Hémophilie : prévention des chutes

Au secours, je suis tombé !

Des conseils simples pour éviter de tomber et tenir plus fermement sur vos jambes !

***Breaking boundaries** in hemophilia*

Prévention des chutes chez le patient hémophile

Les chutes peuvent se produire à tout âge. Toutefois, lorsque nous vieillissons, les chutes peuvent devenir un véritable obstacle au quotidien. Une diminution de l'équilibre est un phénomène fréquent et habituel dans le processus naturel du vieillissement. Tomber peut donc avoir des conséquences désagréables et déplaisantes, telles que :

- Des problèmes physiques comme des entorses, des fractures et des plaies ouvertes ;
- Des problèmes psychosociaux comme la peur de tomber, perte de confiance ou l'immobilité ;
- Des frais médicaux élevés (services d'urgence, hospitalisation après une grave facture, augmentation de la quantité de FVIII utilisée).

Heureusement, beaucoup d'accidents peuvent être évités grâce à quelques mesures simples prises dans la maison et aux alentours. Dans cette brochure, nous vous donnons quelques conseils pratiques sur la prévention des chutes et que faire si vous tombez tout de même.

Bouger est bon pour la santé

Faire une activité physique maintient les muscles et les articulations en bonne santé. Bouger régulièrement est important, cela vaut pour tout le monde. Mais chez les patients atteints d'hémophilie, c'est encore plus important. En renforçant vos muscles et vos articulations, le risque de saignement est réduit.

La pratique d'une activité régulière a également de nombreux avantages :

- amélioration de la résistance au stress et de la tension;
- maintien ou amélioration de la mobilité et de la flexibilité;
- apport d'énergie et bonne endurance;
- amélioration de la coordination et de l'équilibre;
- amélioration de la densité osseuse (et donc moins de risque d'ostéoporose);
- maintien du contrôle du poids;
- amélioration du sommeil;
- bonne santé mentale.

Bouger ne veut pas dire que vous devez courir un marathon. Des petites tâches simples de la vie courante font déjà une grande différence ! Par exemple, aller se balader ou faire du vélo avec vos enfants ou petits-enfants, faire des courtes distances à pied (soyez conscient de vos limites, allez-y en douceur) ou aller promener le chien. Une demi-heure d'exercice par jour apporte déjà de nombreux avantages !

Bouger ou faire du sport peut également être bénéfique contre le stress et stimule la confiance en soi. En étant régulièrement actif, vous vous protégez mieux contre les saignements dans les articulations et les muscles. Ces derniers sont renforcés et sont moins vite fatigués. De plus, on se sent plus en forme. **Bref, bouger est bon pour le corps !**

Si vous souhaitez exercer régulièrement un sport bien précis, consultez toujours d'abord votre médecin traitant et/ou un kinésithérapeute avant de commercer un sport.

Ils peuvent évaluer les muscles et les articulations et voir s'il faut d'abord renforcer certains muscles avant de pratiquer un sport bien précis (si par exemple ceux-ci sont affaiblis). Ils peuvent également vous aider à trouver un sport qui vous convient. Certains sports sont plutôt à éviter.

Quelques conseils simples pour éviter les chutes

Prenez soin de vos pieds et de vos chaussures

- Portez des chaussures solides, avec une semelle antidérapante et bien ajustées afin qu'elles donnent le soutien nécessaire au pied.
- Portez éventuellement une semelle dans vos chaussures ou des chaussures orthopédiques si nécessaire.
- Evitez de marcher en chaussettes (le risque de glisser est plus élevé quand on marche en chaussettes).

Faites contrôler vos yeux régulièrement

- Allez régulièrement chez l'ophtalmologue, surtout si vous constatez que votre vision s'affaiblit. Veiller à faire ré-adapter à temps vos verres de lunettes.
- Assurez-vous que votre environnement est suffisamment éclairé pour éviter la chute à cause d'une mauvaise visibilité.
- Une vision faible ou affaiblie peut également causer des vertiges. Faites donc contrôler vos yeux ; même si vous trouvez que votre vue est suffisamment claire.

L'armoire à pharmacie

- Parlez à votre médecin des médicaments que vous prenez, et dites-lui clairement si vous sentez des vertiges. Après tout, des vertiges peuvent être causés par certains médicaments.
- Évitez la consommation de sédatifs et de tranquillisants.
- Vérifiez régulièrement les dates d'expiration des médicaments. Si nécessaire, remplacez-les.
- Respectez toujours le dosage recommandé par votre médecin.

Conseils dans et autour de la maison

- Ne laissez pas traîner des choses dans votre entourage (par exemple des jouets des petits-enfants, des câbles d'appareils électriques ou du matériel dans le jardin).
- Assurez-vous que votre maison est suffisamment éclairée (par exemple la cage d'escalier, les marches vers la porte d'entrée ou vers le jardin).
- Faites attention au sol glissant (mettez des tapis antidérapants) ou aux tapis mal fixés (fixez-les au sol avec du double face).
- Soyez super vigilant lorsque le sol est mouillé car le risque de glisser est plus élevé.

- Dans la salle de bains, vous pouvez installer des barres d'appui dans la douche ou une chaise (de sorte que vous puissiez vous laver assis). Pensez aussi au tapis antidérapant !
- Prenez votre temps pour sortir du lit ou du fauteuil ou pour ramasser quelque chose au sol. Se relever ou s'accroupir rapidement peut causer des étourdissements.

Téléphone et clé de réserve

- Placez votre téléphone dans un lieu central de la maison ou si vous possédez un téléphone mobile, gardez-le près de vous. Encodez également les numéros de secours dans votre téléphone, ou gardez-les sur papier près du téléphone fixe.
- Donnez une clé de réserve à des membres de votre famille, amis ou aux voisins. Ainsi ils savent toujours rentrer au cas où vous êtes dans l'incapacité d'ouvrir la porte.

Le conseil le plus important qu'on peut vous donner c'est : rien ne sert de courir ! Prenez votre temps pour monter les escaliers, regardez bien où vous mettez vos pieds et faites attention aux affaires qui traînent. Rien ne sert de se dépêcher.

Et si je tombe quand même ?

Vous êtes tout de même tombé ou vous avez trébuché, ne paniquez pas. Cela peut arriver à tout le monde !

Il est primordial de rester calme et de ne pas faire de mouvements brusques. Essayez de vous relever doucement et essayez de prévenir quelqu'un de la famille ou un voisin. Si vous sentez une grosse douleur (à la hanche, la tête ou au niveau du thorax), soyez alors vigilant. Appelez si nécessaire les secours. En attendant l'arrivée des secours (le médecin ou une ambulance) vous pouvez déjà appliquer la règle RICE, c'est-à-dire :

REST (repos)	ICE (immobilisation/ glace)	COMPRESSION	ELEVATION
Restez calme et abstenez-vous de toute activité physique	Appliquez de la glace (un coldpack) pour aider à maîtriser le gonflement et à soulager la douleur	Compressez la région du saignement	Elevez le membre blessé au-dessus du niveau du cœur pour diminuer la pression (comme surélever la jambe)

Parlez-en à votre médecin !

Vous avez peur de tomber ou vous êtes tombé récemment, parlez-en à votre médecin traitant. Il est normal qu'après une chute vous ayez un sentiment de peur lorsque vous devez, par exemple, monter seul les escaliers ou si le trottoir est en mauvais état. En abordant ceci avec votre médecin, il ou elle peut vous donner des conseils sur la prévention des chutes et vous pouvez adapter la sécurité dans votre entourage.

Parfois, des petites précautions sont déjà très utiles, comme un apport de vitamine D ou de calcium ou des médicaments contre l'ostéoporose et une alimentation adaptée avec des produits riches en calcium (produits laitiers, épinards ou brocolis). Mais consultez toujours votre médecin au préalable. Vous pouvez également discuter avec votre médecin et/ou kinésithérapeute pour faire des exercices bien spécifiques en fonction de votre situation individuelle. En faisant ces exercices bien spécifiques, vous récupérez de la force musculaire, maintenez la mobilité articulaire et améliorez la proprioception (faire des exercices sous surveillance, des exercices à la maison, mais également des activités physiques modérées comme le yoga ou tai chi). Donc, parlez-en à votre médecin !

Conclusion

Bien qu'il soit impossible de supprimer complètement le risque de chute, on peut réduire considérablement les facteurs de risque en appliquant ces quelques conseils. Une activité physique et une alimentation équilibrée aident également à se maintenir en bonne forme et donc à prévenir une chute. N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant pour de plus amples informations.

Références :
1. www.valpreventie.be. Consulté en 2015.
2. World Federation of Hemophilia (www.wfh.org). Consulté en 2015.
Développé en collaboration avec :
Hématologie, UZ Gent - Hématologie, UCL - Kinésithérapie, UCL.

PP-PF-HEM-BE-0066-1-20191107