



Avancez de pied ferme **ÉTAPE 4 – Améliorez votre équilibre**

On trouve des capteurs reliés à l'équilibre dans l'oreille interne, les yeux, les articulations et les muscles. Toute perturbation de ces organes et voies peut réduire votre équilibre et donc accroître vos risques de tomber.

Les facteurs qui influent sur votre équilibre sont les suivants :

- Perte de force musculaire
- Réduction du mouvement et de la stabilité des articulations
- Effets secondaires de certains médicaments
- Troubles de l'oreille, y compris un bouchon de cire
- Mouvements soudains, surtout le fait de vous lever rapidement quand vous êtes assis ou à genoux
- Les effets à court terme d'un remplacement de la hanche ou du genou

Façons d'améliorer votre équilibre

- Pensez à utiliser une aide à la marche. Discutez avec votre médecin, votre physiothérapeute ou votre ergothérapeute de l'option qui vous conviendrait le mieux.
- Soyez actif. Participez à une activité physique qui améliore la force, l'équilibre et la souplesse.
- Gérez votre prise de médicaments.

Soyez actif, gardez votre indépendance et avancez de pied ferme!



Qu'est-ce que je peux faire pour améliorer mon équilibre?

Passez en revue les mesures que vous prenez pour améliorer votre équilibre et remplissez le tableau suivant. Un exemple est donné pour vous aider.

Quelles sont les mesures positives que je prends déjà?

Je participe à une classe de tai chi une fois par semaine

Quels sont les changements qui pourraient m'aider à rester sur mes pieds?

Parler à mon médecin de la possibilité d'utiliser une aide à la marche

Vérifier si je devrais faire de l'entraînement aux poids au gymnase

Comment vais-je apporter ces changements? Est-ce que je devrais communiquer avec quelqu'un?

Téléphoner au gymnase local pour demander s'il y a des cours spéciaux d'entraînement aux poids

Connaissez-vous quelqu'un d'autre qui pourrait profiter de ces renseignements?