

# Transfert du sol au fauteuil roulant

Presque tous les utilisateurs de fauteuils roulants en tombent à un moment donné. Le retour au fauteuil se fait lors d'un des transferts les plus difficiles. Avec de l'entraînement, on peut y arriver seul ou avec l'aide d'un auxiliaire. Entraînez-vous d'abord à effectuer le transfert avec un thérapeute avant de vous y essayer seul.

## La sécurité d'abord

Les chutes causent des blessures. On peut ne pas les sentir si on n'a pas de sensations. Avant d'effectuer le transfert, vérifiez que vous n'êtes pas blessé. Examinez vos jambes pour vous assurer qu'elles sont dans une position normale.

Si vous êtes gravement blessé, ne bougez pas pour ne pas aggraver le dommage. Appelez du secours depuis votre téléphone portable ou demandez à des passants d'appeler une ambulance.

Si vous n'êtes pas gravement blessé, il faut retourner au fauteuil roulant. Si possible, demandez à quelqu'un de vous aider. C'est plus facile si on est assisté, mais on peut aussi y arriver seul.



## Procédure de transfert du sol au fauteuil roulant

1. Détachez la ceinture et sortez du fauteuil.
2. Remettez le fauteuil debout, les repose-pieds tournés vers un côté de votre corps. Appliquez les freins.
3. Retirez le coussin du siège et mettez-le devant les repose-pieds, si possible.
4. Asseyez-vous sur le coussin et allongez les jambes devant vous. Certaines personnes préfèrent tenir une jambe pliée.
5. Saisissez fermement d'une main le cadre du fauteuil.
6. Posez l'autre main à plat sur le sol ou le coussin, près de vos hanches. C'est la « position de départ ».
7. Balancez votre tête et votre torse de haut en bas avant de vous lever et, en le faisant, comptez « 1, 2, 3, LEVEZ ».

Consultez votre physiothérapeute pour obtenir plus de renseignements.

**MOBILITÉ**

©2016 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-Ma4-2016-11-16

# Transfert du sol au fauteuil roulant

8. Poussez avec les deux mains, mais appuyez-vous surtout sur la main posée sur le sol. En poussant, penchez le tronc vers cette main-ci.
9. Levez les hanches sur le bord du siège d'abord. Toujours dans cette position, reculez dans le siège le plus loin possible.
10. Mettez la main posée sur le sol sur le cadre du fauteuil.
11. Tenez les mains devant les hanches. Si vous les tendez trop loin derrière, vous risquez de retomber du siège.
12. Levez et poussez pour faire reculer les hanches.
13. Reprenez le coussin et trouvez un endroit pour vous transférer hors du fauteuil. Remettez le coussin à sa place.
14. Une fois au fauteuil, examinez-vous la peau avec plus d'attention. Si vous observez des égratignures, enflures, ecchymoses ou autre chose d'anormal, appelez le médecin.

**Astuce :** Regardez des vidéos montrant des transferts sur YouTube. Il y en a de très utiles !



Consultez votre physiothérapeute pour obtenir plus de renseignements.

**MOBILITÉ**

©2016 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-Ma4-2016-11-16

# Transfert du sol au fauteuil roulant

## Transfert avec de l'aide

Le transfert depuis le sol vers le fauteuil sera beaucoup plus sécuritaire avec de l'aide. Assurez-vous que l'aide possède les consignes correctes avant d'intervenir.

1. L'aide doit s'accroupir derrière vous, à côté du fauteuil.
2. L'aide doit mettre les mains sous vos hanches ou attraper le dos de votre ceinture ou de vos pantalons mais ne doit pas vous saisir sous les bras ou les épaules.
3. Demandez à l'aide de lever avec ses jambes et orienter vos hanches vers le fauteuil.
4. Une fois dans le siège, l'aide se déplace derrière le fauteuil et vous aide à faire reculer complètement les hanches.

**Astuce :** Quand vous et votre aide êtes prêts à effectuer le transfert, comptez « 1, 2, 3 LEVEZ ! »



Consultez votre physiothérapeute pour obtenir plus de renseignements.

**MOBILITÉ**

©2016 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](http://www.SpinalCordEssentials.ca)  
SCE2-Ma4-2016-11-16