

# J'apprends à me relever seul(e) en cas de chute

## Le site du Docteur Lydie VIAL

Adresse du site : [www.docvadis.fr/lydie-vial](http://www.docvadis.fr/lydie-vial)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

**Il peut arriver de tomber alors qu'on est seul(e). Voici cinq mouvements simples pour apprendre à réagir et à se relever sans aide extérieure.**

## Faites le point sur votre douleur

Immobile, attendez quelques secondes pour reprendre vos esprits.

Prenez conscience de vos bras, vos jambes, votre tronc et votre tête.

Essayez de les bouger légèrement.

Ne forcez pas vos mouvements.

Si vous avez très mal, tentez de manifester votre présence en évitant de paniquer et de trop bouger.

Si vous le pouvez, essayez de vous relever.

## Relevez-vous en cinq points

- Allongée sur le dos, basculez sur le côté en ramenant votre bras et votre jambe devant vous. Effectuez lentement chaque mouvement.
- En appui sur le flanc, retournez-vous sur le ventre, le plus doucement possible.
- Pliez une jambe et prenez appui sur vos bras en vous aidant de vos coudes et de votre genou plié.
- Mettez-vous à quatre pattes.

- Hissez-vous sans hâte et sans brutalité, en vous appuyant sur une chaise ou sur un meuble, par exemple.

5 mouvements simples me permettent de me relever sans aide extérieure.



*5 mouvements simples me permettent de me relever sans aide extérieure.*

## **Donnez l'alerte**

Même si vous ne ressentez pas de douleur intense, prévenez votre famille, vos voisins ou les secours.

Évitez de bouger jusqu'à leur arrivée.

Dans certains cas, un système de télé-alarme peut être mis en place.

Les numéros utiles (famille, voisins, médecin traitant ou service de garde, pompiers, Samu) peuvent être affichés à côté du téléphone, pour être toujours disponibles.

Ne laissez surtout pas de clé dans la serrure pour permettre aux secours de rentrer.