

Mieux vivre avec son HEMIPLEGIE



Mettre la panne

Deux techniques peuvent vous être utiles :

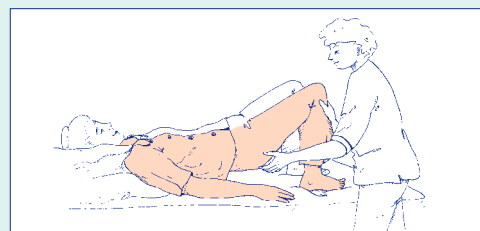
- Le pont
- Le roulé

LE PONT...

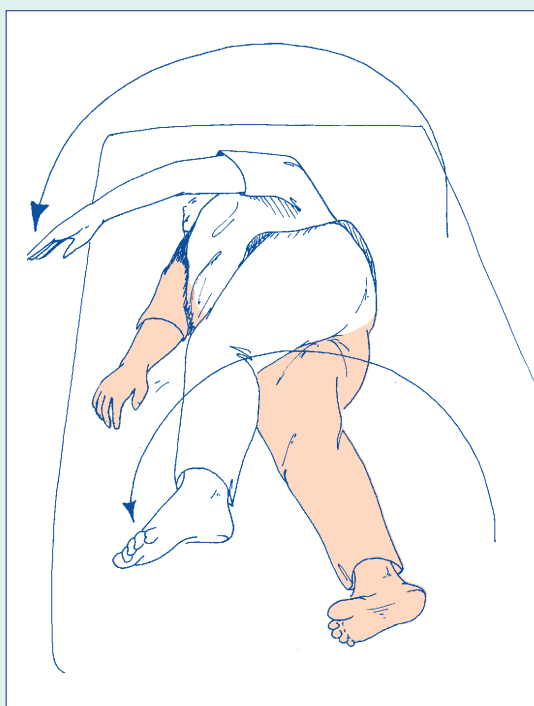


Vous êtes couché sur le dos.
 Vous placez la panne près de vous du côté sain.
 Vous pliez ensuite les deux jambes.
 Vous soulevez les fesses en prenant appui sur les épaules et sur vos deux pieds.

Si c'est nécessaire, un aidant maintient votre jambe faible.



LE ROULÉ...



Si vous êtes accompagné, vous pouvez aussi utiliser la technique dite du «roulé» pour mettre la panne.

Comme le nom l'indique, vous allez rouler sur vous même, sur votre côté faible.

La jambe et la main saines passent par-dessus le côté faible.

On profite de l'élan pour faire ainsi rouler l'ensemble du corps.

C'est alors que l'aidant glisse la panne.



Pour aider ce mouvement, un aidant se place de votre côté faible.

Il accompagne votre mouvement en vous saisissant doucement par l'épaule et la hanche.



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

