

J'AI PEUR DE TOMBER !



POUR LIMITER LES RISQUES DE SYNDROME POST CHUTE,
UN PSYCHOMOTRICIEN PEUT VOUS AIDER.

Je suis tombé, depuis...

- J'ai peur de chuter à nouveau,
- Je ne me sens pas solide sur mes jambes,
- Je me sens tendu, anxieux,
- Je marche à petits pas,
- Je regarde tout le temps le sol,
- Je suis hyper vigilant,
- Je limite mes déplacements, mes sorties,
- Je ne fais plus les choses que je faisais avant

Mon psychomotricien m'aide à réinvestir mon corps et mes sensations par des exercices :

- de relaxation, de respiration...
- autour de mises en situations de marche, d'équilibre,
- de changements de positions et de relevé du sol...

Je présente un risque accru de syndrome post-chute si :

Je n'ai pas pu me relever seul, je suis resté plusieurs heures au sol et/ou je suis tombé fréquemment ces derniers mois...



Avec mon psychomotricien...

- J'exprime mon ressenti suite à la chute,
 - J'apprivoise mes peurs,
- Je reprends confiance en moi, en mon corps,
- J'expérimente et je renforce mon équilibre,
 - Je reprends plaisir au mouvement et à la marche,
- Je me rassure par rapport au sol et à l'environnement...

Avant, j'avais peur de tomber. Depuis que je vois mon psychomotricien, j'ai envie de danser !

