



PRÉVENTION DES CHUTES

« Tout au long de notre vie, le sentiment de sécurité que l'on ressent physiquement nous vient de la conscience corporelle, habituellement appelée « schéma corporel ». Elle se construit par le sens du mouvement dans l'espace. Elle ne cesse de s'ajuster au cours de nos expériences pour nous permettre de nous adapter. Grâce à la neuroplasticité de cette mémoire corporelle, nous nous transformons sans limite d'âge, au cours de ce que nous sommes amenés à vivre. » Geneviève Ponton, psychomotricienne.

La chute de la personne âgée peut entraîner des traumatismes graves et amener à une peur de la chute, à une phobie voire à un syndrome post-chute (conséquence psychomotrice fréquente et grave qui peut conduire à un état grabataire avec perte d'autonomie progressive).

Des **séances de psychomotricité individualisées** dans le cadre de la **prévention des chutes** (au cabinet ou à domicile) vous sont proposées. Les modalités de prise en charge seront établies en fonctions de la demande, des indications médicales et de l'évaluation préalable.

Les principaux thèmes abordés seront : la respiration, l'enroulement, les repoussés, l'adaptation tonique, l'ajustement postural, le transfert de poids, la prise de conscience du corps et des appuis plantaires, les coordinations/les dissociations, l'équilibre, la prise de confiance au sol, l'éducation du relevé de chute, la relaxation.



L'atelier se déroulera en cycle de 10 séances de groupes (3/4 personnes) ou individuelles, ayant pour but la prévention et la rééducation avec un suivi individualisé (objectifs propres à chacun selon une évaluation psychomotrice en début puis réévaluation en fin de prise en charge).

Exemples d'objectifs :

- Apporter un mieux-être psychocorporel.
- Retrouver des capacités d'équilibration.
- Améliorer les mouvements et la motricité dynamique générale (monter les marches, se tourner, se déplacer d'avant en arrière ou sur le côté, franchir un obstacle).
- Faciliter les changements de position.
- Apporter des conseils et permettre un apprentissage au long court.

N'hésitez pas à me contacter pour une prise de rendez-vous ou pour l'obtention d'informations complémentaires.

Elodie KLINCK - Psychomotricienne D.E.

06 35 19 90 95

eklinck.psychomot@gmail.com

www.psychomotricite-creuse.fr