

LE RELEVER DU SOL

APPRENDRE LE RELEVÉ DU SOL

Descente au sol

Familiarisation avec le sol

Déplacement



RELEVE DU SOL

En cas de chute sans lésion, il est important que le patient participe activement au relever du sol

RELEVER DU SOL

En général les PA ne se croient pas capables de se relever du sol, ceci relève pourtant d'automatismes et souvent ils n'ont besoin que d'une petite aide pour retrouver cet automatisme

LE RELEVER DU SOL

PRINCIPES

Dédramatiser la chute

RESPECTER LES ETAPES

Prendre en compte les possibilités du patient

Tenir compte de la pathologie

Savoir accepter ses limites

APPRENDRE LA DESCENTE AU SOL





DESCENTE AU SOL



REMONTÉE



Apprendre à se relever du sol

assis au sol



Souvent après une chute les personnes se retrouvent en position assise

RELEVER DU SOL

2 solutions

En passant par le décubitus latéral

En passant par le décubitus ventral

LES ETAPES DU RELEVER

5 étapes

Du décubitus dorsal au décubitus latéral

Du décubitus latéral à la position 4 pattes

De la position 4 pattes à genoux dressés

De genoux dressés à chevalier servant

De chevalier servant à debout

Du décubitus dorsal au décubitus latéral

Hypothèse retenue : décubitus latéral droit

Pour cela:

Plier les 2 jambes

Tourner la tête sur le côté droit

Amener le bras Gauche à droite

Basculer les genoux à droite

Du décubitus latéral à la position 4 pattes

Venir en appui sur l'avant bras droit

Plier les deux membres inférieurs (MI)

Prendre appui sur les 2 mains

Soulever le bassin pour passer à 4 pattes



De la position 4 pattes à genoux dressés

- stabiliser la position à 4 pattes
- avancer jusqu'à une chaise



- redresser le tronc

- amener les mains sur la chaise



De genoux dressés à chevalier servant

Passer 1 MI en avant

Prendre appui sur la chaise avec les mains



De chevalier servant à debout

et Voila c'est fait



L'aide à apporter

pour induire le soulever de bassin

pour passer le MI en avant

pour se relever

mettre un coussin sous les genoux si douleur

LES ETAPES DU RELEVE

5 étapes

Du décubitus dorsal au décubitus abdominal

Du décubitus abdominal à la position 4 pattes

De la position 4 pattes à genoux dressés

De genoux dressés à chevalier servant

De chevalier servant à debout

Du décubitus dorsal au décubitus abdominal

Plier les 2 jambes

Laisser le bras droit le long du corps

Tourner la tête sur le coté droit

Amener le bras Gauche à droite

Basculer les genoux à droite

Rallonger les jambes

Passer à plat ventre



PASSAGE DU DECUBITUS ABDOMINAL A 4 PATTES



Du décubitus abdominal à la position 4 pattes

A partir de la position à plat ventre :

Appuyer sur les cuisses

Monter en relevant les fesses

Appui sur les avant bras



Du décubitus abdominal à la position 4 pattes

Reculer le bassin et
progressivement prendre appui
sur les mains

stabiliser la position à 4 pattes



L'aide à apporter

Indicative ou manuelle pour soulever le bassin et amener les fesses vers l'arrière

Ne pas creuser la région lombaire

Faire intégrer les transferts de poids



Mais aussi apprendre à se déplacer au sol

Déplacement à partir de la position assise :

1 fesse après l'autre en avant ou en arrière

Les 2 fesses en même temps en avant ou en arrière avec appui sur les MS

Les 2 fesses en même temps en latéralement

Roulade sur les côtés

Mais aussi apprendre à se déplacer au sol

Marche fessière avant ou
arrière



à 4 pattes



Mais aussi apprendre à se déplacer au sol



En roulant, comme dans les champs de votre enfance

DEPLACEMENTS



Tenir compte de la pathologie

Prothèse de hanche (PTH) : risques de luxation

PTG : douleur à l'appui du genou (prévoir tapis, coussin)

Amputés : aide du mur...

Prendre en compte les possibilités du patient

La force musculaire

L'amplitude articulaire

La douleur

La participation est déjà un objectif important

conclusion

MERCI DE VOTRE ATTENTION