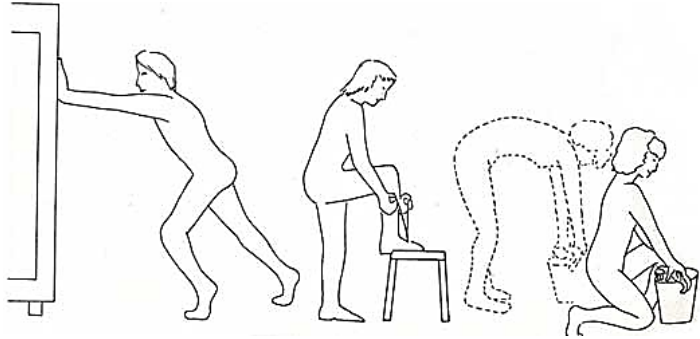


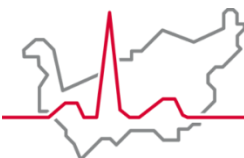
Ostéoporose

Vie quotidienne

INFORMATION AUX PATIENTS



Ce dépliant a pour but de vous donner des conseils relatifs à la vie quotidienne liés au problème de l'ostéoporose.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

INTRODUCTION

Pour favoriser votre bien-être de tous les jours, voici quelques conseils qui peuvent vous aider à gérer les éventuels problèmes dus à votre problème de santé :

- Privilégier les fentes latérales et ventrales pour effectuer les activités de la vie quotidienne
- Prendre autant d'appuis que possible avec les jambes, le bassin, les bras, les mains et la tête
- Éviter les mouvements avec une flexion du tronc trop importante

COMMENT HABILLER VOTRE BAS DU CORPS ?

Pour enfiler ses habits, ses chaussettes et ses chaussures, il est important d'éviter de se pencher vers l'avant et de garder le dos droit.

Il est préférable de s'asseoir sur une chaise, d'utiliser un mur comme appui, ou de se munir de moyens auxiliaires comme :

- Un enfile bas pour les chaussettes
- Une pince à long manche pour le pantalon et le sous-vêtement ainsi que pour ramasser un objet au sol
- Un chausse-pied à long manche pour enfiler les chaussures



Il est recommandé de porter des chaussures d'intérieur et d'extérieur fermées et stables qui offrent un maximum de maintien.

En cas de difficulté pour se courber, privilégier des chaussures sans attache, de type mocassin ou avec du velcro.

Éviter les pantalons trop longs qui pourraient entraîner une chute.

VOS LUNETTES SONT-ELLES TOUJOURS ADAPTÉES À VOTRE VUE ?

Un contrôle régulier est conseillé.



AVEZ-VOUS DES TROUBLES DE L'ÉQUILIBRE?

En cas de trouble d'équilibre, n'hésitez pas à vous munir de moyens auxiliaires de marche comme des cannes, un rollator ou une marchette.



VOTRE DOMICILE EST-IL ADAPTÉ ?

En cas de chute, le risque de fracture est augmenté avec l'ostéoporose. Il est donc fortement conseillé de sécuriser le domicile par différentes adaptations :

- Retirer les tapis, les fixer avec du scotch double-face ou les placer sous les meubles
- Supprimer ou marquer les seuils avec du scotch coloré
- Supprimer ou fixer les câbles électriques
- Mettre un tapis anti glisse dans la baignoire et/ou sous la douche
- Installer des barres d'appui murales
- Au besoin, mettre une planche de bain dans la baignoire pour pouvoir se doucher en position assise
- Rajouter de l'éclairage pour disposer suffisamment de lumière sur le chemin menant aux WC, afin d'éviter les obstacles durant la nuit (avoir une lampe de chevet accessible)
- Mettre une main courante à tous les escaliers et toutes les rampes du domicile
- Veiller à l'accessibilité des objets utilisés quotidiennement, comme les interrupteurs ou le téléphone



NOTES PERSONNELLES

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

CONTACTS

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93

© Tous droits réservés. Aucun texte de ce document ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais.