

PRÉVENIR LA CHUTE

Information aux personnes hospitalisées



**Bien se chausser
pour moins chuter !**

Des chaussures inadaptées peuvent être source de chute, de douleurs et de réduction de la mobilité.
Être bien chaussé est donc primordial !

— Édition 2021 —



**CENTRE
HOSPITALIER**
INTERCOMMUNAL
REDON-CARENTOIR

Six recommandations pour un bon chaussage

Avec l'âge, vos pieds deviennent plus fragiles, ce qui peut altérer votre équilibre. Avoir de bonnes chaussures, c'est éviter les chutes et les blessures du pied, et augmenter vos chances de bien vieillir chez vous. Voici quelques conseils pour vous aider à choisir de bonnes chaussures.

CHOISIR DES CHAUSSURES

À LA BONNE TAILLE

Des chaussures trop petites peuvent vous blesser. Des chaussures trop grandes peuvent vous déstabiliser et provoquer un mauvais maintien de votre cheville, ce qui augmentera le risque de chute.

Pour bien choisir vos chaussures, glissez votre pied vers l'avant jusqu'à ce que vos orteils touchent le bout de la chaussure, sans être repliés. Si vous pouvez passer un doigt à l'arrière de la chaussure, celle-ci est à la bonne taille. Répétez cette opération avec les deux pieds. Il est fréquent d'avoir un pied sensiblement plus grand que l'autre.

CHOISIR DES CHAUSSURES

FERMÉES À L'ARRIÈRE

Avec des chaussures ouvertes à l'arrière, votre pied peut facilement sortir. Et perdre votre chaussure, c'est prendre le risque de perdre votre équilibre et de chuter.



CHOISIR DES CHAUSSURES

À BOUT ROND

Avec des chaussures à bout rond, vos orteils auront la place de bien s'étaler au sol, ce qui vous permettra d'être plus stable.

Si vous avez les orteils en griffes (repliés sur eux-mêmes), favorisez également des chaussures hautes sur l'avant, ce qui permettra à vos orteils d'avoir plus d'espace et de ne pas être blessés.



CHOISIR DES CHAUSSURES

AVEC DES SEMELLES FINES ET CRANTÉES

Des semelles fines vous permettront de sentir plus facilement le sol et ses aspérités et donc d'adapter votre marche en fonction du terrain. De même, privilégiez des chaussures avec des semelles crantées, ce qui vous évitera de glisser sur un sol lisse.



CHOISIR DES CHAUSSURES

AVEC UN PETIT TALON

Certaines personnes peuvent présenter des déséquilibres en arrière. Il est alors conseillé de porter des chaussures avec des talons larges de 1 à 3 cm d'épaisseur.

CHOISIR DES CHAUSSURES

AVEC DES SCRATCH

Se baisser pour faire ses lacets peut devenir pénible avec l'âge, voir risqué. Par ailleurs, un lacet peut se défaire en chemin et engendrer une chute. Il est donc recommandé de choisir des chaussures avec scratch, velcro ou fermetures à glissières, qui sont plus simples à chausser.



CES RECOMMANDATIONS VALENT POUR LES CHAUSSURES MAIS AUSSI POUR LES CHAUSSONS !

Ce n'est pas parce que vous êtes chez vous que le risque de chute n'existe pas. Tout comme pour les chaussures, il est important d'avoir des chaussons fermés à l'arrière, à bout rond et haut, avec des semelles fines et crantées.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour vous faciliter le chaussage, il existe des chaussons-pieds à long manche.

“ Les mules c’est nul,
de bonnes chaussures,
c’est plus sûr !

OÙ ACHETER VOS CHAUSSURES ?

Vous pouvez trouver des chaussures et des chaussons respectant ces préconisations dans n’importe quel magasin de chaussures. Il n’est pas forcément nécessaire d’avoir des chaussures spéciales. Le plus important est d’essayer vos chaussures pour vous assurer qu’elles sont adaptées à vos pieds.

Dans certains cas, les médecins peuvent prescrire des chaussures thérapeutiques qui s’achètent auprès de revendeurs agréés ou en pharmacie.

FAIRE APPEL À UN PÉDICURE-PODOLOGUE

Vos pieds peuvent présenter des déformations (liées aux rhumatismes ou à l’arthrose) nécessitant des semelles orthopédiques, ou avoir besoin de soins (callosités, verrues plantaires, coupe des ongles...). Pour cela, vous pouvez faire appel à un pédicure-podologue avec ou sans prescription médicale.

Centre Hospitalier Intercommunal Redon-Carentoir
8 avenue Étienne Gascon, CS 90262
35600 Redon Cedex
Tél. **02 99 71 71 71** • secretariat.direction@ch-redon.fr
www.ch-redon-carentoir.fr


**CENTRE
HOSPITALIER**
INTERCOMMUNAL
REDON-CARENTOIR