

Rampes d'accès résidentielles

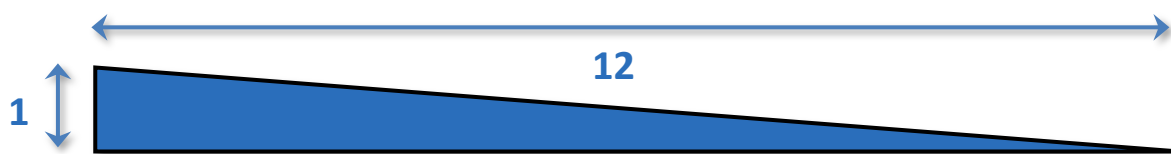
Après une lésion médullaire, beaucoup de gens doivent rendre leur maison plus accessible. Si celle-ci a des marches à l'extérieur, il se peut que vous ayez besoin d'utiliser une rampe pour y entrer. Il y a des solutions temporaires et permanentes tout comme la possibilité d'installer des rampes portatives.

L'on peut acheter ou louer les rampes. Parfois il est moins cher de les acheter que de les louer à long terme. L'on peut embaucher des entrepreneurs pour les construire et installer. Parfois le devis de l'entrepreneur comprend des solutions temporaires.

Pente de la rampe

La pente est l'angle de la rampe. Selon le Code canadien de la construction (www.cmhc.ca), il faut 12 unités de longueur pour chaque unité d'élévation, soit un rapport de 1:12 et un angle d'environ 7 degrés. Une longueur supérieure rendra la pente plus facile à remonter. Certains trouvent le rapport de 1:12 difficile et utilisent des rampes au rapport de 1:16 ou 1:20.

Exemple: Si vous avez des marches ayant une hauteur de 0,5 mètres (env. 2 pi), la rampe doit avoir une longueur d'au moins 6 mètres (env. 24 pi). Pour obtenir une pente plus douce de 1:20, la rampe doit avoir une longueur de 10 mètres (env. 40 pi). Les lacets sont des zigzags utilisés pour les rampes plus longues.



Le Code canadien de la construction exige que le rapport entre la longueur et la hauteur de la rampe soit d'au moins 1:12.

Dimensions et caractéristiques de la rampe

Largeur: La rampe doit avoir une largeur d'environ 1 mètre (3 pi).

Capacité pondérale: La rampe doit être suffisamment solide pour soutenir votre poids, celui de votre fauteuil roulant et celui d'un auxiliaire. Elle peut être fabriquée en métal, bois ou plastique.

Consultez votre ergothérapeute pour obtenir plus de renseignements.

COMMUNAUTÉ

Rampes d'accès résidentielles

Rampes portatives

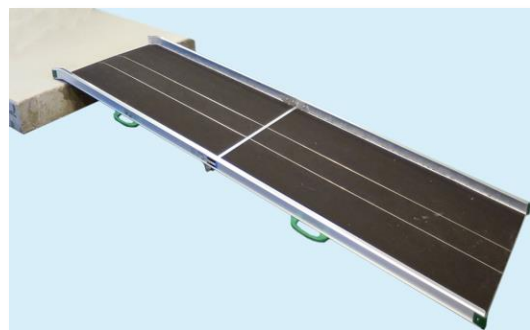
Les rampes portatives sont utiles s'il faut grimper une ou deux marches. Un grand nombre d'entre elles sont pliables et peuvent être rangées dans le coffre de la voiture. On a souvent besoin d'aide pour les installer.

Faites toujours attention en utilisant une rampe portative. Vérifiez qu'elle est bien fixée et manipulée en conformité avec les consignes du fabricant. Il se peut que vous ayez besoin d'aide pour vous en servir. Nous vous recommandons d'utiliser une rampe portative avec une pente d'au moins 1:12.

Rampes à guides: Ces rampes sont fixées pour permettre la montée d'une ou deux marches. Elles peuvent être pliables pour faciliter le transport et le stockage.

Rampes doubles: Ces rampes sont composées de deux parties qui s'installent en parallèle. Elles peuvent être plus légères et plus faciles à transporter que les rampes à guides, mais plus difficiles à installer. Les deux pièces doivent être parfaitement droites pour convenir au fauteuil roulant. Vérifiez toujours que les roues (roulettes) avant et arrière du fauteuil y sont bien ajustées avant de monter. En outre, le soignant aura plus de mal à aider avec ces rampes.

Rampes pour seuil de porte: Ces rampes vous permettent de franchir le seuil surélevé d'une porte. Elles sont ordinairement disponibles avec des hauteurs de 2 cm à 7,5 cm ($\frac{3}{4}$ po à 3 po). Il y a aussi des pièces en plastique à assembler et ajouter à la rampe pour obtenir la bonne hauteur.



Consultez votre ergothérapeute pour obtenir plus de renseignements.

COMMUNAUTÉ

©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Tous droits réservés. **Avis de non-responsabilité :** Ces renseignements sont fournis exclusivement à des fins éducatives. Veuillez consulter un professionnel de la santé qualifié si vous avez des besoins médicaux particuliers ou si vous êtes sous traitement. University Health Network n'assume aucune responsabilité pour les préjudices ou dommages subis à la suite d'erreurs ou omissions apparaissant dans cette publication.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Cd3-2016-11-16