

Déplacements naturels

Acteurs prap 2S et APS ASD

1	Se lever
2	Se mouvoir assis – S'avancer ou se reculer sur sa chaise
3	Marcher
4	S'asseoir
5	Se relever du sol pour s'asseoir
6	Se déplacer latéralement dans le lit
7	Se tourner dans le lit
8	S'asseoir au bord du lit
9	Se coucher
10	Se remonter dans le lit

Préambule :

Le déplacement :

C'est le passage d'une posture à une autre.

Le déplacement naturel :

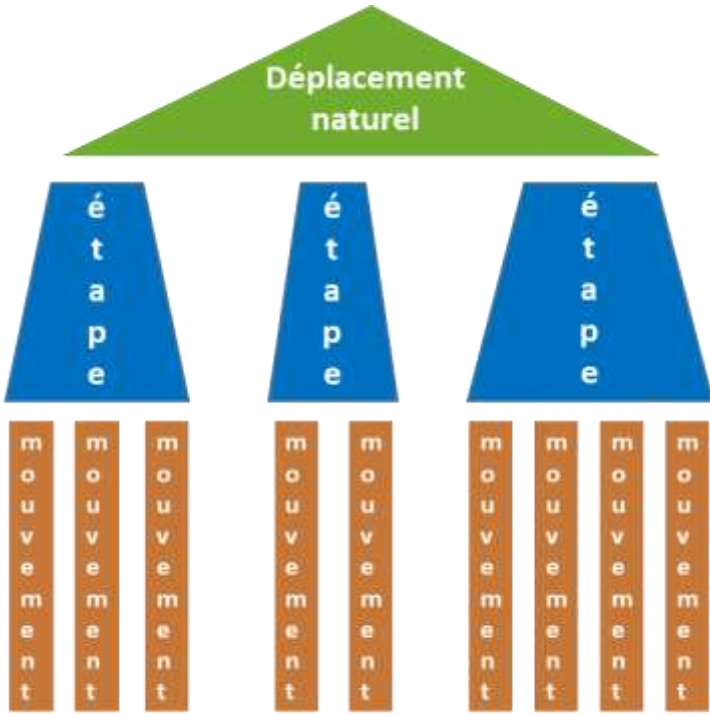
C'est le déplacement adopté par la majorité des individus, qui ne présentent pas de déficiences pour se déplacer, faisant intervenir le système neuromusculaire et la biomécanique humaine, comme par exemple : se lever, marcher, s'asseoir, se coucher, etc.

Les étapes du déplacement :

Chaque déplacement se constitue d'une suite logique d'étapes, comme par exemple : pour se lever la personne positionne ses pieds, se penche en avant et se redresse.

Les mouvements élémentaires :

Chaque étape se constitue d'une somme de mouvements élémentaires nécessaires à sa réalisation, comme par exemple : pour reculer ses pieds, la personne réalise une flexion des hanches, une flexion des genoux et une flexion des chevilles.



Le déplacement est constitué d'étapes, elles-mêmes composées de mouvements élémentaires

Au sens du présent document, le terme « accompagnants » englobe les aidants et les soignants.

Légende relative aux photos : Direction du mouvement : ➡ Appui : ● Décharge : ●

1.SE LEVER

Se lever, ce n’est pas seulement pousser sur les jambes pour se redresser, c’est aussi tenir en équilibre debout sur ses pieds.

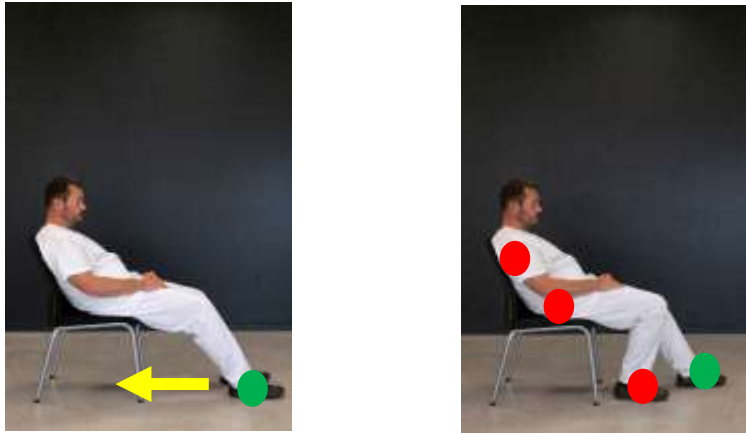
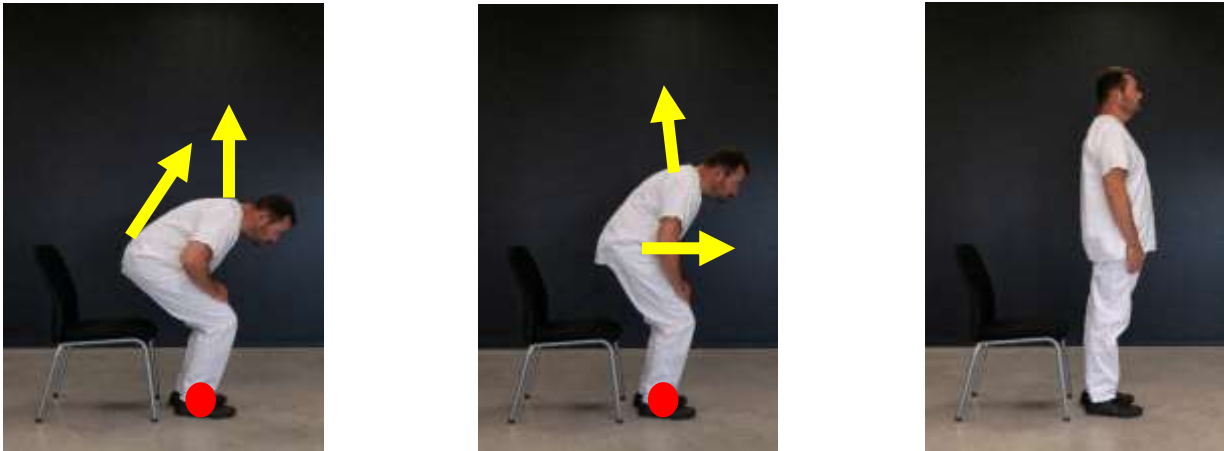
Pour se lever, il est important de ne pas avoir les mollets en contact avec l’assise au moment du redressement, afin de ne pas créer une contrainte qui pourrait déséquilibrer la personne. Pour cela, ce déplacement « se lever » pourra être précédé du déplacement « se mouvoir assis ».

Tests prédictifs à réaliser avant le lever :

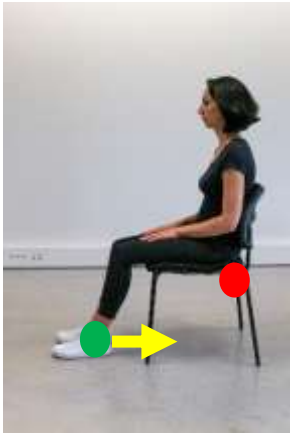
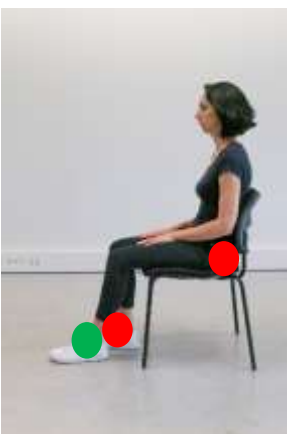
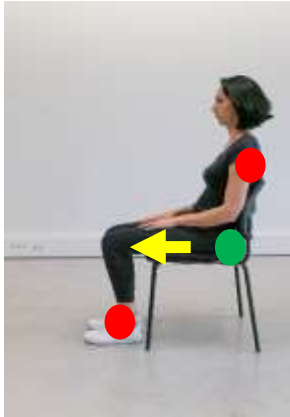
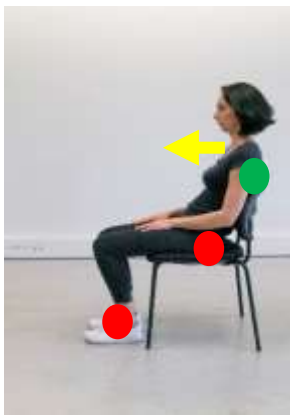
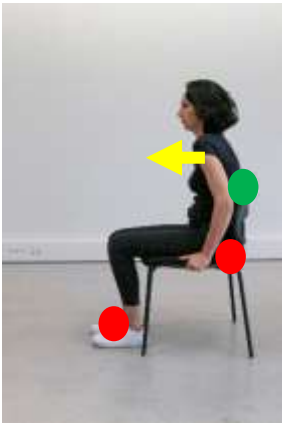
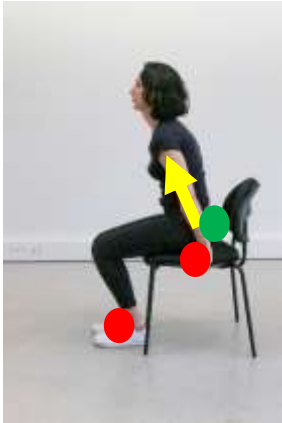
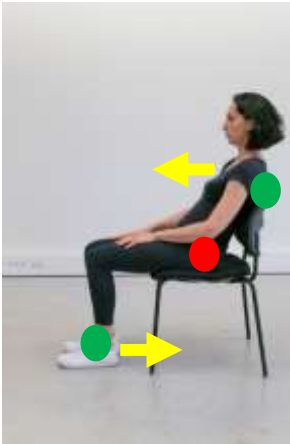
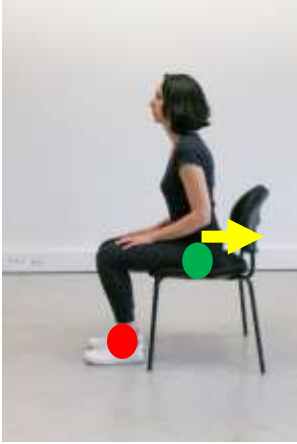
- Lever les jambes tendues, une après l’autre, 6 secondes chacune (mobilisation des muscles de la cuisse et de l’articulation du genou).

- Se tourner sur le côté et attrape un objet avec la main opposée (test d’équilibre assis).

La réussite de ces tests ne garantit pas la capacité à se lever sans assistance et à se tenir debout. En revanche, un échec permet d’affirmer que la personne n’a pas les capacités à se lever sans assistance.

	Étapes	Mouvements élémentaires	Photos
1	POSITIONNER SES PIEDS	Pour se lever, la personne commence par reculer ses pieds. Pour cela, elle mobilise les genoux et les chevilles. La pointe des pieds doit être alignée sous les genoux. En positionnant les pieds vers l’arrière, la personne se pré-positionne pour favoriser l’étape suivante.	
2	SE PENCHE	Lorsque les pieds sont positionnés, la personne se penche vers l’avant pour décoller le bassin de l’assise : flexion de hanche.	
3	SE REDRESSE	La personne réalise un effort de poussée du bas vers le haut. Pour se redresser, la personne mobilise les hanches, les genoux et le tronc. L’équilibre est indispensable pour maintenir la position. PHASE D’EFFORT	

2.SE MOUVOIR ASSIS - S’AVANCER OU SE RECULER SUR LA CHAISE

	Étapes	Mouvements élémentaires	Photos		
1	POSITIONNE SES PIEDS	Pour s’avancer ou se reculer, la personne commence par reculer ses pieds (rapprochement des pieds vers la chaise). Pour reculer ses pieds, elle mobilise les genoux et les chevilles.			
2	S’AVANCE SUR LA CHAISE	Variante 1 La personne s’appuie simultanément sur le dossier avec le haut du dos et sur le sol avec ses pieds, puis elle avance son bassin. Elle mobilise hanches, genoux et chevilles. Elle se redresse.			
		Variante 2 La personne se penche en avant, s’appuie sur les mains, pour décharger et déplacer le bassin vers le bord de la chaise. Elle mobilise hanches, genoux, chevilles et membres supérieurs. Elle se redresse.			
2 bis	SE RECULE SUR LA CHAISE	Lorsque les pieds sont positionnés, la personne se penche vers l’avant (flexion de hanche), soulève le bassin et pousse sur les jambes. Elle mobilise hanches, bassin et jambes.			

3.MARCHER

Avant de marcher, une personne doit se mettre debout. Lorsqu’une personne est debout, son poids est uniformément réparti sur les deux pieds, elle est en équilibre bipodal.
C’est une suite d’appuis alternatifs, une série de chutes rattrapées.

Tests prédictifs :

- Avancer un pied, s’appuyer puis le ramener (capacité à mettre en mouvement la jambe vers l’avant).

- Effectuer une marche sur place (capacité à alterner les pas).

- Écarter le pied et le ramener (capacité à stabiliser son équilibre latéralement).

Indication : si la personne se lève sans s’aider des accoudoirs, elle a la force nécessaire pour se tenir sur ses pieds, ce qui ne donne aucune indication sur l’équilibre.

La réussite de ces tests ne garantit pas la capacité à marcher. En revanche, un échec permet d’affirmer que la personne n’a pas les capacités à marcher sans assistance.

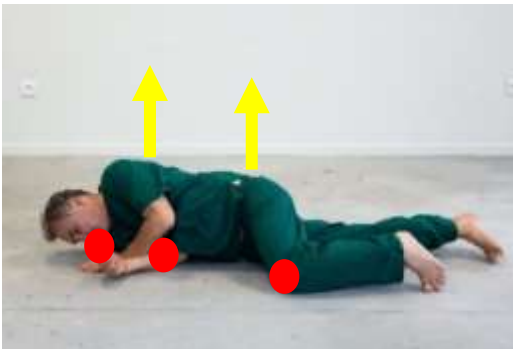
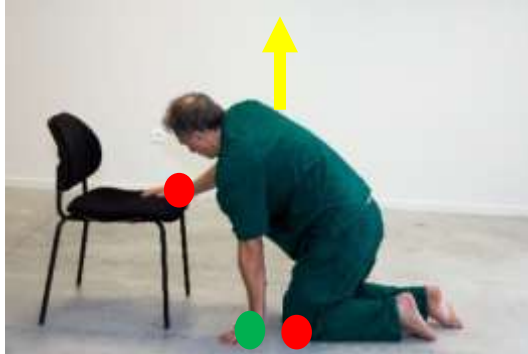
	Étapes	Mouvements élémentaires	Photos
1	AVANCE UN PIED	Le centre de gravité se déplace sur le côté, puis vers l’avant. Le poids est porté (en partie) sur une jambe : rééquilibration en appui monopodal. L’autre jambe est libérée. La personne : - porte son poids sur une jambe ; - maintient son équilibre sur cette jambe ; - avance l’autre jambe ; - la pose et se rééquilibre.	
2	AVANCE L'AUTRE PIED	L’équilibre monopodal est stabilisé. Le genou du pied en appui est verrouillé. L’autre pied est libéré et s’avance. La personne : - porte son poids sur une jambe ; - maintient son équilibre sur cette jambe ; - avance l’autre jambe ; - la pose et se rééquilibre. Etc.	

4.S'ASSEOIR

Étapes		Mouvements élémentaires	Photos	
1	SE POSITIONNE DOS A LA CHAISE	La personne se positionne dos à la chaise, mollets en contact avec le bord de l'assise, ce qui la rassure et lui donne une indication sur la hauteur. Les talons sont à l'aplomb du bord antérieur de la chaise.		
2	S'ABASSE DANS LA CHAISE	La personne se penche en avant et plie les genoux, ce qui abaisse le centre de gravité. Plus la personne sera penchée en avant et plus l'abaissement sera contrôlé. La personne rapproche le bassin de l'assise et la tête des genoux. Dans cette étape, le regard aide à l'initiation du mouvement. En regardant la chaise, la personne s'abaisse naturellement. Du point de vue musculaire, il s'agit d'une activité de « freinage » réalisée par les mêmes muscles que ceux utilisés pour la propulsion.		
3	S'INSTALLE	Dès que le bassin est en contact avec l'assise, la personne s'adosse et se relâche.		

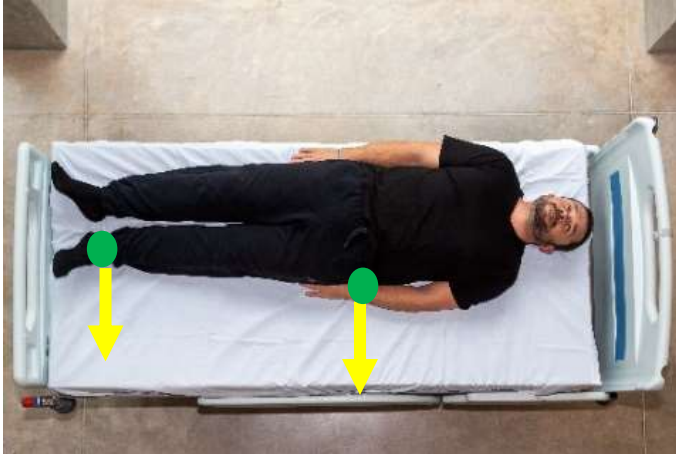
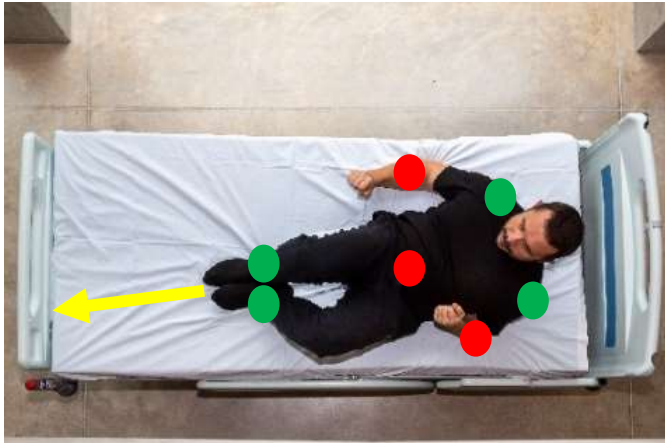
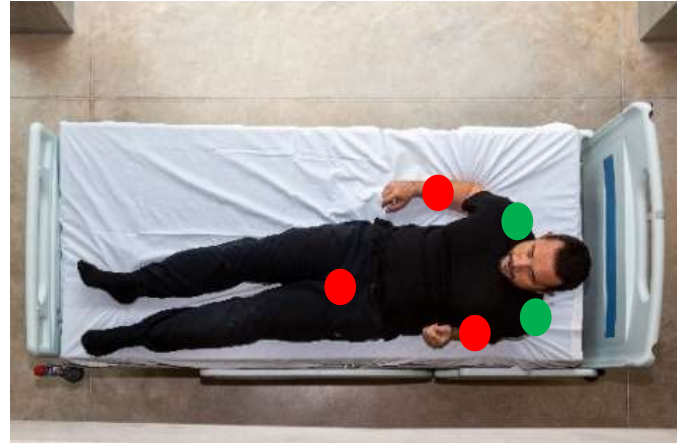
5.SE RELEVER DU SOL POUR S'ASSEOIR

Cette mobilisation est réalisée après s’être assuré que la personne ne présente aucun signe de traumatisme. Il faudra prévoir une chaise ou un fauteuil pour aider à la mobilisation et pour installer la personne à l’issue du déplacement.

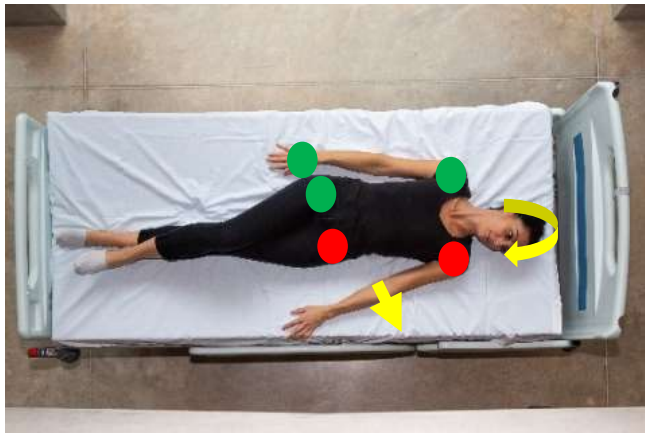
	Étapes	Mouvements élémentaires	Photos		
1	SE TOURNER SUR LE CÔTÉ	Tourner la tête et engager la jambe et le bras opposés du côté du retournement. La main opposée vient se placer le plus haut possible au niveau des épaules ou du visage. Le regard accompagne et suit le mouvement. Ramener la jambe opposée vers l’avant et la poser au sol semi-pliée pour amorcer le retournement.			
2	SE METTRE À QUATRE PATTES	Pousser sur la main et sur le bras en appui sur le sol pour soulever le tronc et le bassin. Dégager le bras encore au sol puis s’appuyer sur les mains. Positionner les mains au sol, les bras à la perpendiculaire du tronc. Les genoux se plient (angle jambe/tronc à 90°) lors du soulèvement du bassin. La personne répartit les appuis sur les mains et les genoux pour se positionner à quatre pattes.			
3	SE METTRE À GENOUX	Se mettre à genoux : placer les mains l’une après l’autre sur l’assise de la chaise, se redresser. Se placer en “chevalier servant” : Glisser une jambe vers l’avant pour poser le pied au sol (angle jambe/cuisse à 90°).			
4	S'ASSEOIR	Placer la main du côté de la jambe relevée sur l’assise et l’autre sur le genou relevé. Pousser sur la jambe relevée et les mains pour se lever, décoller le genou encore au sol, poser le pied et redresser le tronc. Léger quart de tour vers l’arrière, sur la jambe en appui, pour un relais immédiat en position assise. PHASE OU L’EFFORT EST LE PLUS IMPORTANT			

6.SE DEPLACER LATERALEMENT DANS LE LIT

Pour se déplacer latéralement dans le lit, la personne déplace le bassin et le haut du corps. Pour déplacer le bassin et le haut du corps elle doit se créer d’autres appuis.

	Étapes	Mouvements élémentaires	Photos		
1	DEPLACE LES MEMBRES SUR LE COTE	Position de départ : allongé à plat dos, sur le bord du lit. La personne déplace ses jambes sur le côté à atteindre. Elle libère l’espace en écartant le bras vers le côté à atteindre. Elle mobilise jambes, hanches et épaules.			
2	SOULEVE ET DEPLACE LE BASSIN	La personne fléchit les genoux pour prendre appui sur les pieds. Cette étape peut être simultanée avec la précédente. Elle plie les coudes pour créer les appuis complémentaires permettant de soulever et déplacer le bassin sur le côté. Pour réaliser « ce pont » la personne appuie également sur le haut du dos et l’arrière de la tête. Lorsque les points d’appuis sont positionnés et le bassin soulevé, la personne le déplace sur le côté.			
3	SOULEVE ET DEPLACE LE TRONC	La personne reprend appui sur le bassin, redresse le haut du corps et se remet dans l’axe du corps. Le redressement du tronc sollicite les abdominaux. Pour se redresser, elle cherche les points d’appuis des membres supérieurs.			

7.SE TOURNER DANS LE LIT

	Étapes	Mouvements élémentaires	Photos
1	CROISE LES JAMBES	La jambe-opposée au côté à atteindre passe au-dessus de l'autre jambe, ce qui entraîne une flexion de la hanche et du genou.	
2	DEGAGE SON BRAS	La personne tourne la tête côté roulement et dégage le bras sur le côté, vers le bord du lit à atteindre	
3	SE TOURNE	La main opposée au côté à atteindre se soulève et dépasse l'axe du corps, simultanément, le genou en déplacement se fléchit en remontant vers le bassin, ce qui favorise la rotation du bassin et du tronc. La position est stabilisée lorsque la personne tient sur le côté sans effort et sans aide. Pour stabiliser la position, il est nécessaire que le haut du bassin soit incliné vers l'avant (l'angle formé par le bassin et le matelas doit être inférieur à 90°). PHASE D'EFFORT	

Compléments sur l'accompagnement et l'environnement

Il existe d'autres déplacements naturels pour se tourner sur le côté.

En surélevant la jambe opposée au côté à atteindre et en basculant sur le côté



Lève et plie la jambe opposée
Tourne la tête, la main opposée passe l'axe du corps et pousse sur le pied pour tourner le bassin
Position finale, avec recul du bassin pour se stabiliser

Surélever une seule jambe provoque une rotation (flexion interne au niveau de la hanche). Cette tension articulaire peut être douloureuse pour certaines personnes.

En surélevant les deux jambes et en basculant sur le côté



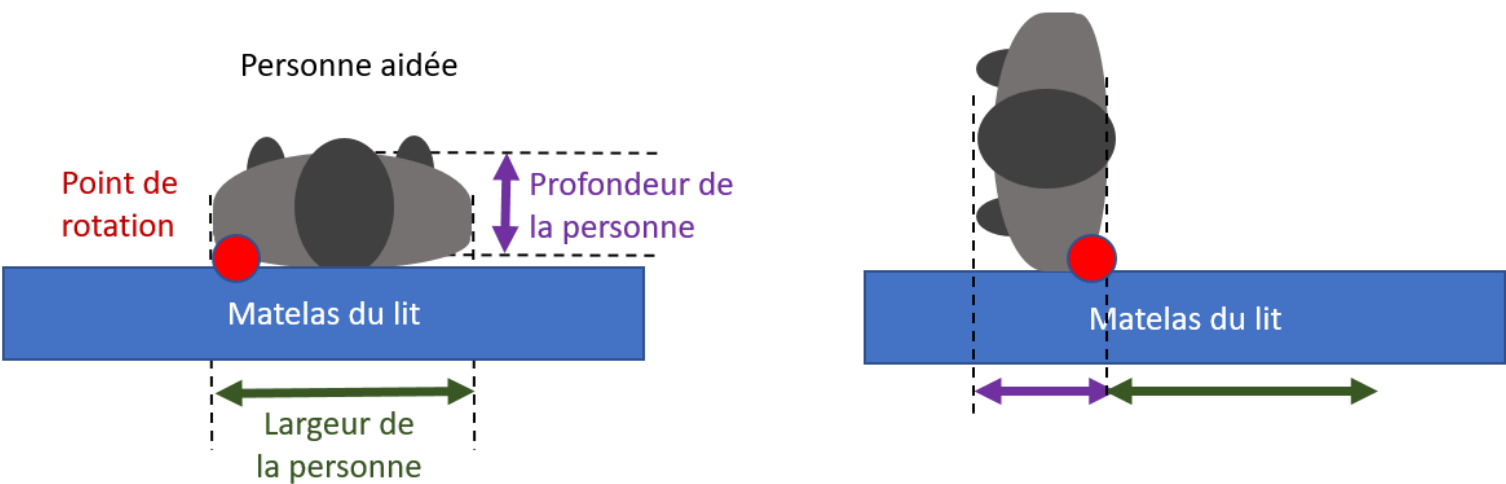
Lève et plie les jambes
Tourne la tête, la main opposée passe l'axe du corps et les deux jambes basculent sur le côté
Position finale, avec recul du bassin pour se stabiliser

En levant les deux jambes, le bassin tourne en un seul « bloc » ce qui permet de limiter les tensions articulaires au niveau de la hanche. Le basculement est davantage mécanique que musculaire. Les deux agissent comme un contrepoids.

Dans les deux cas ci-dessus, le bassin reste incliné vers l'arrière. Il est donc nécessaire de terminer la rotation du bassin en l'inclinant vers l'avant ou en « ripant » la zone en appui vers l'arrière.

Le rapport entre largeur du matelas et profondeur de la personne déterminera la possibilité de tourner la personne sur le côté, de stabiliser la position et de prévenir la chute. Si besoin, accompagner à se déplacer latéralement en amont (déplacement 6).

Attention : il convient de respecter l'alignement cervico-dorsal (placer un oreiller pour soutenir la tête).



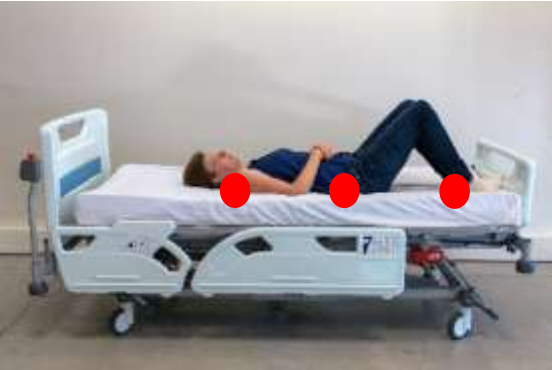
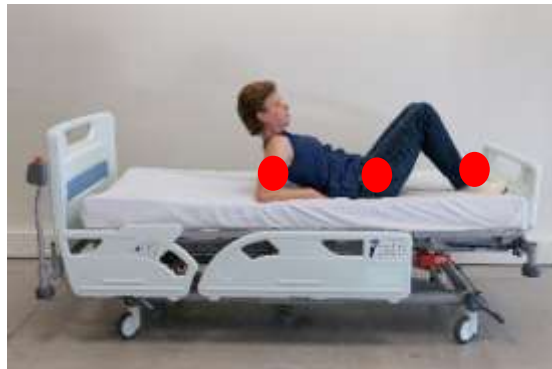
8.S'ASSEOIR AU BORD DU LIT

	Étapes	Mouvements élémentaires	Photos		
1	SE REDRESSE	La tête et le tronc commencent à se redresser tandis que les bras se fléchissent pour prendre appui sur les coudes et les jambes se lèvent. PHASE D'EFFORT			
2	PIVOTE	La main opposée, à plat dans le lit, pousse, ce qui entraîne le redressement et l'inclinaison du buste. La personne se met en appui sur le coude du côté à atteindre et sort ses jambes du lit. L'action provoque un effet « pivot » sur le bassin en appui sur le matelas. PHASE D'EFFORT EFFET DE PIVOT			
3	S'ASSOIT	Les jambes se fléchissent et s'abaissent. Le tronc se redresse.			

9.SE COUCHER

	Étapes	Mouvements élémentaires	Photos
1	SE TOURNE	La personne assise au bord du lit, regarde derrière elle, ce qui entraîne une rotation des épaules et du buste. Simultanément, la main cherche un appui pour retenir (freiner) la chute du tronc. L'autre main reste en appui sur le bord du lit. Il y a extension du tronc.	
2	PIVOTE	Les jambes se lèvent. La personne pivote sur le bassin. Les mains, en appui sur le côté, participent au freinage de l'abaissement du tronc. PHASE D'EFFORT EFFET DE PIVOT EFFET DE RETENUE	
3	SE COUCHE	Les jambes sont dans le lit, la personne relâche les muscles du haut du corps et s'installe.	

10. SE REMONTER DANS LE LIT

	Étapes	Mouvements élémentaires	Photos	
1	POSITIONNE LES JAMBES	La personne fléchit les genoux. Les pieds sont à plat et seront utilisés pour se pousser vers le haut.		
2	REDRESSE LE TRONC	La personne commence par remonter ses mains sur les côtés, à plat sur le matelas, légèrement au-dessus du bassin. Par un jeu de balancement latéral, elle se redresse progressivement sur les coudes. PHASE D'EFFORT		
3	SE BASCULE EN ARRIERE	Dans un mouvement simultané, la personne lève le bassin, pousse sur les talons des pieds, bascule sur ses coudes et s'installe. PHASE D'EFFORT		

Ce déplacement peut être réalisé à plusieurs reprises afin d’atteindre le haut du lit.