

Comment se relever seul du sol après une chute

Prenez votre temps • Évaluez votre état • Au besoin, appelez le 911 pour obtenir de l'aide

1

Se placer
à plat ventre



Repérez un objet solide*
à proximité



Fléchissez un genou
et allongez les bras



Tournez-vous
sur le côté



Mettez-vous
à plat ventre

2

Se placer
à 4 pattes



Relevez le tronc
en vous appuyant
sur les avant-bras



En soulevant
le tronc et les fesses,
pliez vos genoux



Mettez-vous à 4 pattes
et déplacez-vous
vers l'objet solide*



Posez vos mains
sur l'objet solide*

3

Se relever
Option A ou B

Option A



Relevez un genou et
déposez le pied au sol



Relevez-vous
en ramenant les pieds
près de l'objet solide*

ou

Option B



Rapprochez-vous
de l'objet solide*



Relevez les 2 genoux
en même temps en vous
appuyant sur l'objet solide*

4

S'asseoir et
évaluer son état



En vous appuyant sur l'objet solide*,
tournez votre bassin



Asseyez-vous en contrôlant
votre mouvement et votre descente

*Objet solide : banc, table,
lit, chaise, escaliers, toilette,
sofa, borne fontaine, etc.