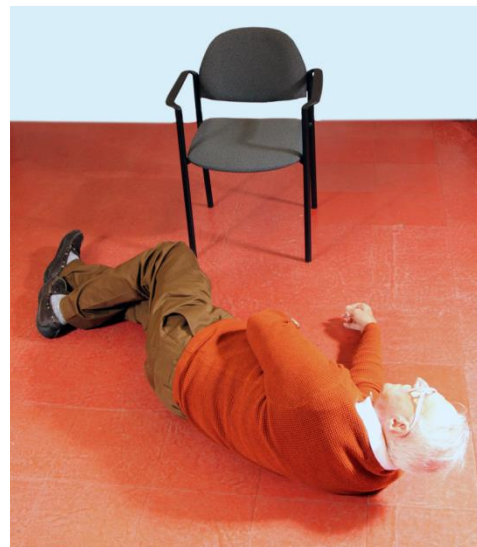


Les lésions médullaires peuvent affecter votre force et votre vitesse de réaction. Si on peut marcher après une lésion, on est exposé à un risque de tomber plus grand. On peut prendre des mesures pour prévenir les chutes, mais si on tombe il faut savoir ce qu'il faut faire pour rester en sécurité et appeler le secours rapidement.

S'organiser en cas de chute

Le fait de savoir qu'on est exposé au risque de chute permet de se préparer. Portez toujours un téléphone cellulaire ou portable pour pouvoir appeler le secours rapidement. Vous pouvez aussi installer un téléphone dans des pièces supplémentaires, comme la salle de bains, ou porter un dispositif d'alerte médicale à bouton qui vous permet d'appeler le secours si vous ne pouvez pas atteindre le téléphone.



Sécuriser la maison

Il est important d'avoir une maison sécuritaire pour prévenir les chutes. Réduisez les encombrements, supplémentez l'éclairage et installez des rampes dans l'escalier et les couloirs pour vous permettre de vous déplacer de façon plus sécuritaire dans la maison. Votre thérapeute peut évaluer votre maison et vous donner des idées pour la rendre plus sécuritaire en répondant à vos besoins. Voici quelques idées :

Salle de séjour

- Retirez les petits tapis ou fixez-les au sol avec du ruban adhésif.
- Retirez ou immobilisez les roues des meubles.

Salle de bains

- Installez un siège de toilette surélevé si vous avez du mal à vous lever des sièges bas.
- Installez des barres d'appui autour de la baignoire et du siège de toilette.
- Utilisez un tapis antidérapant ou un banc dans la baignoire.
- Utilisez une pomme de douche portative.

Comment prévenir une chute ?

Voici quelques astuces pour prévenir les chutes :

- Portez des chaussures à semelles de caoutchouc et talon fermé quand vous effectuez un transfert, vous levez ou marchez.
- Soyez conscient de votre niveau d'énergie et n'allez pas au-delà de vos limites.
- Si vous utilisez des appareils, vérifiez qu'ils sont installés correctement et en état de fonctionnement.
- Arrêtez-vous et regagnez votre équilibre après avoir changé de position.
- Soyez conscient des effets secondaires des médicaments que vous prenez.
- Entraînez-vous à de nouvelles techniques de transfert avec votre thérapeute avant de les essayer seul.
- Faites de l'exercice souvent pour maintenir ou améliorer votre force.

Qu'est-ce qui accroît le risque de chute ?

Plusieurs facteurs accroissent le risque de chute. Faites très attention s'ils s'appliquent à vous :

- certains médicaments
- une pression artérielle basse
- porter une attelle cervicale
- la fatigue
- les spasmes musculaires
- l'encombrement

Qu'est-ce que je fais après une chute ?

Si vous tombez, n'essayez pas de vous relever immédiatement. Restez calme et examinez-vous. Si vous êtes blessé, appelez quelqu'un à proximité, un ami ou parent pour vous aider. Si c'est une blessure grave (un os cassé), appelez le numéro d'urgence. Si vous n'êtes pas blessé, essayez de vous relever seul ou avec de l'aide. Si vous êtes seul, essayez de ramper jusqu'au téléphone le plus proche. Si possible, couvrez-vous et tenez-vous au chaud en attendant le secours.



Que faire pour me relever du sol ?

Se relever du sol peut être un défi. Avec de l'entraînement, beaucoup de personnes y arrivent seules, à l'aide d'une surface ferme ou d'une chaise. Si vous êtes suffisamment puissant, votre thérapeute vous aidera à entraîner cette capacité. Ne vous y essayez pas tout seul pour la première fois sauf en cas d'urgence. Prenez votre temps en effectuant ce transfert et prenez de petites respirations entre chaque étape.

1. Commencez en vous tournant sur le côté ou l'estomac.
2. D'abord, mettez-vous sur les coudes.
3. Ensuite, mettez-vous sur les mains et les genoux.
4. Appuyez-vous sur une surface ferme en vous relevant.
5. Poussez avec les jambes et les bras.
6. Retournez-vous doucement et asseyez-vous.



Astuce : Portez un téléphone à tout moment. Même un déplacement rapide aux toilettes peut mener à une chute. Un dispositif d'alerte médicale à bouton est aussi utile pour appeler le secours.