



L'équilibre est dans le pied

Garder l'équilibre pour favoriser une autonomie durable



Présentation de l'atelier

Cet atelier est composé d'une réunion d'information et de 3 séances destinées aux personnes retraitées de plus de 60 ans.

Chaque séance apporte des conseils pratiques sur le chaussage, les soins quotidiens, la posture, pour que chacun prenne conscience de l'importance de la santé du pied dans le maintien de l'équilibre statique et dynamique.

Les séances durent environ 2h avec un minimum de 8 participants et un maximum de 15 afin de faciliter les échanges.

La participation à l'atelier est gratuite.

Réunion d'information

La réunion d'information en amont des séances a deux objectifs :

- Sensibiliser le public sur les bonnes pratiques favorisant une autonomie durable.
- Permettre l'inscription aux 3 séances de prévention.

Elle peut s'intégrer au sein d'un forum ou d'une animation spécifique englobant d'autres thématiques

Les + de l'IFPEK

Un réseau d'experts et de professionnels en santé pour préserver l'autonomie des personnes retraitées.

Programme des séances

Trois séances de prévention animées par un pédicure-podologue expert et des étudiants en formation.

Séance 1 : Pourquoi redécouvrir son pied a-t-il du sens ?

Un temps d'échange guidé permet d'identifier le profil des participants et leurs besoins en conseil et en accompagnement.

Plusieurs mises en situation et exercices sont proposés :

- Automassage par stimulation de la voute plantaire (balles rigides) et perception des sensations induites,
- Expérimentation de sa stabilité sur demi ballon d'équilibre type Bosu,
- Test sur les modifications d'appuis plantaires (perception) après le massage d'un seul pied.

Séance 2 : Comment identifier des problèmes de pied et d'équilibre ?

Exposé et cas pratique permettant une meilleure compréhension des problématiques liées au pied et à l'équilibre :

- Décrire brièvement l'anatomie du pied,
- Souligner le rôle majeur du pied et faire le lien avec la posture,
- Évoquer les problèmes de pied les plus récurrents, leurs causes et leurs conséquences sur l'ensemble du corps,
- Informer sur les moyens mis en oeuvre par le pédicure-podologue pour palier ses problèmes.

Séance 3 : Quels moyens pour prendre soin de ses pieds ?

Conseil techniques et pratiques pour maintenir une qualité de pied, de marche et d'équilibre :

- Bien choisir ses chaussures,
- Soins d'entretien quotidien du pied,
- Exercices de stimulation du pied (mobilisations articulaires), de renforcement musculaire et de stabilisation.



ASSOCIATION IFPEK
Pôle formation Continue,
Prévention en santé
12 rue Jean-Louis Bertrand
35000 RENNES
33 (0)2 99 59 01 82
formation.continue@ifpek.org

