

Mieux vivre avec son HEMIPLEGIE



La sortie du lit du lit au fauteuil

DU LIT AU FAUTEUIL...

- La position de départ
- Vous êtes seul : le siège est du côté sain
- Vous êtes accompagné : le siège est du côté faible
- Dans votre fauteuil

On fait de même pour passer d'un siège à un autre.

Pour cela, vous utilisez surtout la force de votre côté valide.

Vous vous servez de tout ce qui est fixe pour vous tirer vers l'avant : accoudoirs, meubles,...

Votre côté faible accompagne le mouvement dans la mesure de ses possibilités.

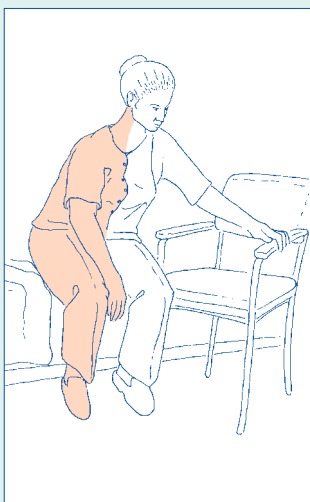


La position de départ...

Vous êtes assis sur le bord de votre lit, la main faible entre vos jambes. Votre jambe saine est légèrement pliée sous votre lit. Vous pouvez ainsi plus facilement prendre appui sur votre pied sain pour vous redresser.

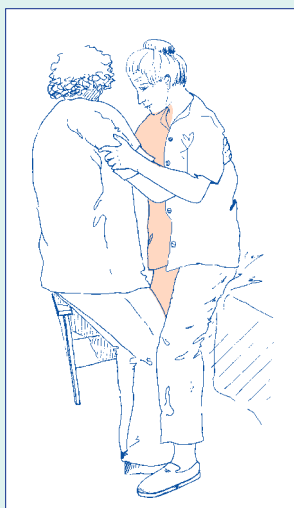
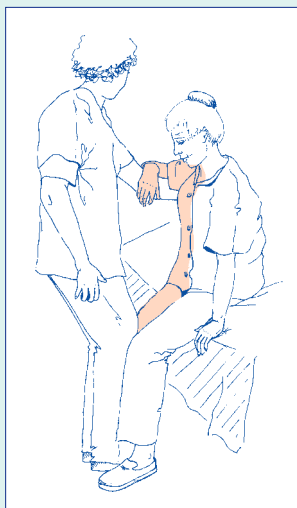


Si une aide est nécessaire, l'aidant se place en face de vous. Il pose votre bras faible sur son propre bras de manière à ce qu'il ne tombe pas. Sa main soutient votre omoplate. Il cale votre jambe et votre pied faibles avec ses genoux et ses pieds. La jambe faible ne peut ainsi glisser vers l'avant.



Si vous êtes seul, le siège se trouve du côté sain.

Vous vous penchez vers l'avant du côté sain pour faciliter votre redressement. Votre main saine agrippe l'accoudoir le plus éloigné. Vous vous redressez en gardant le bras sain bien tendu. Ensuite, en pivotant sur le pied sain, vous prenez place sur le nouveau siège.



Si vous êtes accompagné, le siège se trouve du côté faible.

L'aidant plie les jambes et vous attire vers lui pour vous aider à vous redresser. Il vous guide pour pivoter vers le siège et vous assoit.

Pour éviter les maux de dos, l'aidant garde le dos droit et plie bien les jambes.

L'aidant accompagne et amplifie votre mouvement.

Il est important de vous aider à «faire travailler» votre côté faible.

On placera de ce côté : sonnette, réveil, verre d'eau, chaise visiteur, table de nuit...



Dans votre fauteuil...

Vous êtes installé confortablement dans le fond de votre fauteuil, le dos bien droit. Si vous avez tendance à basculer du côté faible, vous glissez des coussins entre vous et l'accoudoir afin de vous tenir bien droit. Votre bras faible est légèrement écarté de votre corps. Il repose sur l'accoudoir, ou sur un coussin quand l'accoudoir n'est pas assez large.

Vos cuisses reposent sur le siège. Vos genoux forment un angle droit. Les pieds reposent sur le sol bien à plat, l'un à côté de l'autre. Si c'est nécessaire, on peut ajouter une épaisseur sous vos pieds.



Si une aide est nécessaire pour vous installer dans le fond du fauteuil : une fois assis, l'aidant vous saisit sous les bras et bloque vos genoux avec les siens. Il vous soulève légèrement en vous tirant vers lui et vous pousse avec ses genoux vers le fond du fauteuil.

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

Une initiative du



En collaboration avec



Avec le soutien de

