

Guide pratique

Comment se relever seul 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 gérontologie 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

Se relever après une chute : les bons réflexes

Il est essentiel de savoir **comment réagir et se relever**, lorsqu'aucun traumatisme grave n'est suspecté :

1 Garder son calme

Ne cédez pas à la panique.

Respirez profondément et prenez quelques instants pour vous recentrer.

2 Évaluer la situation

Analysez vos sensations :

- Avez-vous une douleur intense ?
- Une impossibilité de bouger un membre ?

 En cas de doute sur une fracture ou une blessure importante, **n'essayez pas de vous relever et appelez de l'aide.**

3 Observer son environnement

Repérez autour de vous un appui stable pour vous aider :
chaise, canapé, lit...

 Assurez-vous que le support est solide et ne risque pas de glisser.

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

Les différentes étapes en cas de chute

✓ Comment se relever après une chute (sans traumatisme grave)

1 Rester calme 🧘

Respirez, prenez le temps d'analyser vos sensations et douleurs.

2 Évaluer votre état ⚠️

Si douleur intense ou fracture possible → ne pas bouger, demander de l'aide.

3 Identifier un appui stable 🪑

Chaise, canapé, lit... assurez-vous qu'il est solide et stable.

4 Se mettre sur le côté ↔

Roulez doucement sur le côté pour éviter les mouvements brusques.

5 Se mettre à quatre pattes 🐾

Mains et genoux au sol.

6 S'appuyer et se lever progressivement 💪

Montez doucement, une jambe après l'autre en utilisant un appui stable pour soutenir le corps jusqu'à être debout

7 Se reposer et vérifier son état 🛌

Une fois debout, restez quelques instants pour vérifier équilibre et absence de douleur.



Les différentes étapes

Se relever en étant sur le ventre

1



2



3



4



5



Les différentes étapes

Se relever en étant en position assis

EN CAS D'ECHEC
À CHAQUE ETAPE :
APPELER DE L'AIDE
ET SE METTRE EN
SECURITE

1



2



3



4



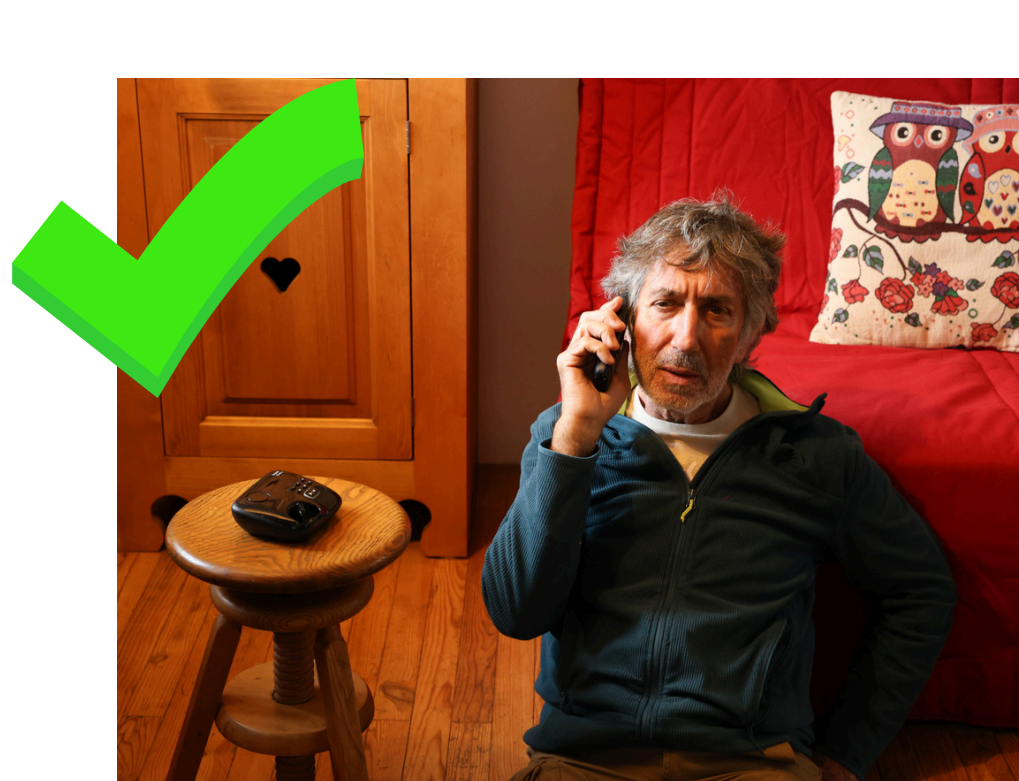
5



6



⚠ Si vous n'arrivez pas à vous relever



**ALERTEZ LES SECOURS OU UN
PROCHE VIA UN TÉLÉPHONE
OU TÉLÉALARME**



**PROTÉGEZ-VOUS DU FROID
AVEC DES VÊTEMENTS,
COUSSINS OU COUVERTURE**



**NE PAS CHERCHER À
ATTEINDRE QUELQUE CHOSE
D'INACCESSIBLE**



- Veiller à mettre les moyens de communication à portée
- Appeler de l'aide et se mettre en sécurité

NUMEROS D'URGENCE
SECOURS : 15 OU 112

Après une chute : les réflexes essentiels

 **Ne jamais banaliser une chute**

Toute chute doit être signalée au médecin.

 Cela permet d'identifier la cause et de mettre en place des mesures de prévention pour éviter une récurrence, potentiellement plus grave.

 **Si vous ne parvenez pas à vous relever**

 Ne vous épuisez pas après plusieurs tentatives.

 **Alertez les secours**

- Utilisez la téléalarme ou le téléphone.
- S'ils sont inaccessibles, faites du bruit : criez, tapez sur le sol ou contre un mur avec un objet.

 **Protégez-vous en attendant les secours**

- Installez-vous contre un meuble stable ou un canapé.
- Protégez-vous du froid avec des vêtements, coussins ou couverture.

 **L'objectif est de limiter les complications liées au temps passé au sol.**





Prévenir le risque de chute : un enjeu majeur

✓ Restez actif au quotidien

Toute activité compte :

-  Ménage
-  Courses
-  Préparation des repas
-  Jardinage
-  Activité physique ou sport



👉 Chaque mouvement entretient la force, l'équilibre et la mobilité.

⚖️ Participez à un atelier équilibre

Si possible, intégrez un programme spécifique pour travailler stabilité et coordination.

🥗 Adoptez une hygiène de vie adaptée

- Alimentation suffisante et équilibrée
- Sommeil de qualité

🏠 Sécurisez votre domicile

Aménagez votre logement pour limiter les obstacles et les risques de chute.

Un petit puzzle pour vous entraîner !

Amusez-vous à remettre les séquences de redressement dans le bon ordre.





www.gerontopole.corsica
contact@gerontopole.corsica

Remerciements à Georges DAMIANOS pour sa gracieuse participation.

Crédits photos : Rita SCAGLIA