

Mieux vivre avec son HEMIPLEGIE

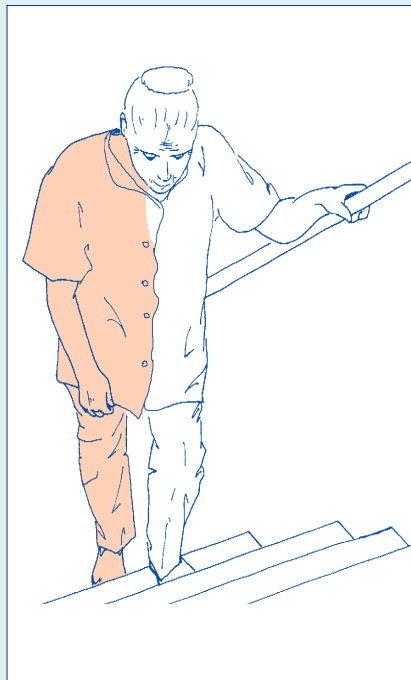


Les escaliers

LES ESCALIERS...

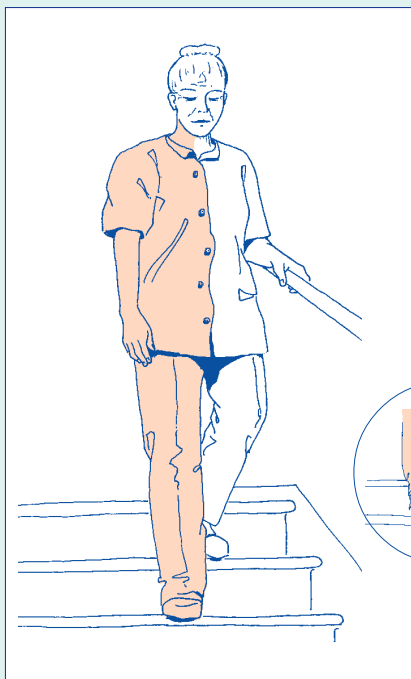
- Pour monter
- Pour descendre

C'est votre jambe saine qui fait un maximum d'efforts et plie. Votre jambe faible reste bien droite. Ici aussi, nous vous recommandons d'être très prudent. Vous ne devez essayer de monter un escalier que si vous êtes certain que votre jambe faible a retrouvé une certaine force et que votre pied sent bien le sol.



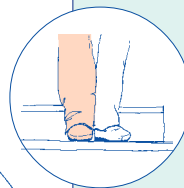
Pour monter...

Vous commencez toujours la montée en posant le pied sain sur la première marche. Le pied faible vient le rejoindre sur cette même marche. Vous recommencez le même mouvement.



Pour descendre...

Vous commencez toujours la descente en posant le pied faible. Vous ramenez ensuite le pied valide sur cette même marche. Vous recommencez avec la jambe faible.



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

Une initiative du



En collaboration avec



Avec le soutien de

