

# Prendre un bain ou une douche

Pour prendre un bain ou une douche après une lésion médullaire il faut souvent installer des dispositifs spéciaux. La salle de bain devra être adaptée pour y faire entrer le fauteuil roulant et d'autres équipements. En assurant la sécurité lors du bain ou de la douche on prévient les accidents. La salle de bains peut devenir dangereuse à cause des surfaces dures et glissantes. Pour les personnes dont la capacité d'avoir des sensations est limitée, il faut régler la température de l'eau de façon à prévenir les brûlures. Faites les ajustements nécessaires pour rester en sécurité et prévenir les blessures.

## Équipements spéciaux

Il y a des équipements grâce auxquels il devient bien plus facile de prendre un bain ou une douche. Après une lésion médullaire, la majorité des gens ont besoin d'une pomme de douche portative et d'un banc de bain. Les pommes de douche portatives peuvent être modifiées pour les personnes à mobilité réduite des mains. Voici d'autres dispositifs utiles :

- banc de bain avec siège d'aisance
- chaise d'aisance roulante
- éponge à long manche
- savon avec corde
- distributeur de savon à pompe
- distributeur de savon mural
- gant de toilette

## Modifications de la salle de bains

Il y a beaucoup de modifications qu'on peut effectuer pour rendre la salle de bains plus accessible. Pour en savoir plus, consultez la brochure de [Spinal Cord Essentials – La salle de bains. Modifications de la salle de bains](#). Voici quelques-unes d'entre elles :

- barres d'appui
- charnières de portes larges
- lavabo sur base
- douche adaptée au fauteuil roulant
- robinets à levier

Lors du bain ou de la douche, les surfaces dures et la peau mouillée vous exposent au risque de plaies de pression. Pour en savoir plus, consultez la brochure de Spinal Cord Essentials - [Prévention des plaies de pression](#).

**Consultez votre ergothérapeute pour obtenir plus de renseignements.**

**AUTOSOINS**

# Prendre un bain ou une douche

## Prendre le bain en sécurité

En prenant des mesures de précaution, vous et votre auxiliaire serez en sécurité dans la salle de bains. Voici quelques aspects à surveiller :

- L'eau très chaude peut vous brûler sans que vous vous en rendiez compte.
- Les surfaces dures et mouillées peuvent donner naissance à des plaies de pression.
- Le plancher glissant mène aux chutes.

**Prévenir les brûlures :** Si vous avez peu de sensation dans le corps, vous êtes exposé au risque de vous brûler avec de l'eau très chaude sans le savoir. Voici ce que vous pouvez faire pour prévenir un pareil événement :

- Faites régler la température du chauffe-eau à 49° C (120° Fahrenheit).
- Si possible, faites installer des dispositifs anti-brûlure sur les robinets.
- Lorsque vous êtes dans la douche, ne placez pas les pieds sous un robinet qui coule.

**Laisser des serviettes à la portée de main :** Laissez des serviettes dans la douche, dans un endroit facilement atteignable. Laissez une serviette sur le coussin du fauteuil roulant après le transfert sur la chaise d'aisance, ainsi il restera sec lorsque vous retournerez dans le fauteuil. Séchez-vous rapidement après le bain. La peau mouillée est plus sensible et plus exposée au risque d'apparition de plaies de pression.

**Bandes antidérapantes :** La baignoire et le plancher de salle de bains mouillés peuvent être glissants et dangereux. Utilisez des bandes antidérapantes ou des tapis de bain à l'intérieur de la baignoire ou de la douche ainsi qu'à l'extérieur.

**Banc de bain rembourré :** Lorsque vous vous trouvez mouillé sur une surface dure, vous risquez l'apparition d'une plaie de pression. Utilisez un banc de bain rembourré pour protéger les zones sensibles de la peau.

**Gardez le plancher sec :** Enroulez des serviettes et placez-les sur le fond de la baignoire ou de la douche pour s'imprégner de l'eau s'éclaboussant sur le plancher lorsque vous êtes assis sur le banc de bain. Certains bancs se démontent et permettent de tirer le rideau de douche, mais d'autres n'ont pas cette capacité. Pour prévenir l'éclaboussure, repliez le rideau sous vos fesses ou bien découpez-le un peu de façon à ce qu'il passe de l'autre côté du banc.

**Consultez votre ergothérapeute pour obtenir plus de renseignements.**

**AUTOSOINS**

Première rédaction par : Stefan Morin. ©2015 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-Sd4-2015-12-09

# Prendre un bain ou une douche

## Conseils pour prendre un bain ou une douche

### Mobilité totale des mains

La plupart des personnes qui peuvent se servir des mains peuvent se laver seules. À l'aide d'une éponge à long manche, on peut se laver les parties du corps difficilement accessibles. Voici quelques conseils :

- Croisez les chevilles pour pouvoir laver le dessous des pieds.
- Si vous êtes assis sur un banc de bain, penchez-vous de côté pour vous laver les fesses et l'aîne. Faites installer des barres d'appui pour améliorer votre stabilité en vous penchant.
- Il est parfois plus facile de se laver les fesses sur un siège de toilette surélevé.

Votre thérapeute peut vous aider à trouver l'équipement de bain ou de douche convenable dans votre cas.

### Mobilité réduite des mains (niveau de lésion C7 - T1)

Les personnes atteintes d'un certain affaiblissement des mains peuvent parfois se laver seules à l'aide de dispositifs spéciaux. En fonction de votre équilibre en position assise et de la force de vos bras, un banc de bain peut être convenable. Certaines personnes auront besoin d'une douche adaptée au fauteuil roulant. On peut ajouter des poignées antidérapantes à la pomme de douche portative et aux distributeurs de savon.

### Mobilité limitée ou inexistante des mains (niveau de lésion C1 - C6)

Les personnes souffrant d'une immobilité presque totale ou totale des mains ont souvent besoin d'aide pour prendre un bain ou une douche. Normalement cela présuppose l'installation d'une chaise d'aisance roulante et d'une douche adaptée au fauteuil roulant. Les chaises d'aisance à dossier inclinable facilitent le maintien de la pression artérielle lors du bain. En fonction de la force de vos bras, vous pouvez vous laver certaines parties du corps par vous-même. Pour ce faire, vous avez besoin de dispositifs spéciaux, comme :

- distributeur de savon mural
- robinets à levier
- manche adapté pour pomme de douche à poignée
- gant de toilette

Pour en savoir plus sur le niveau de votre lésion, veuillez consulter la brochure de Spinal Cord Essentials – [La lésion médullaire](#).

**Consultez votre ergothérapeute pour obtenir plus de renseignements.**

**AUTOSOINS**

Première rédaction par : Stefan Morin. ©2015 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-Sd4-2015-12-09