



Bien se chausser Pour ne pas tomber

Guide pratique à l'usage du patient

ETES-VOUS BIEN CHAUSSÉ(E) POUR ÉVITER LES CHUTES ?

en répondant à ce petit quizz, vous aurez la réponse.



➤ **Vos chaussures sont-elles ajustées à vos pieds ?**

☐ OUI ☐ NON

➤ **Sont-elles fermées devant et derrière ?**

☐ OUI ☐ NON

➤ **Ont-elles des semelles fermes et antidérapantes ?**

☐ OUI ☐ NON

➤ **Ont-elles une surface importante posant au sol ?**

☐ OUI ☐ NON

➤ **Ont-elles un système de fermeture qui maintient bien ?**

☐ OUI ☐ NON

Si vous avez **plus de 2 réponses négatives**, nous vous invitons à lire les recommandations qui suivent



QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR UN BON CHAUSSAGE

Vos chaussons, vos chaussures doivent :

1. Etre ajustés à vos pieds : c'est une pointure adaptée à la longueur de vos pieds et en largeur, c'est un modèle **pied large** si nécessaire.
2. Etre fermés devant et derrière.
3. Avoir des semelles fermes avec une surface antidérapante.
4. Avoir un talon long, large et de 2,5cm de haut **maximum**.
5. Avoir un système de fermeture facile, qui maintient bien et **ajustable si vous avez les pieds gonflés**.

BON CHAUSSAGE



MAUVAIS CHAUSSAGE



Semelles lisses



**Semelles molles
et non antidérapantes,
chaussures ouvertes**



**Talons courts,
chaussures ouvertes
derrière**



**Chaussures sans
maintien arrière**



PARTICULARITÉS

Diabète : les troubles de la sensibilité et de la perception du sol sont souvent altérés chez les diabétiques : ils ne sentent pas si leur chaussage est adapté ou non et il leur est particulièrement déconseillé de marcher pieds nus. Il faudra donc être vigilant au confort et à la prise des mesures. Un pédicure-podologue pourra faire l'expertise nécessaire à une adaptation sur mesure (chaussures thermoformées par exemple).

Rhumatisme inflammatoires : préférer les semelles fermes. En cas de polyarthrite, la hauteur du talon ne doit pas dépasser 2,5 cm.

Maladie de Parkinson : éviter les semelles trop anti-dérapantes.

Différence de longueur entre les 2 jambes :

Si elle est $< 2\text{cm}$: semelle orthopédique (remboursement CPAM et mutuelle, 1 paire/an est prise en charge)

Si elle est $> 2\text{cm}$: chaussure sur mesure

SI VOUS FAITES UNE CHUTE ?



- **Ne paniquez pas.** Demeurez calme et ne bougez pas pendant un moment pour évaluer la situation.
- **Vérifiez** si vous êtes blessé ou avez mal quelque part.
- **Évaluez** la gravité de vos blessures avant de décider si vous devriez essayer de vous relever.
- **Si vous n'êtes pas gravement blessé** et pensez que vous pouvez vous relever, **prenez le temps** de le faire sans danger. Si vous pouvez, utilisez des meubles stables pour vous aider à vous relever.
- **Si vous ne pouvez pas vous relever, essayer d'atteindre le téléphone, la porte d'entrée ou une alarme personnelle** pour appeler de l'aide. Puis installez-vous de manière à être le plus confortable possible et à ne pas avoir froid, et attendez calmement que les secours arrivent.
- **Si vous n'êtes pas certain de la gravité** de vos blessures, **appelez le 15.** Restez au chaud en attendant.