

Prendre l'escalier pour les personnes mobiles

Après une lésion médullaire, il peut être difficile de prendre l'escalier. Vous pouvez y arriver seul ou avec de l'aide en appliquant une bonne technique. Entraînez-vous toujours à monter ou descendre l'escalier avec votre thérapeute avant de vous y essayer seul.

Monter l'escalier

1. Montez une marche à la fois.
2. N'utilisez la rampe que pour vous maintenir l'équilibre et non pas pour vous tirer vers le haut.
3. Posez la jambe forte et la canne sur la marche supérieure.
4. Poussez à l'aide de la canne et de la jambe forte pour ramener le pied faible sur la même marche.

Descendre l'escalier

1. Descendez une marche à la fois.
2. N'utilisez la rampe que pour vous maintenir l'équilibre. Essayez de ne pas vous appuyez sur elle.
3. D'abord posez la jambe faible et la canne sur la marche inférieure.
4. Faites la suivre par la jambe forte.

Astuce : Rappelez-vous l'expression « La bonne monte et la mauvaise descend » qui vous aidera à bien vous y prendre lorsque vous empruntez l'escalier. Commencez avec la jambe forte en montant et avec la jambe faible en descendant.



Prendre l'escalier pour les personnes mobiles

Prendre l'escalier avec de l'aide

Votre aide doit seulement vous orienter pour veiller à ce que vous ne tombiez pas et vous soutenir un peu. Vous utiliserez la même technique décrite ci-dessus même si vous êtes accompagné. Montez et descendez une seule marche à la fois.

Monter

Votre aide doit être près de la rampe et se tenir à un pas derrière vous. Il ou elle doit être toujours prêt(e) à vous empêcher de tomber en arrière et vous pousser doucement pour vous aider à monter.

Descendre

L'aide doit se placer devant vous pour vous empêcher de tomber en avant. Il ou elle peut aussi vous mettre doucement la main au-dessus du genou afin de le stabiliser pendant que vous descendez la marche.



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-Mb1-2016-11-16