

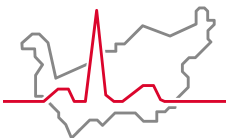
# La chaussure du Senior

## INFORMATION AUX PATIENTS



### Se chausser pour prévenir la chute

Ce dépliant vous propose des recommandations matérielles et des mesures d'hygiène pour un chaussage adéquat.



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)



## CHAUSSURE CONSEILLÉE



Voici les éléments à vérifier lorsque vous choisissez vos chaussures :

- Talon de petite taille (max. 2.5 cm)
- Bon soutien de l'arrière-pied
- Système de fixation facile et réglable (exemple : velcro)
- Semelle fine, ferme et antidérapante
- Talon biseauté
- Sans coutures intérieures

La chaussure « optimale » répond au plus grand nombre de critères cités ci-dessus.

La chaussure de sport répond de manière satisfaisante aux critères de sécurité.

Le chausson n'est pas recommandé comme chaussant de qualité.

## CHAUSSURE ET CHUTE

La chaussure est le lien entre le pied et le sol. Elle assure confort et stabilité debout.

Des chaussures adaptées sont un élément de sécurité pour :

- Diminuer le risque de chute
- Faciliter la marche
- Éviter les glissades

### Sont à éviter :

- Les charentaises
- Les mules
- Les sandales
- Les chaussettes
- Les pieds nus

Les inconvénients sont une mauvaise stabilisation du talon et/ou de l'avant-pied. Ces chaussures « traînent » à la marche, quittent le pied et augmentent le risque de chute.



## ÉQUIPEMENT

Les intempéries, la neige ou le verglas nécessitent un équipement adéquat.

Il existe des crampons qui se fixent sous le soulier :



## HYGIÈNE

Il est important de surveiller l'état cutané des pieds en respectant les règles d'hygiène élémentaires (ongles coupés, mycoses traitées, etc.) en particulier chez les personnes diabétiques et/ou ayant des déformations des pieds.

Pour éviter les compressions, portez des chaussettes sans coutures et élastiques. L'idéal est d'utiliser des chaussettes en composé coton/synthétique qui allient les avantages du coton (fibre naturelle qui laisse respirer la peau) et du synthétique (meilleure réaction des fibres à l'humidité).

Pour vous conseiller, l'équipe pluridisciplinaire est à votre disposition. N'hésitez pas à contacter les ergothérapeutes, les physiothérapeutes ou un-e pédicure.

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

NOTES

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

# CONTACT

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

## Secteur médico-thérapeutique

### Service de physiothérapie et service d'ergothérapie

#### Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre

Physiothérapie : +41 (0)27 603 78 65, Ergothérapie : +41 (0)27 603 71 50

#### Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion

Physiothérapie, +41 (0)27 603 40 00 Ergothérapie : +41 (0)27 603 85 51

#### Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny

Physiothérapie : +41 (0)27 603 94 39, Ergothérapie : +41 (0)27 603 98 97

#### Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice

Physiothérapie : +41 (0)27 604 68 73, Ergothérapie : +41 (0)27 604 66 29

#### Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey

Physiothérapie et Ergothérapie : +41 (0)27 604 73 93