Troubles de l'équilibre

Les troubles de l'équilibre ou les vertiges peuvent perturber l'équilibre en position assise ou debout et/ou la marche, ce qui augmente le risque de chute.

Thérapie

L'AZ Delta propose une offre très variée de méthodes de revalidation dans ce cadre. Nous vous expliquons ci-après quelques thérapies spécifiques pouvant être suivies.

Smart Balance Master
Le médecin spécialisé en revalidation peut vous conseiller des exercices stimulant l'équilibre par le biais de l'appareil Smart Balance Master, qui teste vos réactions d'équilibre et qui permet à l'ergothérapeute ou au kinésithérapeute de vous proposer des exercices appropriés pour améliorer votre équilibre. Il s'agit d'exercices qui provoquent des réactions d'équilibre sur une surface instable et/ou en cas de stimuli visuels changeants.



azdelta
Uw ziekenhuis.

Cette brochure est revisée le 17/03/2021 0520 5283-FR

Prévention des chutes
Les départements de revalidation proposent régulièrement des séances d'éducation de base en matière de prévention des chutes sur la base d'une présentation PowerPoint. Demandez de plus amples informations à ce sujet à votre ergothérapeute.
Il existe également des brochures traitant de la prévention contre les chutes.

Conseils

Veillez à bouger suffisamment.
Entrainez vos muscles pour rester en bonne condition physique.

Pour sortir du lit
- Commencez par vous asseoir sur le bord du lit.
- Placez les deux pieds au sol, l'un à côté de l'autre.
- Levez-vous prudemment tout en vous tenant (à votre lit par exemple).

Étapes
Avant de marcher, restez immobile.
Faites attention lorsque vous marchez et évitez de parler en même temps.
Portez de bonnes chaussures.

Évitez les mouvements brusques.

Contact

Contactez votre médecin généraliste ou votre thérapeute pour de plus amples informations.

Source: service de revalidation