

Après une lésion médullaire, les activités quotidiennes comme l'habillement peuvent être compliquées. À l'aide de quelques astuces, on peut s'habiller partiellement par soi-même. Il y a des vêtements plus faciles et plus difficiles à mettre. Vous pouvez utiliser des dispositifs adaptés ou ajuster vos vêtements actuels. Qui plus est, il vous sera plus facile de vous habiller en appliquant les bonnes techniques et positions.

### Utiliser des vêtements convenables

**Vêtements larges :** Les vêtements larges sont plus faciles à mettre, ce qui est d'autant plus important si vous êtes enflé ou utilisez un appareil orthopédique.

**Boutons et fermetures éclair :** Il peut être difficile d'utiliser les boutons et les fermetures éclairs si la mobilité de vos mains est limitée. Vous pouvez installer des crochets ou des anneaux de retenue ou bien modifier les chemises et les pantalons en mettant du Velcro.



**Bas du corps :** Vous pouvez habiller le bas du corps à l'aide d'une pince longue ou d'un crochet à vêtements. Pour certaines occasions, envisagez de porter des pantalons tear-away, plus faciles à enfiler. D'autre part, les jupes sont plus faciles à mettre que les pantalons.



**Haut du corps :** Portez des vêtements plus larges sur le haut du corps. Évitez les chemises à petite encolure, plus difficiles à enfiler. Un soutien-gorge qui s'agrafe devant est plus facile à mettre.

**Pieds :** Après une lésion médullaire, parfois les pieds enflent et vous avez besoin de chaussures plus grandes pour vous y adapter. Vous pouvez vous servir aussi d'un chausse-pied à long manche. Pour s'enfiler les chaussettes ou les bas plus facilement, utilisez un enfile-bas.



### Conseils d'habillement

Pour vous habiller, commencez avec le côté le plus faible. Une position correcte facilite l'habillement et pour la prendre vous pouvez utiliser des coussins, des couvertures et des serviettes. Utilisez

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](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Sd1-2016-11-16

aussi une pince longue ou un bâton d'habillement.

En vous habillant, examinez votre peau à l'aide d'un miroir à long manche. Une marque rouge peut signaler une plaie de pression. Pour en savoir plus, consultez la brochure de Spinal Cord Essentials – [Prévention des plaies de pression](#).

### Se vêtir le bas du corps au lit

Pour vous habiller au lit, mettez-vous d'abord en position assise. Il faudra soulever la tête du lit ou vous appuyer sur le dossier. Vous pouvez aussi vous servir d'oreillers pour vous mettre en position. Enfilez toujours une jambe du pantalon à la fois.

1. D'abord, croisez une jambe sur l'autre.
2. Roulez ou retroussez chaque jambe du pantalon jusqu'à ce qu'elle forme une boucle. Glissez le pied dans la jambe du pantalon et, tout en enfilant une jambe, mettez aussi la chaussette et la chaussure.
3. Relevez un peu les jambes des pantalons.
4. Répétez l'opération pour l'autre jambe.
5. Roulez-vous sur un côté puis sur l'autre pour tirer le pantalon sur chaque hanche.



### Se vêtir le bas du corps dans le fauteuil roulant

Pour vous habiller dans le fauteuil roulant, tout d'abord mettez le frein. Vérifiez que les roues avant sont orientées vers l'avant.

1. Pour faciliter l'enfillement, roulez ou retroussez les jambes du pantalon jusqu'à ce qu'elles forment des boucles.
2. Pour enfiler le pantalon, il faudra soulever légèrement le pied, par exemple en croisant les jambes aux genoux ou aux chevilles. Vous pouvez aussi mettre le pied sur une chaise souple ou un tabouret devant vous.



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](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Sd1-2016-11-16

3. Enfilez le pantalon une jambe à la fois. Quand le pied est soulevé, mettez aussi la chaussette et la chaussure.
4. Une fois le pied chaussé, relevez la jambe du pantalon jusqu'au genou.
5. Pour relever le pantalon jusqu'aux hanches, penchez-vous d'un côté puis de l'autre, de préférence sur un lit ou une table servant d'appui. Après avoir tiré le pantalon sur une hanche, penchez-vous de l'autre côté et tirez-le sur l'autre hanche.

### Se vêtir le haut du corps

Enfilez la chemise une manche à la fois en commençant soit par le bras, soit par la tête. Si la mobilité de vos mains est réduite, essayez les astuces suivantes :

- Retrousssez ou roulez les manches jusqu'à ce qu'elles forment des anneaux.
- Utilisez le pouce comme crochet pour tirer la chemise dans la direction souhaitée.
- Servez-vous de vos dents pour agripper la chemise.
- Vous aurez un meilleur équilibre si vous utilisez un bras pour vous soutenir le torse.

Réduisez le nombre de fois où vous devez descendre et monter la tête du lit pour pouvoir vous habiller plus rapidement et diminuer le frottement sur la peau.

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](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Sd1-2016-11-16