

LES DÉPLACEMENTS NATURELS

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

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

Généralités :

Le déplacement naturel = déplacement adopté par la majorité des individus faisant intervenir le système neuromusculaire et la biomécanique humaine.

Le déplacement :

Passage d’une posture à une autre comme par exemple : se lever, marcher, s’asseoir, se coucher, etc.

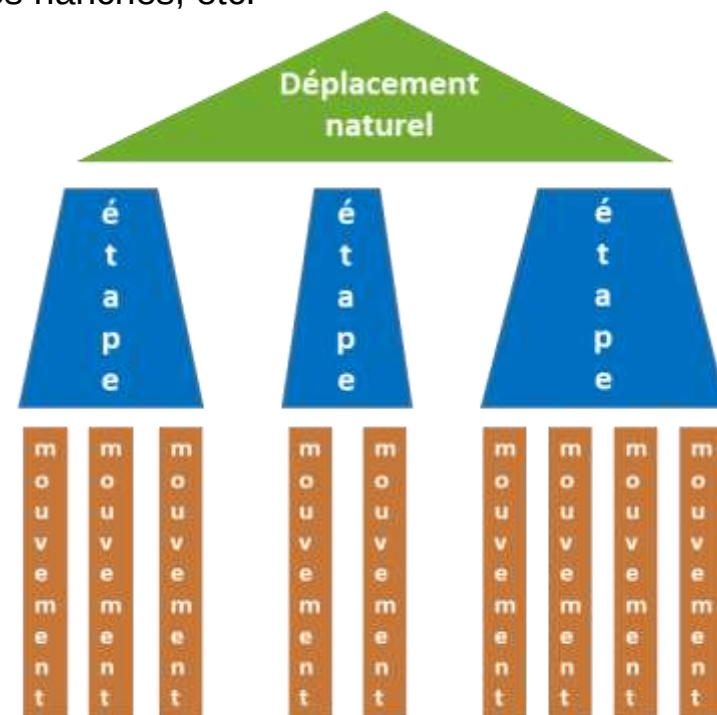
Les étapes du déplacement :

Chaque déplacement se constitue d’une somme d’étapes comme par exemple : positionner ses pieds, positionner ses mains, se pencher, se redresser, etc.

Les mouvements élémentaires :

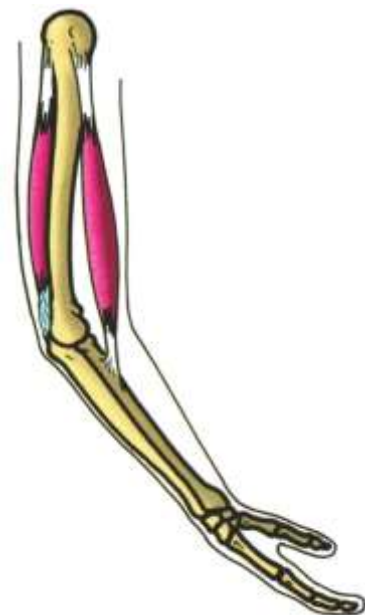
Chaque étape se constitue d’une somme de mouvements élémentaires nécessaires à sa réalisation : flexion des genoux, flexion des hanches, etc.

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

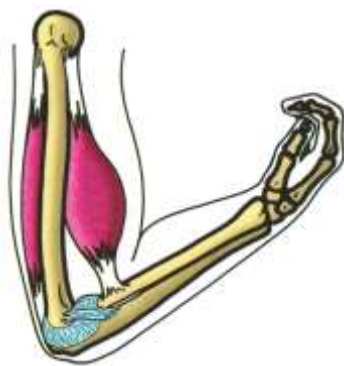


Se déplacer, c’est mettre en mouvement l’appareil locomoteur, ce qui nécessite un effort musculaire. La force musculaire dépend de la position de l’articulation mobilisée. La force est maximale lorsque la longueur du muscle est au repos, c’est-à-dire ni contracté, ni tendu. Ainsi pour le genou et pour le coude, la force est maximale lorsque l’articulation est (environ) à la moitié de son amplitude.

Exemple : pour une amplitude articulaire du coude, la force musculaire est maximale (90 Kg) à 90°



Force : 50 Kg
Angle : 30 °



Force : 60 Kg
Angle : 120°

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

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.

Tests prédictifs à réaliser avant le lever :

- Lève les jambes tendues, une après l’autre, 6 secondes chacune (mobilisation des muscles de la cuisse et de l’articulation du genou).
- Se tourne 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 de se tenir debout. En revanche, un échec permet d’affirmer que la personne n’a pas les capacités de se tenir debout.

	Étapes	Mouvements élémentaires	Photos	Commentaires
1	POSITIONNE SES PIEDS	Pour se lever, la personne commence par reculer ses pieds. Pour reculer ses pieds, elle réalise une flexion du genou (rapprochement du pied vers la chaise) et une flexion des chevilles. Ces mouvements élémentaires sollicitent les muscles fléchisseurs du genou et des chevilles. En positionnant les pieds vers l’arrière, la personne pré-positionne son polygone de sustentation pour lui permettre de maintenir son équilibre en position debout. Les pieds sont : - écartés à la largeur des hanches - à plat sur le sol - les talons, au minimum, à l’aplomb des genoux ou, au maximum les talons à l’aplomb du bord antérieur de la chaise.	 Position de départ  Reculer les pieds l'un après l'autre  Les pieds sont positionnés	Les jambes se déplacent, l’une après l’autre pour maintenir un maximum de points d’appuis et économiser l’effort. Lorsque les jambes sont positionnées, vérifier que le haut des mollets n’est pas en contact avec l’assise du fauteuil. Le contact des mollets avec le bord de l’assise pourrait provoquer un blocage, lors du lever et éventuellement une chute.
2	SE PENCHE	Lorsque les pieds sont positionnés, la personne se penche vers l’avant (flexion de hanche). Dans ce mouvement, le centre de gravité s’avance vers l’avant pour venir se positionner dans le polygone de sustentation formé par les pieds. Lorsque les épaules se rapprochent pour s’aligner à l’axe : [talons – genoux], les muscles du dos se contractent pour freiner la flexion du tronc ce qui provoque le soulèvement du bassin.	 Se penche en avant  Le bassin se lève	Attention aux personnes qui présentent de l’embonpoint, le volume abdominal peut empêcher l’antéflexion du tronc. Dans ce cas proposez à la personne d’écarté ses jambes. Dans le cas de syndrome post chute, les personnes restent en rétropulsion. Elles ont peur du vide.

3	SE REDRESSE	La personne réalise un effort de poussée du bas vers le haut dans l'axe : [épaules-genoux-talons]. Dans cet effort le bassin s'aligne dans cet axe. Le centre de gravité se déplace vers l'avant et vers le haut. Pour se redresser, la personne doit avoir la capacité de mobiliser les extenseurs des hanches et des genoux et de rétablir son équilibre. Pour les jambes, la force est maximale pour une angulation [jambes – cuisse] de 60° (voir schéma angle/force musculaire). Son équilibre sera stabilisé lorsqu'elle sera complètement redressée et les genoux verrouillés.	 Redressement Redressement Position finale PHASE D'EFFORT	Être debout c'est avoir la capacité de se tenir en équilibre.
---	-------------	---	---	---

Compléments sur l'accompagnement et l'environnement

L'effort de poussée du bas vers le haut :

Dans l'accompagnement, favoriser un effort de poussée du bas vers le haut, selon l'axe formé par l'alignement [pieds-genoux-épaules]. Se tracter vers l'avant entraîne une projection des épaules vers l'arrière, ce qui entrainera une posture défavorable au lever dite « en rappel ou véliplanchiste »

Se lever à l'aide des accoudoirs :

Si la personne présente des difficultés pour réaliser l'effort, l'inviter à s'aider des accoudoirs. Positionnez les talons de la main sur les accoudoirs.

- doigts vers l'extérieurs (alignement naturel de la main)
- dans l'alignement de l'axe (talons, genoux, épaules).

La force des membres supérieurs est maximale lorsque les bras et les avant-bras forment un angle de 90°.

Les accoudoirs :

Si la personne présente des difficultés pour réaliser l'effort, l'inciter à saisir les accoudoirs pour s'aider avec les bras.

La longueur des accoudoirs déterminera le positionnement des mains. Au moins aussi long que la longueur de l'assise. Plus ils sont longs, plus ils permettent de positionner les mains dans l'alignement des pieds et des épaules. Idéalement, les accoudoirs sont plus longs que la longueur de l'assise.

La forme des accoudoirs déterminera la qualité des prises. Les accoudoirs plats et larges offrent une meilleure stabilité de la prise contrairement aux accoudoirs fins et arrondis.

S'il n'existe pas d'accoudoirs ou s'ils sont trop courts, il est possible de s'aider en prenant appui sur les genoux.

Les éléments matériels qui peuvent aider :

Pas d'obstacle sous l'assise pour pouvoir reculer ses jambes.

Chaussures habituelles de la personne ou pieds nus. Pas de lever en chaussettes ou en bas

L'inclinaison du dossier du fauteuil entre ≈ 90° et 100° :

Pour se pencher vers l'avant, l'effort à fournir sera moindre si le dossier est perpendiculaire au sol et l'assise parallèle. A l'inverse, l'effort sera plus difficile si le dossier et l'assise sont inclinés vers l'arrière.

L'assise :

- De hauteur suffisante pour permettre une angulation de la cuisse au moins supérieure ou égale à 90° (Hauteur standard d'une chaise 45 à 50 cm). Idéalement de hauteur réglable. Le lever est facilité avec une assise haute.
- De profondeur adaptée permettant de maintenir le contact avec le sol (ou repose pied) et d'éviter le contact des mollets avec l'assise.
- L'appui au sol ou sur un repose pied permet de limiter les glissements vers l'avant. Si la personne se lève spontanément privilégier l'appui sol pour éviter les chutes liées au repose pied.
- Orientation de l'assise parallèle au sol pour faciliter le lever ou inclinée vers l'arrière pour les personnes en rétropulsion (glisse vers l'avant). Idéalement assise inclinable.

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

Lorsque la personne s’avance ou se recule sur la chaise, elle glisse son bassin. Il existe plusieurs façons pour s’avancer ou se reculer sur la chaise, mais dans tous les cas, il s’agit d’abord de décharger le bassin. Pour décharger le bassin, la personne va devoir utiliser d’autres points d’appuis (pieds, mains, dos...).

	Étapes	Mouvements élémentaires	Photos	Commentaires
1	POSITIONNE SES PIEDS	Pour se lever, la personne commence par reculer ses pieds. Pour reculer ses pieds, elle réalise une flexion du genou (rapprochement du pied vers la chaise) et une flexion des chevilles. Ces mouvements élémentaires sollicitent les muscles fléchisseurs du genou et des chevilles. Points de repère pour le positionnement des pieds. Les pieds sont : - écartés à la largeur des hanches - à plat sur le sol - au minimum talon à l’aplomb des genoux et au maximum talon à l’aplomb du bord antérieur de la chaise.	 Position de départ  Recule les pieds un après l'autre  Les pieds sont positionnés	La personne peut aussi s’appuyer sur les mains, pour décharger le bassin. Les mains se positionnent sur le côté de la chaise, proche du centre de gravité, à mi-chemin entre la position de départ et la position d’arrivée. Elle se penche vers l’avant pour décharger le bassin, s’appuie simultanément sur les mains et : - par une flexion des genoux, s’avance sur la chaise - par une extension des genoux, se recule sur la chaise.
2	S’AVANCE SUR LA CHAISE	Pour décharger le bassin, la personne s’appuie simultanément sur le dossier avec le haut du dos et sur le sol avec ses pieds, puis elle réalise une extension des hanches. Le bassin se décharge et une flexion des genoux simultanée, entraine le bassin vers l’avant.	 Appui sur les pieds et le haut du dos  Soulèvement et glissement du bassin  Position finale	 Position initiale. Positionne ses pieds et ses mains  Se penche vers l'avant, en appui pieds et mains, le bassin se décharge  Flexion des genoux, le bassin glisse vers l'avant  Position finale
3	SE RECULE SUR LA CHAISE	Lorsque les pieds sont positionnés, la personne se penche vers l’avant (flexion de hanche). Lorsque les épaules s’alignent sur l’axe : [talons – genoux], les muscles du dos se contractent pour freiner la chute du tronc ce qui provoque le soulèvement du bassin. Le bassin se décharge et simultanément la personne réalise une extension des genoux pour glisser au fond de l’assise.	 Appui sur les pieds  Se penche, soulèvement et glissement du bassin  Position finale	

Compléments sur l'accompagnement et l'environnement

Le glissement vers l'avant

Certaines personnes à mobilité réduite peuvent être amenées à glisser sur leur chaise. Si les accompagnants n'interviennent pas, la personne peut glisser davantage et chuter de sa chaise.

Pour éviter le glissement vers l'avant,

- veillez à ce que la personne ait toujours un appui avec ses pieds, pour caler le bassin au fond de l'assise. De préférence un appui sur le sol, ou éventuellement sur des repose-pieds à condition que la personne ne se lève pas spontanément et seule.
- préférez des assises inclinables vers l'arrière.
- Positionnez un coussin unidirectionnel sur l'assise.



3.MARCHER

Lorsqu’une personne est debout, son poids est uniformément réparti sur les deux pieds, elle est en équilibre bipodal. La projection de son centre de gravité passe par le polygone de sustentation. La marche correspond à une alternance de pas, un jeu complexe entre l’équilibration et la déséquilibration. Une série de chutes rattrapées.

 Appui bipodal : le poids est uniformément réparti sur les deux jambes  Appui monopodal : le poids est porté sur une jambe  rattrapage			La personne âgée 		
Pour pouvoir se rattraper, il faut d’abord libérer un pied. La personne se penche sur le côté et répartit son poids sur un seul pied. Elle est en appui monopodal. Son centre de gravité se positionne au-dessus du pied en appui. L’équilibre est stabilisé, l’autre pied est libéré.		Lorsque la personne se penche en avant, elle est déséquilibrée et se rattrape par reflexe en positionnant un pied devant.		Le plus souvent, la crainte de tomber entraine une stratégie de compensation : la personne écarte les pieds, fléchit les jambes et se penche vers l’avant. Paradoxalement, cette posture rend l’équilibre plus difficile à gérer. En effet, il s’agit de gérer la répartition du poids sur chaque jambe, mais aussi la répartition du poids avant/arrière autour du centre de gravité. Si la personne se penche trop, elle tombe vers l’avant et si elle se fléchit trop, elle tombe vers l’arrière. Cette posture maintenue entraîne une fatigue prématurée au niveau des cuisses. Si elle est maintenue trop longtemps, la personne peut s’effondrer. Pour marcher, elle se penche sur le côté en appui monopodal, et glisse le pied libéré vers l’avant. Le « balancement » latéral est exagéré et visible à l’œil nu. Cette démarche particulière s’appelle le « dandinement ».	
1. Se pencher sur le côté pour libérer un pied.		2. Se pencher en avant et se rattraper avec le pied libéré.		Balancement latéral exagéré + pieds écartés, avancés en glissant = « dandinement ».	

Tests prédictifs :

- Avancer un pied, s’appuyer puis le ramener (capacité de mettre en mouvement la jambe vers l’avant)
- Effectuer une marche sur place (capacité d’alterner les pas)
- Écarter le pied et le ramener (capacité de 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.

	Étapes	Mouvements élémentaires	Photos	Commentaires
1	AVANCE UN PIED	Le centre de gravité se déplace sur le côté. Le poids est porté (en partie) sur une jambe : rééquilibration en appui monopodal. L'autre jambe est libérée. La personne doit avoir la capacité de : - Porter son poids sur une jambe - Maintenir son équilibre sur une jambe - Alternner les pas - Se rééquilibrer.	 Bipodale Monopodale Bipodale	Dans l'alternance des pas, le poids n'est jamais totalement supporté par une jambe, ce qui entraîne un déséquilibre à rattraper par l'autre jambe. La projection du centre de gravité oscille en « zigzags » dans le polygone de sustentation. La marche est une alternance d'appuis et d'oscillations.
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 doit avoir la capacité de : - Porter son poids sur une jambe - Maintenir son équilibre sur une jambe - Alternner les pas - Se rééquilibrer.		

Compléments sur l'accompagnement et l'environnement

La chute : Deux principaux modes :

- **modification de tonus postural** (musculaire) : hypotonie centrale d'origine variée à déterminer
Exemple d'une fatigue prématurée : Une station debout incomplète (genoux fléchis, antéflexion du tronc...) peut engendrer une fatigue prématurée

- **sortie du polygone de sustentation** de la projection du centre de gravité suite à une cause à déterminer
Exemples :

- Le sol (dénivelés, trous, ...)
- La présence d'un objet (tapis, ...)
- Le frottement du pied sur le sol
- -...

L'accompagnement à la marche

L'accompagnant peut encadrer la personne au niveau des épaules, avec une main de chaque côté sans aller au contact. Dans cette position, il peut corriger un éventuel déséquilibre et anticiper la chute.

4.S'ASSEOIR

	Étapes	Mouvements élémentaires	Photos	Commentaires
1	SE POSITIONNE DOS A LA CHAISE	La personne se tourne dos à la chaise, mollets en contact avec le bord de l'assise. Les talons sont à l'aplomb du bord antérieur de la chaise.		Le contact des mollets avec le bord antérieur de la chaise donne une indication à la personne sur la hauteur de l'assise.
2	S'ABASSE DANS LA CHAISE	La personne réalise une flexion de la hanche et des genoux, ce qui abaisse le centre de gravité. La flexion des hanches et des genoux provoque une antéflexion du tronc. L'antéflexion du tronc permet de maintenir l'équilibre. Plus la personne sera penchée en avant et plus l'abaissement sera contrôlé. Du point de vue musculaire, ce sont les quadriceps qui se relâchent. il s'agit donc d'une activité de « freinage » réalisée par les mêmes muscles utilisés pour la propulsion.		Si la personne ne se penche pas, l'équilibre est rompu et elle s'effondre dans la chaise. Le freinage est plus difficile à gérer que la propulsion, et ce d'autant plus après une fatigue liée à la marche. Pour les mêmes raisons il est plus difficile de descendre un escalier que de le monter. Co-contraction des ischio-jambiers et quadriceps. Travail des quadriceps en excentrique (ils continuent de se contracter mais en concentrique).
3	S'INSTALLE	Dès que le bassin est en contact avec l'assise, la personne se redresse et se relâche.		

Compléments sur l'accompagnement et l'environnement

- Forme de la chaise :**
- Pas d'obstacle sous l'assise pour pouvoir reculer ses jambes (talons à l'aplomb du bord antérieur de la chaise).
- L'assise**
- Hauteur suffisante pour éviter une angulation de la cuisse supérieure à 90°. Idéalement de hauteur réglable.
- Les accoudoirs**
- Plus longs que la longueur de l'assise pour permettre une prise dans l'axe : talons, genoux, épaules
 - De forme large et plats pour favoriser la prise
 - Réglable en hauteur pour favoriser un angle [bras-avant-bras] à 90°



5.SE RELEVER DU SOL

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, si besoin.

	Étapes	Mouvements élémentaires	Photos	Commentaires
1	SE TOURNER SUR LE CÔTÉ	Plier la jambe controlatérale au retournement. Le bras du côté du retournement est légèrement dégagé pour ne pas gêner. Le poing (la main) oppose(e) vient se placer le plus haut possible au niveau des épaules ou du visage. Ramener la jambe controlatérale vers l’avant et la poser au sol semi-pliée. Pousser sur le pied et la jambe relevée pour amorcer le retournement. L’appui est unilatéral sur tout un flanc. Le poids du corps est légèrement sur l’avant.	  	
2	SE METTRE A QUATRE PATTES	Pousser la main et le bras au sol pour soulever le tronc. Une fois le bras encore au sol, dégager. Positionner la main au sol, le bras à la perpendiculaire du tronc. Les genoux se plient lors du soulèvement du bassin. Les genoux sont ramenés vers l’avant : angle jambe/tronc à 90° Les bras et les jambes sont perpendiculaires au tronc. Pousser vers le haut et légèrement vers l’arrière sur la main et le bras opposé pour aider au soulèvement du tronc. Transfert des appuis sur une main, puis l’autre, avant d’être répartis sur les 2. Transfert des appuis sur les genoux, les tibias et les mains en appui palmaire.	  	
3	SE METTRE A GENOU	Se mettre à genou/Se placer en “chevalier servant”. Placer les mains sur l’assise de la chaise, se redresser. Glisser une jambe vers l’avant pour poser le pied au sol. Angle jambe/cuisse à 90° voire un peu moins. Si relais en position assise immédiat : placer la main du côté de la jambe relevée sur l’assise et l’autre sur le genou relevé. Transfert de l’appui des mains vers les genoux lors du redressement. Légère bascule vers l’arrière. L’appui au niveau des mains sert à assurer la stabilité et l’équilibre. Augmentation de l’appui sur le genou encore au sol puis répartition entre le genou au sol et le pied opposé.	  	Le positionnement des mains en appui peut varier en fonction des capacités de la personne et l’aide humaine qui est à apporter. Pour ce faire, le positionnement de la chaise variera également.
4	SE RELEVER	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. Appui important sur la jambe relevée. Soutient et aide avec l’appui des mains. Si relais en position assise immédiat : penché en avant et appui sur les mains et la jambe relevée.	   PHASE OU L’EFFORT EST LE PLUS IMPORTANT	L’accompagnant veillera à la stabilité de la chaise.

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	Commentaires
1	DEPLACE LES MEMBRES SUR LE COTE	Position de départ : allongé à plat dos, sur le bord du lit. La personne déplace (glisse) ses membres inférieurs sur le côté. Le déplacement des jambes sur le côté sollicite, en grande partie les muscles antérieurs du corps et notamment les muscles en amont et en aval du bassin. Le bassin agit comme un « bras de levier ». Pour lever la jambe, les extenseurs du membre inférieur, les fléchisseurs de hanche et la sangle abdominale se contractent. Pour déplacer la jambe sur le côté, les abducteurs se contractent.		Le travail musculaire est facilité en fonction du nombre et de la position des points d'appuis au niveau du bassin et autour du bassin (membres supérieurs). Les appuis se réalisent sur les mains. En cas de faiblesse de la sangle abdominale, la personne aura tendance à fléchir les coudes pour privilégier un appui sur les bras plutôt que sur les mains. Un point d'appui sera d'autant plus efficace qu'il sera proche du centre de gravité. Déplacer une jambe après l'autre, pour conserver un maximum de points d'appuis. L'effort à fournir sera d'autant plus important que la jambe sera levée en hauteur.
2	SOULEVE ET DEPLACE LE BASSIN	La personne déplace le bras homolatéral sur le côté et recherche un point d'appui pour lever le bassin et le déplacer sur le côté. Le bras controlatéral se positionne pour rechercher un point d'appui sur le matelas. La flexion des genoux est au moins à 60° (la force musculaire au niveau des membre inférieur est maximal à 60° - cf. schéma page 1). Les pieds sont à plats sur le matelas Lorsque les points d'appuis sont positionnés, la personne soulève le bassin et le déplace sur le côté. Muscles sollicités : extenseurs des hanches et des genoux.	 Flexion des genoux Soulevement et déplacement du bassin	La personne s'appuie sur - ses pieds - ses bras - et sur le haut du dos

3	SOULEVE ET DEPLACE LE TRONC	La personne redresse le haut du corps et se réaxe. Le redressement du tronc sollicite la sangle abdominale. Pour se redresser elle cherche des points d'appuis avec les membres supérieurs. Par un jeu de balancement latéral, elle vient se placer sur ses coudes. Décolle et déplace le tronc sur le côté.		La personne s'appuie sur ses coudes.
Compléments sur l'accompagnement et l'environnement Le lève buste doit être abaissé et l'oreiller écarté. Le matelas doit être suffisamment ferme ou rigidifié dans le cas de matelas à air. Si le déplacement doit être réalisé en position assise, se référer à la fiche 2. Positionner les mains en appui à la hauteur des hanches pour lever le bassin.				

7.SE TOURNER DANS LE LIT

	Étapes	Mouvements élémentaires	Photos	Commentaires
1	CROISE LES JAMBES	La jambe controlatérale passe au-dessus de la jambe homolatérale. Flexion de hanche, extension du genou.	 Position initiale  Jambes croisées	
2	DEGAGE SON BRAS	Le bras homolatéral se dégage sur le côté, vers le bord du lit.		
3	SE TOURNE	La personne tourne la tête côté roulement, la main controlatérale se soulève et dépasse l'axe du corps, le genou controlatéral se fléchit en remontant vers le bassin.	 La tête se tourne sur le côté La main passe l'axe du corps et le genou se fléchit PHASE D'EFFORT  Position finale.	Le genou fléchi vient en appui sur le matelas. Il ne remonte pas nécessairement à la hauteur du bassin. La position du genou provoque une rotation interne de la hanche, ce qui positionne le bassin légèrement incliné vers l'avant. Cette posture permet à la personne de se stabiliser sur le côté sans aide et sans 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 et en basculant sur le côté



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



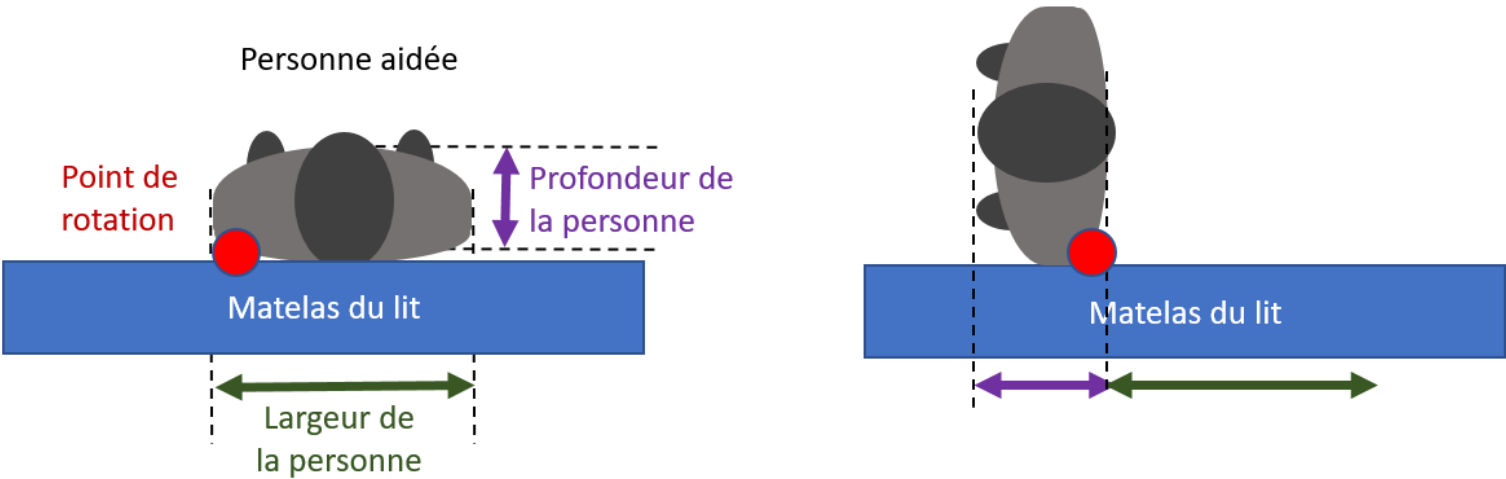
En levant les deux jambes, le bassin tourne en un seul « bloc » ce qui permet de limiter les tensions articulaires au niveau de la hanche. Le basculant en davantage mécanique que musculaire. Les deux agissent comme un contrepoids.

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 bassin soit incliné vers l'avant (l'angle formé par le bassin et le matelas doit être inférieur à 90°). Dans les deux cas ci-dessus, le bassin reste incliné vers l'arrière. Comme la rotation du bassin est incomplète, la position n'est pas stabilisée. Pour incliner le bassin vers l'avant, vous pouvez utiliser ou tirer sur l'alèse.



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.

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



8.S'ASSEOIR AU BORD DU LIT

	Étapes	Mouvements élémentaires	Photos	Commentaires
1	SE REDRESSE	La tête et le tronc commencent à se redresser tandis que les membres supérieurs se fléchissent pour prendre appui sur la pointe des coudes et les jambes se lèvent. L'ensemble des muscles antérieurs se contractent.	 Position initiale  Le tronc commence à se redresser, les bras se fléchissent PHASE D'EFFORT 	
2	PIVOTE	La main controlatérale, 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 homolatéral et sort ses jambes du lit. L'action provoque un effet « pivot » sur le bassin en appui sur le matelas. EFFET DE PIVOT	 Pousse avec la main controlatérale PHASE D'EFFORT  Pivot sur le bassin	Le poids de la personne repose sur le côté du bassin en appui sur le matelas et sur la pointe du coude homolatéral. Le poids sur le bassin et le mouvement en rotation entraînent des frottements sur le matelas qui tend à ralentir le pivot.
3	S'ASSOIT	Les jambes se fléchissent et s'abaissent. Le tronc se redresse.	 Position finale	

Compléments sur l'accompagnement et l'environnement

Se relever du lit demande une contraction de l'ensemble des muscles antérieurs. L'effort peut être diminué en relevant le lève-buste.

Partant du principe que la force est maximale lorsque le muscle est au repos (c'est-à-dire ni contracté, ni tendu), l'élévation du lève-buste doit être au moins de 45°.

Pour diminuer les efforts de frottement liés au pivot sur le bassin, vous pouvez placer un drap de glisse sous le siège, ou un disque de pivotement. Attention le drap de glisse ne doit pas déborder sur le bord du matelas (risque de glissement par effet « toboggan »).



9.SE COUCHER

	Étapes	Mouvements élémentaires	Photos	Commentaires
1	S'ASSOIT AU BORD DU LIT	La personne s'assoit sur le bord du lit. Voir la fiche N°4 « S'asseoir ».		La personne s'assoit au-dessus de la ligne médiane du lit pour avoir la distance nécessaire pour monter les jambes sans être en butée avec le pied du lit.
2	SE TOURNE	La personne regarde derrière elle, ce qui entraîne une rotation des épaules et du buste. Simultanément, la main controlatérale cherche un appui pour retenir (freiner) la chute du tronc. L'autre main reste en appui sur le bord du lit. Extension du tronc.		
3	PIVOTE	Les jambes se lèvent. La personne pivote sur le bassin. Contraction de l'ensemble des muscles antérieurs puis relâchement progressif et contrôlé. Les mains, en appuis sur le côté, participent au freinage de la chute du tronc. Effort de « freinage » EFFET DE PIVOT	 PHASE D'EFFORT	Le pivot peut être freiné par les forces de frottement du bassin sur le lit. Le poids de l'ensemble du corps repose sur le bassin, ce qui déforme le matelas et augmente le frottement au moment du pivot.
4	SE COUCHE	Les jambes sont dans le lit, la personne se relâche.		
Compléments sur l'accompagnement et l'environnement Le déplacement est plus facile à réaliser lorsque le lève-buste est abaissé. Il est plus facile de lever les jambes (mobiliser les fléchisseurs de hanches) en position allongée qu'en position assise.				

10. SE REMONTER DANS LE LIT

	Étapes	Mouvements élémentaires	Photos	Commentaires
1	POSITIONNE LES JAMBES	La personne fléchit les genoux sur un angle de 90° au maximum. Les pieds sont à plat et seront utilisés pour se pousser vers le haut.	 Position de départ  Flexion des genoux	Fléchir les jambes une après l'autre, pour garder un maximum de points d'appui.
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 la pointe des coudes.	 Positionne ses mains  Se redresse sur les coudes PHASE D'EFFORT	
3	SE BASCULE EN ARRIER	Dans un mouvement simultané, la personne lève le bassin, pousse sur les pieds et bascule sur la pointe des coudes.	 Lève le bassin, pousse sur les jambes et bascule sur la pointe des coudes  Position finale PHASE D'EFFORT	

Compléments sur l'accompagnement et l'environnement

Pour éviter que les personnes glissent dans le lit, choisir des lits médicalisés, trois plans offrant une possibilité de plicature au niveau des genoux. La gèneuflexion permet de limiter les glissements dans le lit. Attention aucune posture n'est confortable et sécuritaire sur le long terme. Alternier les positions c'est alternier les points d'appuis.

Rehaussement à l'aide d'un drap de glisse avec membres supérieurs inactifs :



Position initiale



Fléchit les genoux
Appuie sur les pieds, lève le bassin
Lève la tête, pousse vers le haut



Position finale

Rehaussement à l'aide d'un drap de glisse et d'une poignée avec membres inférieurs inactifs :



Position initiale
Saisit la poignée



Fléchit les coudes
Redresse le tronc à l'aide de la poignée
Se déplace vers la tête de lit



Position finale

Rehaussement à l'aide de draps de glisse avec membres supérieurs et inférieurs inactifs et 2 accompagnants :



Position initiale

On saisit la partie du drap de glisse qui n'est pas en contact avec le matelas.
Les prises se font au niveau épaules et bassin, au plus proche de la personne aidée.
Les poignets sont verrouillés en position neutre.
On est en fente latérale (genou fléchi) côté pieds de la personne aidée.



On tracte bras tendus
Inversion de fente



Position finale