

Techniques de soulagement de la pression

Après une lésion médullaire, vous êtes exposé à un grand risque d'avoir des plaies de pression (de lit). Une plaie de pression apparaît lorsque la peau subit des traumatismes sous l'effet d'une pression continue. À cause de la lésion médullaire, il se peut que l'on n'ait pas de sensation dans certaines parties du corps et donc la pression exercée sur la peau lorsqu'on est couché ou assis trop longtemps coupe la circulation sanguine. Cela peut nuire gravement à la peau. Le meilleur moyen de permettre la circulation sanguine vers la peau est de déplacer le poids du corps pour réduire la pression. Pour en savoir plus sur les plaies de pression, consultez la brochure de [Spinal Cord Essentials – Prévention des plaies de pression](#).

Déplacez le poids de votre corps toutes les 15 minutes pour soulager la pression. Chaque mouvement de soulagement doit durer entre une et deux minutes.

Soulagement de la pression dans le fauteuil roulant

Assis dans le fauteuil roulant, déplacez le poids de votre corps toutes les 15 minutes. Chaque mouvement doit durer entre une et deux minutes. Il y a plusieurs modalités de soulagement de la pression.

- Penchez-vous vers l'avant sur une table, une chaise ou un bureau.
- Penchez-vous d'un côté, puis de l'autre.
- Poussez sur les accoudoirs pour soulever vos fesses du siège.
- Inclinez le dossier vers l'arrière aussi loin que vous pouvez le tolérer si le fauteuil est muni de cette commande.
- Si vos bras ou vos mains sont faibles, faites attention aux coudes. Maintenez-les sur des surfaces souples et changez-en souvent la position de repos.



Consultez votre physiothérapeute pour obtenir plus de renseignements.

AUTOSOINS

©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-Sc2-2016-11-16

Techniques de soulagement de la pression

Soulagement de la pression au lit

Les plaies de pression s'appellent aussi « plaies de lit ». Lorsqu'on reste allongé au lit toute la nuit sans bouger, on est exposé à un grand risque de plaies de pression. Utilisez des oreillers pour diminuer la pression sur les régions à haut risque, comme les hanches, les talons, le postérieur et le bas du dos.

Lorsqu'on est couché, il faut se retourner au moins une fois pendant la nuit. Si vous êtes incapable de le faire par vous-même, demandez à quelqu'un de vous aider. Changez de position en vous allongeant d'un autre côté.



Consultez votre physiothérapeute pour obtenir plus de renseignements.

AUTOSOINS

©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-Sc2-2016-11-16