



Avancez de pied ferme **ÉTAPE – 6 Prenez soin de vos** **pieds et mettez des** **souliers sûrs**

Le soin des chaussures et des pieds est un élément important de la prévention des chutes. Des chaussures inappropriées ou des troubles communs des pieds comme les cors, les durillons ou les ongles incarnés peuvent réduire votre équilibre et même changer votre démarche.

Façons de prendre soin de vos pieds

- Consultez un podiatre pour faire examiner vos pieds, couper les ongles d'orteil et traiter les cors. Vous n'avez pas besoin d'une recommandation.
- Faites des exercices des pieds pour maintenir une bonne circulation des pieds, des chevilles et des jambes. Demandez des conseils à votre physiothérapeute.
- Consultez votre médecin si vous avez de la douleur aux pieds.
- Essayez un massage des pieds. Un de vos parents ou amis pourrait peut-être vous aider.
- Dorlotez-vous! Faites-vous tremper les pieds puis frictionnez-les avec un produit hydratant.

Choisissez des chaussures appropriées

De bonnes chaussures n'ont pas à être laides ou coûteuses. Vous trouverez de nombreux modèles et marques qui sont sécuritaires, confortables et conçus pour être portés avec une orthèse, s'il y a lieu.

Soyez actif, gardez votre indépendance et avancez de pied ferme!



Vérifiez si vos chaussures actuelles présentent les caractéristiques suivantes :

- Un **bon ajustement** vous donne une démarche sécuritaire et un bon équilibre.
- **Des lacets ou des attaches Velcro** sont le meilleur choix. Si vous avez de la difficulté à attacher des lacets, cherchez des dispositifs spéciaux en vente dans les pharmacies.
- **Une surface maximale en contact avec le sol** assure la stabilité des pieds. Portez des chaussures plates, munies de talons bas et larges.
- **Une semelle antidérapante.** L'adhérence de la semelle dépend du matériel utilisé, du motif de la semelle ou les deux. Un cordonnier pourrait être en mesure d'ajouter des crampons à vos chaussures actuelles.
- **Un bord arrondi ou biseauté au talon.** Cela augmente la surface de contact avec le sol et l'adhérence au niveau du talon, pour plus de sécurité.
- **Une semelle intercalaire mince et ferme**, qui est plus stable qu'une semelle molle. À moins que vous n'ayez reçu des directives contraires de votre médecin ou podiatre.
- **Un haut de tige élevé** peut être utile. Cependant, il ne doit pas être trop restrictif puisque la chaussure doit offrir une certaine flexibilité.

En général, les chaussures non sécuritaires comprennent ce qui suit :

- Talons hauts ou étroits
- Talons glissants ou usés
- Empeigne molle ou étirée
- Souliers ou pantoufles faciles à enfiler (sans lacets)
- Chaussures usées, trop grandes ou mal ajustées
- Chaussures lourdes



Qu'est-ce que je fais pour prendre soin de mes pieds? Mes chaussures sont-elles sécuritaires?

Passez en revue vos habitudes actuelles de soin des pieds et vos chaussures. Remplissez le tableau suivant. Un exemple est donné pour vous aider.

Quelles sont les mesures positives que je prends déjà?

Je vois un podiatre une fois par année

Quels sont les changements qui pourraient m'aider à rester sur mes pieds?

Je vais me servir de la liste de caractéristiques des chaussures indiquée à cette étape pour vérifier si mes chaussures sont sécuritaires

Comment vais-je apporter ces changements? Est-ce que je devrais communiquer avec quelqu'un?

Je vais voir ce que je devrais peut-être faire au sujet de mes chaussures

Je vais parler de cette question à mon ami; il porte de très vieilles espadrilles qu'il n'attache pas et il a failli tomber l'autre jour

Connaissez-vous quelqu'un d'autre qui pourrait profiter de ces renseignements?