

VOTRE RISQUE DE CHUTE EST MODÉRÉ

Si ce n'est pas déjà fait, consultez votre médecin pour ce motif.

Il pourra vous prescrire des séances supervisées de renfort de l'équilibre et de la force musculaire sur la base d'une évaluation individuelle par un kinésithérapeute.



Les exercices de prévention des chutes doivent se concentrer sur le maintien de l'équilibre pendant les tâches de la vie quotidienne, selon vos besoins et votre environnement.

Ces exercices comprennent les exercices assis-debout, les accroupissements, se tenir debout pieds joints ou sur un seul pied, faire des pas et marcher dans des positions et terrains différents, et en double tâche. Des poids peuvent être ajoutés à certains exercices pour en augmenter la difficulté.



Une alimentation équilibrée : vérifiez vos apports en protéines et calcium.



Le contrôle votre vision, audition et les éventuels problèmes de pieds et la sécurité de votre environnement.



Vérifiez vos apports en vitamine D, et faites évaluer votre risque d'ostéoporose qui favorise les fractures.