

Aider les utilisateurs de fauteuil roulant à emprunter l'escalier

Si vous êtes en fauteuil roulant, emprunter l'escalier peut être un défi. Si certains peuvent monter ou descendre seuls une ou deux marches, c'est mieux d'avoir de l'aide s'il y en a plusieurs. Dans la plupart des cas, il faut au moins deux auxiliaires. Entraînez-vous à monter et descendre des marches avec votre thérapeute avant de vous y essayer avec les auxiliaires et assurez-vous toujours qu'ils sont suffisamment forts et aptes à vous aider.

Avant de monter

Préparez le fauteuil roulant avant de monter l'escalier. La préparation est importante si vous avez besoin d'aide.

- Retirez les antibasculants ou relevez-les.
- Si le fauteuil est muni de ceinture de sécurité, attachez-la.
- Si le fauteuil n'est pas muni de poignées de poussée, attachez une sangle de repérage autour de l'essieu se trouvant sous le fauteuil.
- Vérifiez que l'escalier et le palier en haut de l'escalier sont libres. Le fauteuil et l'auxiliaire doivent pouvoir se tenir ensemble en haut de l'escalier. Vérifiez aussi que l'escalier n'est pas glissant.



Antibasculant relevé



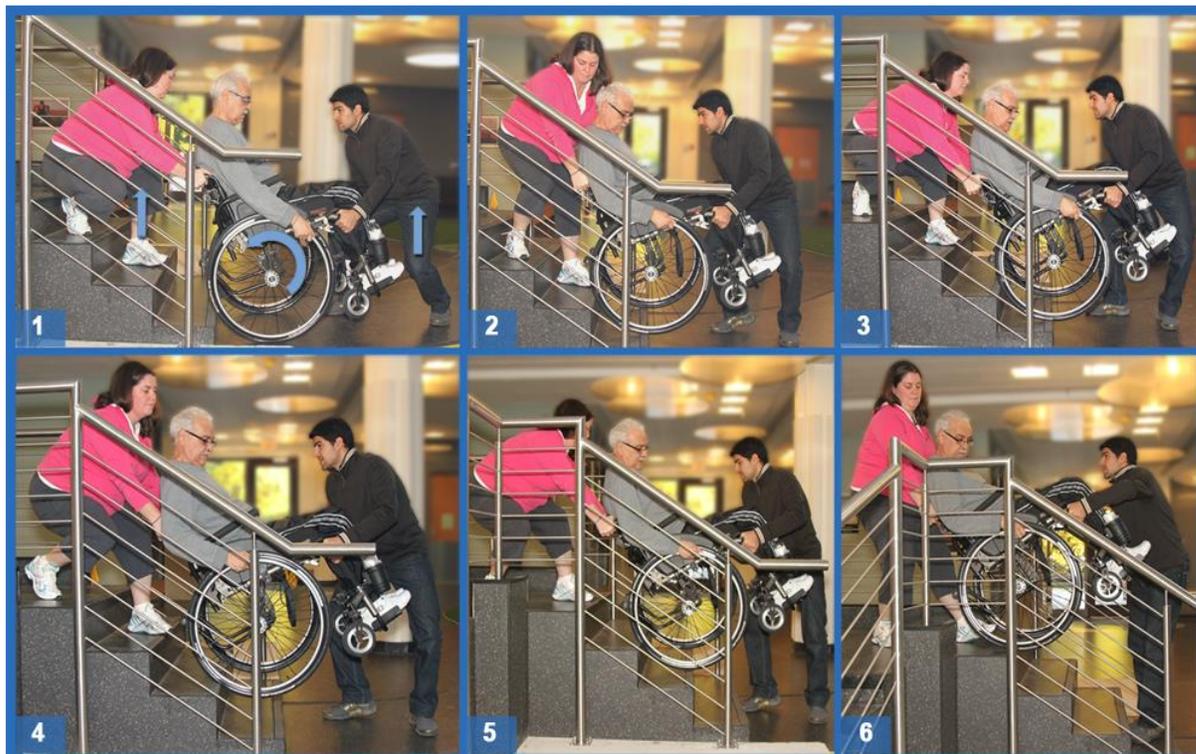
Attacher la sangle autour de l'essieu du fauteuil

Avis de sécurité : Les auxiliaires doivent toujours soulever avec les jambes, pas le dos. C'est mieux de commencer le dos droit. On risque de se faire mal si on soulève le dos courbé.

Aider les utilisateurs de fauteuil roulant à emprunter l'escalier

Monter l'escalier à l'aide de deux auxiliaires

1. Placez les roues arrière contre l'escalier. Mettez les mains sur les jantes. En montant, tirez fort vers l'arrière et agrippez fermement les roues pour qu'elles ne se déplacent pas.
2. Le premier auxiliaire est le principal et se tient derrière vous en tenant les poignées de poussée, tout en maintenant son dos droit lorsqu'il ou elle est prêt(e) à soulever. L'auxiliaire principal vous soulève en s'aidant des jambes et en vous guidant avec les bras et doit monter les marches une à la fois.
3. Le second auxiliaire s'accroupit devant vous en tenant le cadre du fauteuil entre ses genoux. Il ou elle ne doit pas tenir une partie mobile ou retirable du fauteuil (par exemple les repose-pieds). En maintenant le dos droit, l'auxiliaire secondaire vous pousse marche à marche tout en soulevant avec les jambes et en veillant à ce que le fauteuil reste incliné en arrière.
4. Montez les marches une à une. Avant chaque marche, comptez « 1, 2, 3 LEVEZ ! ». Commencez avec le fauteuil en position cabrée (incliné en arrière et les roulettes avant en l'air). Gardez le fauteuil en position inclinée jusqu'à ce que vous arriviez sur le palier en haut de l'escalier.



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-Mb2-2016-11-16

Aider les utilisateurs de fauteuil roulant à emprunter l'escalier

Descendre l'escalier à l'aide de deux auxiliaires

Il est toujours plus sûr de descendre l'escalier faisant face à l'arrière. Descendez toujours les marches une à une. Descendre en faisant face à l'arrière peut sembler étrange au début mais c'est la meilleure solution : vos auxiliaires auront plus de contrôle puisqu'ils peuvent utiliser tout leur corps pour faire ralentir le fauteuil. C'est moins sûr pour les auxiliaires si vous faites face à l'avant en descendant. Avant de commencer, vérifiez que les auxiliaires et vous-même savez combien il y a de marches.

Descendre l'escalier en faisant face à l'arrière

1. L'auxiliaire se tient sur les marches en regardant vers le haut. Ses pieds doivent se trouver sur deux marches différentes.
2. Placez le fauteuil en haut de l'escalier en tournant le dos aux marches.
3. L'auxiliaire tient les poignées de poussée ou la barre rigide et doit mettre la jambe placée sur la marche supérieure dans une position convenable pour recevoir le poids du fauteuil.
4. Quand vous êtes prêt, penchez-vous en avant en tenant une main sur la rampe et l'autre sur la jante.
5. Laissez-vous rouler lentement en arrière une marche à la fois. Après chaque marche, saisissez fermement la roue et la rampe pour empêcher le fauteuil de rouler. Arrêtez-vous sur chaque marche pour que l'auxiliaire puisse changer de position.
6. Restez penché en avant jusqu'à ce que toutes les quatre roues arrivent sur le palier en bas de l'escalier et les antibasculants sont remis à leur position de sécurité.



Visitez www.wheelchairskillsprogram.ca pour retrouver des vidéos présentant de diverses aptitudes à la manipulation du fauteuil roulant. Cliquez sur le lien « Photos et vidéos ».

Consultez votre physiothérapeute pour obtenir plus de renseignements.

MOBILITÉ