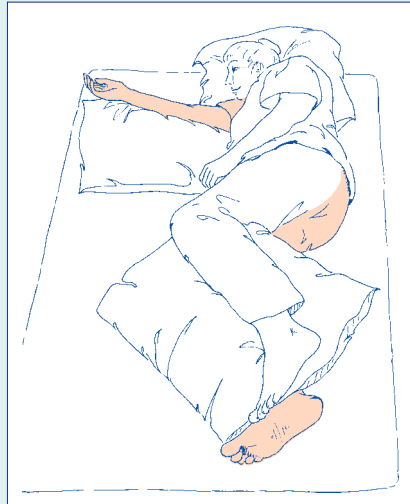


Mieux vivre avec son HEMIPLEGIE

Couché dans votre lit

COUCHÉ SUR LE CÔTÉ FAIBLE...

Cette position est la plus indiquée tant qu'elle reste confortable. Cette position est conseillée car votre corps appuie sur votre côté faible. Votre cerveau reçoit ainsi beaucoup de sensations de cette partie de votre corps



Un oreiller soutient votre tête. Votre bras faible est bien tendu et surélevé par un coussin. La paume de votre main est tournée vers le plafond. Votre jambe faible est légèrement pliée au niveau de la hanche et du genou. Un coussin entre les genoux permet d'éviter qu'ils ne s'appuient l'un contre l'autre. Votre corps est ainsi bien stable. Installé confortablement, vous pouvez vous détendre.

COUCHÉ SUR LE CÔTÉ SAIN...

Vous alternez cette position avec la précédente «sur le côté faible»



Votre bras faible est tendu. Un coussin est placé sous votre avant bras. La paume de votre main est tournée vers ce coussin. Votre jambe faible, légèrement fléchie, est soutenue par un coussin placé entre les genoux. Le coussin permet d'éviter que vos genoux ne s'appuient l'un contre l'autre.

COUCHÉ SUR LE DOS...

Cette position n'est pas la meilleure car elle peut entraîner des contractures. Il faut donc l'alterner avec les autres



Votre bras faible est tendu et surélevé. Votre main se trouve plus haut que le coude. Votre genou faible est soutenu par un coussin. Votre jambe est ainsi légèrement fléchie. Pour que votre jambe ne «parte» pas vers l'extérieur, vous pouvez utiliser un coussin ou un petit sac de sable pour la caler.



Il est très important que vous soyez installé correctement et confortablement dans votre lit.

Une règle importante : il ne faut jamais attendre qu'une position devienne douloureuse pour en changer.

Certaines positions sont plus indiquées.

Quelques conseils...

La tête doit être soutenue...

Ainsi, vous respirez facilement et vous avalez correctement.

Le bras et la main sont étendus et écartés du corps...

Si vous n'y faites pas attention, votre bras et votre main peuvent avoir une tendance naturelle à se replier.

C'est là une mauvaise position car les muscles sont alors fortement contractés.

Vous devez donc habituer votre bras et votre main à prendre la position inverse.

Bien étendu, votre bras garde une certaine souplesse et vous évitez les contractures.

La jambe faible est légèrement fléchie...

Votre jambe faible peut avoir tendance à prendre deux mauvaises positions:

- soit elle se replie,
- soit elle se laisse aller et le pied se déporte vers l'extérieur.

Dans les deux cas, les muscles sont contractés en permanence.

Par contre, légèrement fléchie, votre jambe se détend et vous évitez les contractures. Le pied est maintenu dans le prolongement de la jambe.

Les coussins augmentent le confort...

Ils permettent aussi de contrecarrer certaines mauvaises positions.

D'après une brochure réalisée en collaboration avec la Clinique Notre-Dame de Waremmé

Une initiative du



En collaboration avec



Avec le soutien de

