

La chaussure du Senior

INFORMATION AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Ergothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Se chausser pour prévenir la chute.

Cette brochure propose des recommandations matérielles et des mesures d'hygiène pour un chaussage adéquat.



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | 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...) 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

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

Secteur médico-thérapeutique

Service d'ergothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 71 63

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 85 51

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 604 66 29

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthezy | T 027 604 73 33