

# HIP PROTECTORS

## What Are Hip Protectors?

- Garments or undergarments with pockets on both sides, in to which protective pads are placed
- Protective pads can be hard- or soft-shelled
- In the event of a fall, the pad absorbs or disperses the force of the fall away from the hip
- They are designed to prevent the hip from breaking

## Should I Use Hip Protectors?

- If you:
  - Have had a fall or broken a bone after a fall;
  - Have osteoporosis;
  - Have difficulty remembering things, or thinking clearly;
  - Are a woman over 70; and
  - Would be comfortable wearing hip protectors, then

Hip protectors might be a great option for you!

## Do Hip Protectors Work?

When worn regularly and properly, hip protectors can decrease the risk of a broken hip by 23%.

# PROTECTEURS DE HANCHE

## Qu'est-ce qu'un protecteur de hanche?

- Un vêtement ou sous-vêtement muni de poches latérales renfermant un coussin protecteur.
- Le coussin protecteur est doté d'une coque rigide ou souple.
- En cas de chute, le coussin absorbe ou disperse la puissance du choc pour la faire dévier de la hanche.
- Le protecteur est conçu pour prévenir les fractures à la hanche.

## Devrais-je porter un protecteur de hanche?

- Ce pourrait être une excellente solution pour vous, si vous :
  - êtes déjà tombé(e) ou si vous vous êtes déjà fracturé un os à la suite d'une chute;
  - souffrez d'ostéoporose;
  - avez du mal à vous rappeler certaines choses ou à penser clairement;
  - êtes une femme âgée de 70 ans et plus;
  - êtes à l'aise avec l'idée d'en porter un.

## Les protecteurs de hanche sont-ils efficaces?

Lorsque portés régulièrement et correctement, ils peuvent réduire le risque de fracture à la hanche de 23 %.

