3

COMMENT SE RELEVER ?



Prenez le temps de relever le buste .Mettez-vous debout doucement en vous servant de l'appui trouvé.



Prenez le temps de vous asseoir confortablement.

DERNIER CONSEIL

**Reposez-vous un moment avant de vous remettre debout
ou en attendant de l'aide.**



Madame, Monsieur,

La chute au domicile nécessite de savoir se relever.

Si vous vous retrouvez allongé sur le sol, seul, et dans l'impossibilité de donner l'alerte, il devient vital de pouvoir se relever.

Voici quelques conseils qui vous permettront de connaître les bons gestes.

ETAPE 1

COMMENT SE METTRE SUR LE VENTRE ?



Depuis la position sur le dos, mettez-vous sur le côté : Rassemblez vos jambes et pliez les genoux pour faire basculer votre bassin de côté.



Continuer le mouvement de retournement :

Rassemblez les bras du même côté que vos jambes de façon à faire basculer le buste

Veillez à ne pas coincer un bras sous le ventre au moment du retournement sur le ventre.



Redressez votre tête et votre buste en prenant appui sur vos avant-bras.

ETAPE 2

COMMENT SE METTRE A 4 PATTES ?



Pliez un genou sur le côté.



Prenez appui sur le genou plié pour ramener l'autre jambe repliée dans la même position.

Pousser sur vos avant-bras et prenez appui sur les mains : Vous êtes alors à 4 pattes. Afin d'être plus stable, écarterez légèrement les genoux.



Avancez doucement à 4 pattes jusqu'à une chaise ou tout meuble bien stable qui pourra servir d'appui ou vers un téléphone ou endroit permettant d'appeler de l'aide.

Exercice 5 : abduction de jambe

Position de départ :

- Station debout, pieds écartés à largeur de hanches, de préférence avec les mains en appui
- Haut du corps droit

Déroulement du mouvement :

- Transférer le poids du corps sur une jambe
- Ecarter latéralement la jambe libre puis la ramener



Exercice 5

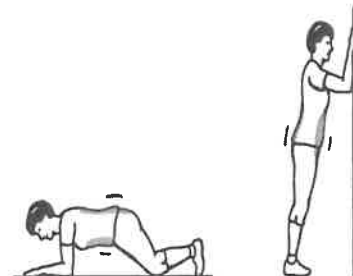
Exercice 6 : gainage ventral

Position de départ :

- Couché sur le ventre (ou debout contre un mur)
- En appui sur les avant-bras, avant-bras et partie supérieure du bras formant un angle droit
- Avant-bras sur le sol, parallèles

Déroulement du mouvement :

- Contracter les muscles du tronc et du bassin
- En appui sur les avant-bras, soulever le bassin pour que le haut du corps forme une ligne droite ; maintenir la position entre 5 et 10 secondes (exercice statique). Ne pas se mettre en apnée, respirer calmement.



Exercice 6

Exercice 7 : levé de bassin

Position de départ :

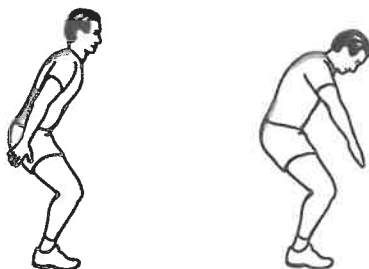
- Couché sur le dos, les bras le long du corps
- Genoux fléchis (env. 90°)
- Talons posés au sol, orteils relevés

Déroulement du mouvement :

- Contracter la musculature (bassin, fesses, tronc)
- Soulever le bassin du sol jusqu'à l'extension complète des hanches (épaules – genoux = une ligne droite), puis abaisser de nouveau le bassin.



Exercice 7



Exercice 8 : redressement du tronc

Position de départ :

- Debout, jambes écartées à largeur de hanches, pieds parallèles
- Genoux légèrement fléchis
- Bras croisés sur la poitrine ou mains posées sur les hanches

Déroulement du mouvement :

- Fléchir (enrouler) lentement la colonne lombaire et thoracique vers l'avant en expirant puis la redresser en inspirant.

Exercice 8

Exercice 9 : équilibre statique en position debout

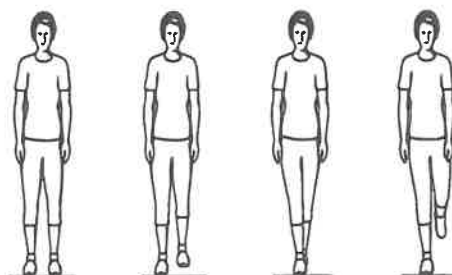
Position de départ :

- Jambes écartées à largeur de hanches
- Pieds à plat sur le sol, orteils légèrement tournés vers l'extérieur
- Genoux légèrement fléchis

Déroulement de l'exercice :

En appui sur 2 pieds (puis sur 1 pied si l'équilibre le permet).

- Transférer le poids du corps vers l'avant, l'arrière, latéralement, le bas, le haut (Sentir les points de pression : talon-plante du pied-orteils)
- Faire des mouvements avec le haut du corps (balancer, pivoter, étendre, fléchir)



Exercice 9

Exercices pour l'entraînement de la force et de l'équilibre en prévention des chutes

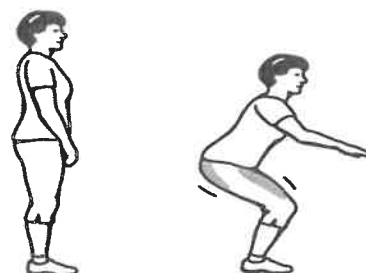
Exercice 1 : flexion des genoux

Position de départ :

- Debout, jambes écartées à largeur de hanches, tenue droite
- Position des pieds: orteils légèrement vers l'extérieur

Déroulement du mouvement :

- Fléchir lentement les genoux et les hanches
- Déplacer les genoux verticalement au-dessus des pieds
- Tendre de nouveau les genoux et les hanches
- Contracter la musculature du tronc et du plancher pelvien pendant tout le mouvement.



Exercice 1

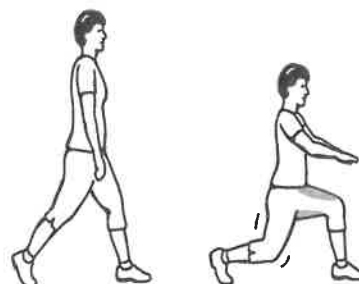
Exercice 2 : fente avant

Position de départ :

- Debout, jambes écartées à largeur de hanches, l'une placée devant l'autre, le poids du corps majoritairement placé sur la jambe avant
- Haut du corps droit

Déroulement du mouvement :

- Fléchir simultanément les deux genoux
- Déplacer le genou avant verticalement au-dessus du pied
- Tendre de nouveau les genoux



Exercice 2

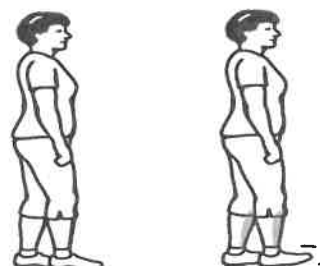
Exercice 3 : élévation de l'avant-pied

Position de départ :

- Debout, pieds en position demi-tandem, de préférence avec les mains en appui
- Haut du corps droit
- Genoux légèrement fléchis

Déroulement du mouvement :

Soulever et abaisser l'avant des pieds (les talons restent au sol).



Exercise 3

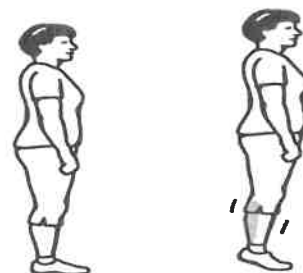
Exercice 4 : extension des mollets

Position de départ :

- Debout, jambes écartées à la largeur des hanches, éventuellement avec les mains en appui
- Haut du corps droit
- Genoux légèrement fléchis

Déroulement du mouvement :

Soulever et abaisser les talons, en appui sur les orteils.



Exercise 4

Quelles formalités ?

Le médecin effectue, de préférence, une **demande d'admission dématérialisée** et standardisée grâce à la plateforme 

Information pour se connecter à ViaTrajectoire :

<https://www.esante-centre.fr> > ViaTrajectoire : en savoir plus >

Médecins libéraux > Guide médecins libéraux

A défaut, le médecin demande qu'il lui soit transmis un formulaire de demande d'admission (auto-remplissable en ligne) en s'adressant par e-mail à : info@clinique-velpeau.com.

Important : bien évaluer le **niveau d'autonomie** pour les gestes de la vie quotidienne, joindre l'**ordonnance** de traitement actuel ainsi que les comptes rendus et résultats des **derniers examens**.

La décision (acceptation ou refus motivé) sera communiquée **dans les plus brefs délais**.

Contact

Cadre de santé, Nathalie BINOIT :

 : nathalie.binoit@clinique-velpeau.com

 : **02 47 40 41 40** ligne directe

Accueil  : info@clinique-velpeau.com

 : **02 47 40 41 42**  : **02 47 40 41 47**

MSS  : ssr@clinique-velpeau.mssante.fr

Lettre d'information – mars 2025

**Patient à domicile
chuteur ou
à risque de chute**



**Médecin,
que faire ?**



HDJ
Hôpital De Jour



Critères d'admission directe :

Votre patient :

- est stable sur le plan médical 
- peut se déplacer sans aide humaine 
- n'a pas de troubles majeurs cognitifs, de comportement ou de compréhension 
- habite à moins de 30 mn de la clinique Velpeau 
- est apte physiquement à supporter un transport entre son domicile et la clinique 

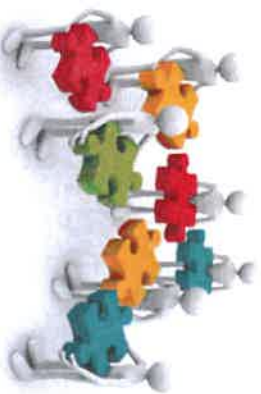


Organisation :

3 séances par semaine / une demi-journée par séance / programme de 3 à 4 semaines

Moyens humains :

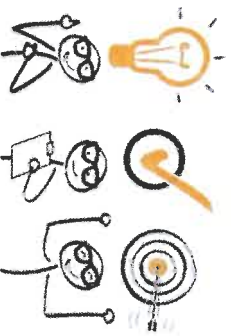
- médecin
- infirmière
- kinésithérapeute
- psychologue
- orthophoniste
- assistante sociale
- enseignant en



Activité Physique Adaptée (APA)

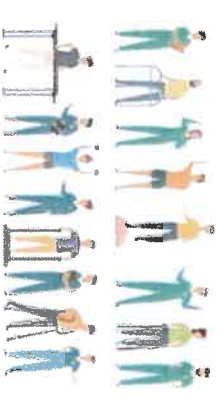
Méthodes :

- Bilan gériatrique individualisé à l'admission
- Ateliers principalement collectifs (3 à 5 patients)
- Variété des ateliers
- Bilan en fin de programme
- Courrier d'information au médecin traitant
- Suivi après la sortie



Moyens matériels :

- Des locaux dédiés, lumineux, conviviaux
- Un vaste plateau technique de rééducation, bien équipé



Avantages pour le patient :

- Un bilan de prévention utile pour y voir clair
- Des enseignements pratiques
- La récupération progressive de ses moyens physiques
- Une dynamique de groupe avec les autres participants
- La rencontre sur un même lieu avec de nombreux professionnels
- Un programme au rythme adapté au patient
- Un environnement sécurisant
- La perspective de pouvoir rentrer chez soi le soir
- Une reprise de confiance en soi pour retrouver davantage d'autonomie



Et pour les patients chuteurs ne répondant pas aux critères d'admission en hospitalisation de jour ?
Une admission directe en hospitalisation **complète** est possible et conseillée pour eux.