

Si votre marche se bloque ou que vous avez du mal à « démarrer » le pas

Vos pieds restent collés au sol, votre corps bascule en avant et vous risquez de tomber. Les risques les plus importants surviennent au passage des portes ou des ouvertures étroites (couloirs, porte d'ascenseur...). Ces blocages arrivent parfois lors des changements de direction ou lorsque vous pivotez.

Si c'est votre cas, la sensation de devoir franchir un obstacle pourra, peut-être, faciliter le démarrage du pas. Par exemple :

- Faites une bande de peinture ou collez une bande adhésive de couleur vive sur les seuils de porte. Attention cependant à ce qu'elle adhère bien au sol pour éviter tout risque de chute.
- Dans les escaliers, marquez les bords de marche de la même façon.
- Si vous marchez sur du carrelage, du parquet, essayez d'enjamber les lignes de joint.
- Comptez vos pas, rythmez votre marche.
- Lorsque vous êtes accompagné, demandez à la personne qui est à côté de vous de mettre son pied devant le vôtre. Cela facilitera le démarrage.
- N'essayez pas de faire plusieurs choses en même temps lorsque vous vous tournez ou que vous voulez pivoter. Concentrez-vous sur la marche !

S'il vous arrive de chuter

- Faites installer des rampes dans les couloirs ou les endroits stratégiques.
- Fixez vos tapis avec de l'adhésif prévu à cet effet.
- Ne laissez pas traîner des fils électriques au sol.
- Favorisez un éclairage constant pour éviter les zones d'ombres dans la maison.
- Choisissez un interrupteur de lampe de chevet facile d'accès pour éviter les déplacements dans le noir lorsque vous vous levez la nuit.

Si vous ne vous sentez plus en sécurité lorsque vous marchez

N'ayez pas peur d'utiliser une canne, elle vous permettra d'avoir une marche plus sûre. Il est possible que cela change aussi le regard des gens qui ne comprennent pas toujours les raisons de votre démarche instable !

- Si vous avez tendance à chuter vers l'arrière ou si une canne ne vous sécurise pas, il existe des déambulateurs avec ou sans roues qui vous permettront d'être plus autonomes dans vos déplacements.

Si vous ne pouvez pas marcher sur de grandes distances et que cela limite vos déplacements (courses, loisirs, sorties...), renseignez-vous sur les possibilités d'acquisition d'un fauteuil roulant. Voyez-le comme un outil ponctuel qui vous permettra de prolonger vos sorties.

Parlez-en à votre kinésithérapeute ou votre ergothérapeute. Ils peuvent vous accompagner dans le choix de ces aides à la marche et vous mettre en contact avec des distributeurs de matériel médical spécialisés.