

Prévenir les chutes chez les gens atteints de parkinsonisme



Vous êtes atteint d'une maladie qui vous met à risque de faire des chutes. Cette fiche vous explique comment les éviter et quoi faire si vous tombez.

Qu'est-ce que le parkinsonisme ?

Il s'agit d'un groupe de maladies qui touchent le système nerveux central et s'aggravent avec le temps. On dit que ces maladies sont « neurodégénératives ». Ce groupe comprend entre autres la maladie de Parkinson (MP), la paralysie supranucléaire progressive (PSP), les démences et l'atrophie multisystématisée (AMS).

Selon la partie du système nerveux touché, ces maladies causent des troubles moteurs :

- tremblements
- muscles rigides de façon constante
- lenteur
- troubles pour marcher ou garder l'équilibre

Elles causent aussi des troubles non moteurs :

- constipation
- difficulté à dormir
- difficulté à se souvenir, à se concentrer ou à s'organiser

Certaines peuvent aussi causer des problèmes de la vue (ex : vision floue, difficulté à bouger les yeux).



Quelles sont les causes des chutes ?

Des chutes peuvent survenir tôt ou tard à cause des troubles moteurs ou des problèmes de vue. Le risque est aussi plus grand si l'environnement dans lequel vous vivez est mal adapté.

Pour savoir si vous êtes à risque, répondez aux questions dans l'Annexe 1, page 4.

Comment prévenir les chutes ?

Il est important de prévenir les chutes pour éviter les blessures, mais aussi les problèmes qui pourraient rester après, comme la peur de bouger.

Consultez la fiche santé [Prévenir les chutes à la maison](#) afin d'avoir tous les outils pour éviter de tomber. Vous trouverez ici des conseils qui s'appliquent plus spécialement au parkinsonisme.

AIDES TECHNIQUES

Utilisez votre canne ou votre marchette selon les conseils de votre professionnel de la santé.



AMÉNAGEMENT

Adaptez votre domicile comme suit :

- > Ajustez la hauteur des sièges et du lit pour qu'il soit facile de se lever et de s'asseoir. Ne vous laissez pas tomber au moment de vous asseoir.
- > Ajoutez des indices visuels (ex. : ruban adhésif de couleur) sur le bord des sièges, sur les appuie-bras des chaises, sur la première et la dernière marche d'un escalier.
- > Placez des points d'appui solides et stables dans les endroits à risque (ex. : barre d'appui dans la salle de bain, rampe d'escalier).
- > Branchez une veilleuse ou installez un éclairage qui s'allume lorsqu'il détecte du mouvement.
- > Retirez tout tapis qui n'est pas fixé au sol.

L'ergothérapeute du CHUM peut vous donner des conseils. Ou encore, celui du CLSC peut visiter votre domicile pour rendre votre maison plus sûre.

HYDRATATION

Buvez 6 à 8 verres d'eau chaque jour, à moins d'un avis contraire de votre médecin. Vous éviterez ainsi d'être étourdi.

CHAUSSURES

Prenez-les de la bonne taille, fermées et faciles à mettre (ex. : souliers avec attaches en velcro).

COMPORTEMENTS

Ne vous pressez pas! Prenez votre temps!

- > Levez-vous lentement de votre lit ou de votre chaise. Bougez les jambes et les mains pour faire circuler le sang avant de vous lever. Rassoyez-vous si vous vous sentez étourdi.
- > Regardez autour de vous avant de bouger. Baissez la tête pour bien voir s'il n'y a rien sur le sol qui pourrait gêner vos pas.

- > Quand vous marchez ou quand vous vous levez, évitez de faire une autre tâche en même temps (ex. : transporter un objet).
- > Ne grimpez pas sur un escabeau, une échelle ou un tabouret.
- > Gardez les objets souvent utilisés à portée de main.
- > Évitez de pivoter sur vous-mêmes. Cela pourrait vous faire perdre l'équilibre. Pour tourner, faites plutôt un trajet en demi-cercle ou utilisez la technique du cadran. Voir la fiche santé [Marcher avec le parkinsonisme](#).
- > Lorsque vous êtes debout, gardez les pieds à la largeur des hanches.

- > Il ne faut pas reculer pour ouvrir une porte (ex. : la porte du frigo). Placez-vous à côté ou prenez appui sur un objet stable pour éviter de tomber en arrière.



SOMMEIL

Le sommeil aide à avoir plus d'énergie et à être plus concentré. Faites des siestes au besoin.

EXERCICES

Faites-en 30 minutes chaque jour selon vos capacités et les indications données par votre équipe de soins.

- > Ne restez pas trop longtemps assis. Levez-vous toutes les 30 minutes.
- > Marchez tous les jours. Si vous ne pouvez pas, simulez une marche tout en restant assis : levez un genou, baissez-le, puis faites la même chose avec l'autre jambe. Répétez. L'important est de bouger.
- > Suivez le Programme d'exercices adaptés : voir les fiches santé [Bouger mieux pour vivre avec la PSP](#) ou [Exercices à faire pour renforcer vos muscles](#).
- > Faites des exercices pour le cerveau (ex. : sudoku, mots croisés, casse-tête, jeux de société).

Que puis-je faire d'autre?

- > Gardez sur vous un téléphone portable ou cellulaire. Mettez-y les numéros des personnes que vous pouvez contacter au besoin.
- > Utilisez un service d'alerte médicale sous forme de bracelet ou de collier.

Que faire en cas de chute?

L'important est de rester calme.

Si vous **POUVEZ** vous relever seul, suivez les étapes décrites dans l'Annexe 2, page 5, en prenant votre temps.

Si vous **NE POUVEZ PAS** vous relever seul, suivez les étapes décrites dans l'Annexe 3, page 8.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Posez vos questions à votre médecin ou à un membre de votre équipe de soins. Selon vos besoins, vous pourriez aussi voir un physiothérapeute ou un ergothérapeute.

Si vous consultez en clinique, l'équipe peut faire une demande d'aide à votre CLSC pour vous. Vous pouvez par exemple avoir de l'aide pour rendre votre logement plus sécuritaire. N'hésitez pas à lui en parler.

En cas de chute, appelez le **9-1-1**.



Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.



RESSOURCES UTILES

Parkinson Québec :

> parkinsonquebec.ca

Service d'alerte médicale : ce service donne un accès rapide à de l'aide, 24 heures sur 24, grâce à un bouton d'appel portatif. La Fondation du CHUM a un partenaire pour offrir des tarifs avantageux. Renseignez-vous auprès de votre équipe de soins.

Programme PIED (Programme intégré d'équilibre dynamique) : ce programme permet de suivre des exercices adaptés et d'être informé sur la prévention des chutes. Il est offert aux adultes autonomes de 65 ans et plus qui vivent à domicile. Inscription par le CLSC ou en ligne.

> santemontreal.qc.ca

Cliquer sur Population → Programmes, mesures d'aide et services → Prévention des chutes : PIED

Programme Le GO pour bouger!
Programme en ligne d'activité physique créé et adapté pour les aînés.

> santemontreal.qc.ca

Cliquer sur Population → Conseils et prévention → Activité physique pour les aînés

Appui pour les proches aidants d'aînés :

> **1 855 852-778**

> lappui.org

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site
chumontreal.qc.ca/fiches-sante

ANNEXE 1 : SUIS-JE À RISQUE DE CHUTE?

Cochez les énoncés qui s'appliquent à vous.

- ☐ J'ai fait une chute dans la dernière année
- ☐ J'utilise (ou un professionnel de la santé m'a conseillé d'utiliser) une canne ou une marchette pour me déplacer
- ☐ Parfois, je perds l'équilibre lorsque je marche
- ☐ Il m'arrive de m'appuyer lorsque je me lève ou me déplace
- ☐ J'ai peur de tomber
- ☐ J'ai du mal à monter sur le trottoir
- ☐ Je me dépêche souvent pour aller aux toilettes
- ☐ Mes pieds ont perdu de la sensibilité
- ☐ Je prends des médicaments pour améliorer mon sommeil ou mon moral

Si vous avez coché **au moins un** des énoncés ci-dessus, vous êtes à risque de chute. Parlez-en à votre équipe de soins ou à votre médecin de famille.



Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca

Si vous **POUVEZ** vous relever après une chute, suivez les étapes ci-dessous en prenant bien votre temps.



- 1 Commencez par reprendre votre souffle, puis vérifiez si vous êtes blessé. Si vous n'êtes pas tombé sur le ventre, retournez-vous sur le côté et ensuite sur le ventre.



- 2 Appuyez-vous d'un côté sur un coude. Puis, tout en gardant cet appui, soulevez-vous de l'autre côté avec une main.



- 3 Mettez-vous à quatre pattes. Si vous ne pouvez pas vous appuyer sur les mains, appuyez-vous sur les coudes.



4 Approchez-vous d'un fauteuil ou d'un autre objet solide en avançant à quatre pattes.



5 Mettez-vous à genoux avec les deux mains sur le fauteuil.



6 Mettez le pied de votre jambe la plus forte à plat sur le sol en tenant le fauteuil.



7 Levez-vous debout en prenant appui sur le fauteuil.



8 Tournez-vous en vous appuyant sur vos mains.



9 Asseyez-vous.

Si vous **NE POUVEZ PAS** vous relever après une chute.



1 Signalez que vous avez besoin d'aide.

Criez si vous pensez que quelqu'un peut vous entendre.



Si vous avez un bouton d'appel pour alerte médicale ou un téléphone à portée de main, utilisez-le. Appelez un proche ou composez le **9-1-1**. Sinon, essayez de ramper vers un téléphone ou un endroit où vous serez entendu.



Faites du bruit avec un objet (ex. : votre canne) pour attirer l'attention.



2 Attendez les secours dans une position confortable.

Si c'est possible, mettez un coussin sous votre tête. Couvrez-vous avec un vêtement ou une couverture pour ne pas perdre de chaleur.

Bougez vos bras et vos jambes de temps en temps pour éviter les raideurs.