

Des chaussures adéquates peuvent aider à prévenir les chutes

Le port d'une chaussure bien ajustée qui soutient le pied peut améliorer votre stabilité et vous aider à prévenir les chutes.

Vous devez porter de bonnes chaussures pour marcher, faire de l'activité physique et même rester à la maison. Les pantoufles et les chaussettes ne sont pas recommandées, car elles peuvent provoquer des chutes.

Les chaussures sont utiles de bien des façons. Elles amortissent les chocs et soutiennent les pieds tout en les protégeant des surfaces dures, des températures basses ou élevées et de l'humidité. Les chaussures peuvent offrir une bonne adhérence sur diverses surfaces et rendre les pieds, les jambes et le corps plus stables. Pour que les chaussures répondent à tous vos besoins, il est important de **bien les choisir.**

Choisir les MEILLEURES CHAUSSURES pour vous

Points à surveiller à l'achat de chaussures. Choisissez des chaussures qui :

- Répondent à vos besoins. Par exemple, certaines chaussures offrent un meilleur soutien, alors que d'autres amortissent plus les chocs. Un bon vendeur devrait pouvoir vous recommander la bonne chaussure en observant votre démarche.
- Conviennent à vos activités quotidiennes.
- Sont de la bonne taille et immédiatement confortables.
- Ont un talon plat ou un talon bas et large.

Une chaussure bien ajustée :

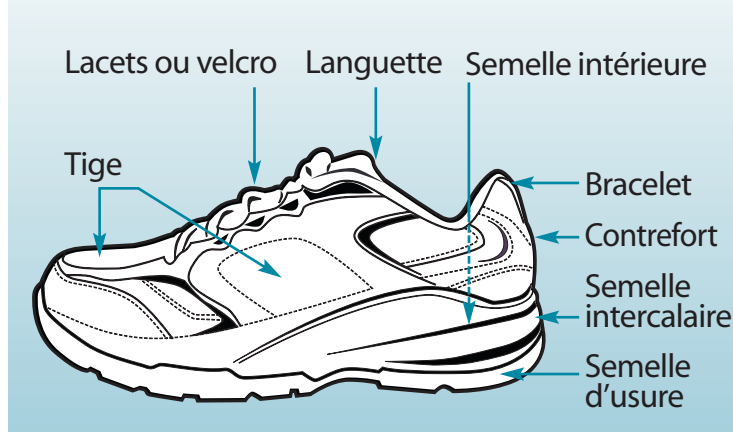
- Est de la bonne longueur – Lorsque vous êtes debout, il devrait y avoir au moins la largeur d'un pouce entre le bout de la chaussure et le bout de votre orteil le plus long.
- Est de la bonne largeur – La chaussure doit être parfaitement ajustée à votre pied pour l'empêcher de glisser de côté tout en étant assez large pour vous permettre de remuer les orteils. Votre talon ne devrait pas glisser au fond de la chaussure. Bien que l'on puisse trouver des chaussures sans lacets bien ajustées, bien des gens préfèrent les lacets ou les bandes velcro pour pouvoir solidement ajuster les chaussures à leurs pieds.
- Est assez grande pour recevoir une orthèse ou une semelle intérieure, au besoin.



Conseils pour l'achat de chaussures

- Le moment idéal pour essayer de nouvelles chaussures est le milieu de l'après-midi, car les pieds ont tendance à enfler tout au long de la journée.
- Essayez les chaussures avec les chaussettes que vous envisagez de porter pour faire des activités.
- Apportez vos orthèses ou vos semelles au magasin.
- Essayez les deux chaussures pour un ajustement optimal.
- Achetez des chaussures qui vous vont bien et non en fonction de la taille que vous pensez porter.
- Portez les chaussures à la maison avec des chaussettes pendant quelques jours pour vous assurer qu'elles sont de la bonne taille et confortables. Avant de faire un achat, informez-vous de la politique de retour de marchandises du magasin. Beaucoup de magasins acceptent de reprendre les chaussures à condition qu'elles soient propres et n'aient pas été portées à l'extérieur.

Caractéristique d'une chaussure offrant un bon soutien



La tige soutient le pied.

La semelle intercalaire peut être dotée de coussins d'air ou de gel pour mieux amortir les chocs ou être faite de plastique rigide pour une meilleure stabilité.

La semelle d'usure doit être faite de caoutchouc et procurer une bonne adhérence au sol.

Le contrefort doit être ferme pour maintenir le talon en place.

Le bracelet doit être matelassé pour un bon ajustement et le confort.

La semelle intérieure doit s'adapter à la forme du pied; elle peut être coussinée.

La languette doit être bien rembourrée pour protéger le dessus du pied des lacets.

Les lacets ou le velcro doivent être ajustables pour bien maintenir le pied en place

Pour de plus amples renseignements sur les moyens de prévenir les chutes, consultez le www.preventfalls.ca