

Guide pratique

Comment aider une personne à se relever après une chute ?

Coconstruit en collaboration avec :

Catherine MAGUET, Masseur kinésithérapeute à spécifité gériatrique

Pr France MOUREY, Kinésithérapeute, pionnière au service du vieillissement en mouvement

Pôle de gériologie et d'innovation Bourgogne-Franche-Comté

Guide proposé par le

Gérontopôle di Corsica



Les chutes en quelques mots

⚠ Le risque de chute augmente avec l'âge

1 personne sur 3 de +65 ans chute chaque année

Après 80 ans, ce chiffre atteint 1 personne sur 2

La moitié des personnes ne parvient pas à se relever

Les chutes peuvent avoir des conséquences multiples :

- Psychologiques : peur de retomber, perte de confiance, diminution de l'estime de soi
- Physiques : traumatismes crâniens, hématomes, plaies, fractures...
- Sociales : perte d'autonomie, réduction des déplacements, isolement

👉 Les traumatismes graves concernent 10 à 15% des cas seulement, mais le risque ne doit pas être minimisé.

En effet, la moitié des personnes ayant chuté, même sans blessure grave, ne parviennent pas à se relever seules. La surprise, la désorientation et la sidération psychomotrice expliquent souvent cette incapacité.

🕒 Rester au sol plus d'une heure constitue une urgence, pouvant entraîner des complications sérieuses : déshydratation, hypothermie, atteintes rénales entre autres, voire des conséquences vitales.



⚠ **Un chiffre clé :** En l'absence de blessure grave,
50% des personnes ne parviennent pas à se relever seules

Immobilisation prolongée : un danger silencieux

9% restent au sol plus d'1 heure après une chute.

Cette situation porte un nom :



Le syndrome de la tortue

Une immobilisation prolongée qui peut entraîner des conséquences graves.

Conséquences immédiates d'une chute prolongée



Rhabdomyolyse – détérioration musculaire due à l'immobilisation



Escarres – plaies de pression sur la peau



Pneumopathies – risque d'infections pulmonaires



Confusion – désorientation et troubles cognitifs



Chaque minute compte : agir vite réduit les risques graves !

Conséquences à distance d'une chute



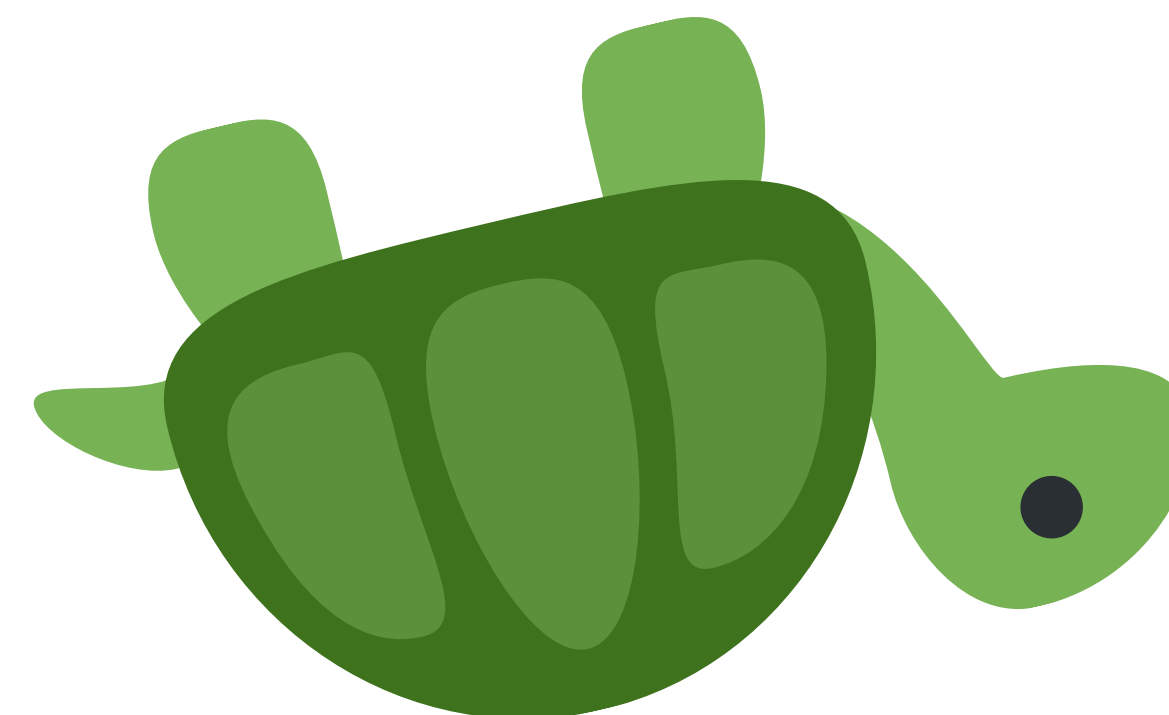
Restriction d'activité – perte d'autonomie et mobilité réduite



Institutionnalisation – entrée en établissement de soins ou maison de retraite



Augmentation de la mortalité – risque doublé dans les 6 mois



Évaluer avant d'aider à se relever

Avant d'intervenir, il est essentiel d'évaluer la personne et ses capacités.

1 Vérifier les signes de blessure grave

- Saignement important
- Déformation d'un membre
- Douleur intense

2 Évaluer la vigilance

- Posez des questions simples : ville, prénom des enfants, nom de l'animal de compagnie
- Réponses incohérentes ou fantaisistes → risque de désorientation

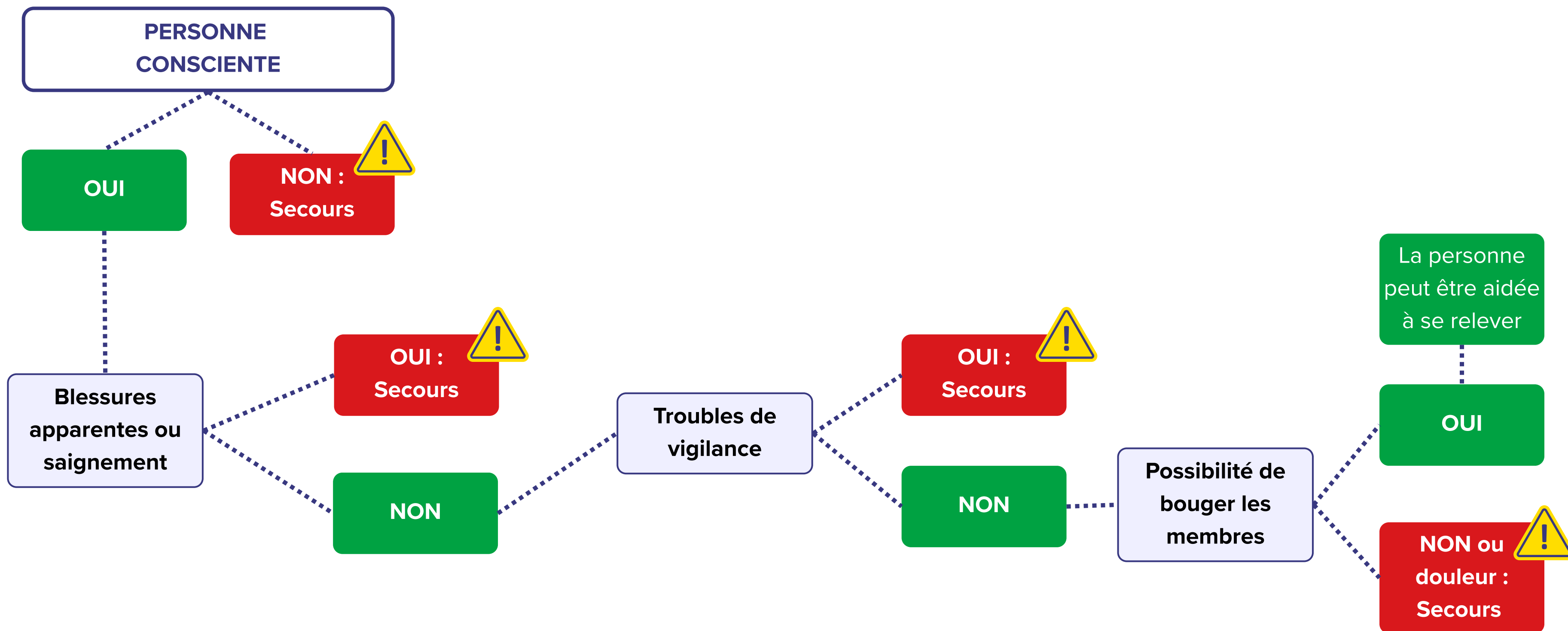
3 Tester les mouvements

- Demandez à la personne de bouger ses bras et jambes
- De petites douleurs sont fréquentes et non préoccupantes

 Si tout est favorable, vous pouvez alors proposer votre aide pour se relever.



Diagramme d'aide à la décision



Comment aider une personnes à se relever après une chute

1. Évaluer la situation



2. Aider la personne à s'asseoir



3. Positionner les mains sur le sol et plier légèrement les genoux



4. Aider la remontée du bassin tout en sécurisant l'épaule opposée



5. Passer à 4 pattes



6. Présenter le support afin que la personne se redresse à l'aide des mains



7. Pousser légèrement le bassin d'un côté afin de dégager un membre inférieur



8. Inciter la personne à se mettre debout en l'accompagnant



9. La personne est debout et peut s'asseoir pour récupérer



EN CAS D'ECHEC À
CHAQUE ETAPE :

APPELER DE L'AIDE ET
METTRE LA
PERSONNE EN
SECURITÉ

✗ Si une étape n'est pas validée



 **Demandez de l'aide ou prévenez les secours.**

 **Protégez la personne**

- Installez-la le plus confortablement possible
- Couvrez-la si besoin pour éviter le froid
- Restez auprès d'elle en attendant les secours

 **Après toute chute**

 **Toujours signaler la chute**

Informez le médecin ou le professionnel de santé intervenant auprès de la personne.

 **Attention au temps passé au sol**

Si vous n'avez pas assisté à la chute et ne pouvez pas affirmer que la personne est restée moins d'une heure au sol :

 Précisez qu'il existe un risque de station prolongée au sol.

 Les conséquences peuvent être graves voire dramatiques.



www.gerontopole.corsica
contact@gerontopole.corsica

Remerciements à Georges DAMIANOS pour sa gracieuse participation.

Crédits photos : Rita SCAGLIA