

PRÉVENTION DES DOULEURS D'ÉPAULES DES PERSONNES EN "FAUTEUIL ROULANT"

Pour les personnes en fauteuil roulant, certaines activités quotidiennes peuvent à long terme déclencher des douleurs d'épaules, le plus souvent en rapport avec un surmenage des tendons.

Ce livret apporte quelques conseils pour que vous meniez une vie active tout en ménageant vos épaules.

Institut Garches

104, bd Raymond Poincaré - 92380 Garches - Tél. 01 47 41 93 07
www.handicap.org

Association des Paralysés de France

17, bd Auguste Blanqui - 75013 Paris - Tél. : 01 40 78 69 00
www.apf.asso



Conception et réalisation
Hôpital Raymond Poincaré
Equipe de Rééducation Widal 0 - 92380 Garches
Eric Delpech, Céline Gourdon, Valérie Guay,
Pascale Jaillard, Samuel Pouplin

Institut Garches
Bruno Guillon, Bertrand Luneau

Association des Paralysés de France (APF)

Illustrations : Nathaly MUON



Editeur:
Bayard Service Édition
ILE-DE-FRANCE - CENTRE
1, rond point Victor Hugo, 92132 Issy-les-Moulineaux
Impression AGB, 01007 Bourg-en-Bresse

Pour une vie quotidienne facilitée





Les transferts, le rangement, les manipulations sont autant d'activités quotidiennes qui peuvent, à long terme, déclencher des douleurs d'épaules chez les personnes en fauteuil roulant.

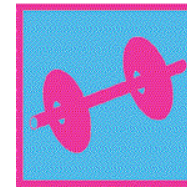
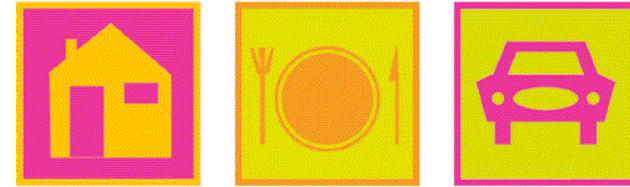
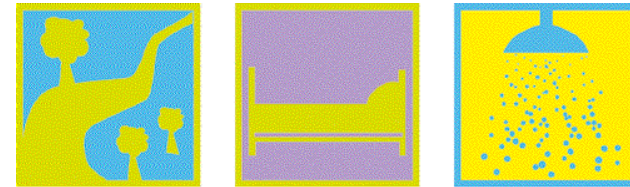
Ce livret a pour but, au travers d'une présentation volontairement simple, d'indiquer quelques recommandations qui peuvent faciliter la vie de tous les jours.

Les illustrations, conçues pour visualiser les situations à éviter et celles à privilégier, rappellent des règles élémentaires susceptibles de diminuer les contraintes qu'imposent aux épaules certains des gestes les plus quotidiens.



Sommaire

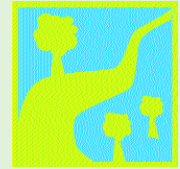
- P 6/7  Réglage fauteuil
- P 8/9  Transfert fauteuil/lit
- P 10/11  Transfert fauteuil/baignoire
- P 12/13  Ergonomie rangement
- P 14/15  Chargement du fauteuil
- P 16/17  Diététique
- P 18/19  Sport



Les dessins en noir et blanc
correspondent aux situations à *éviter*.

Les dessins en **couleur**
aux situations à *privilégier*.

Réglage fauteuil



- > Roues réglées trop hautes sur châssis.
- > Assise trop basse.



- > Roues réglées trop basses sur châssis.
- > Assise trop haute.

Rég des roues arriè pour une meilleu propulsior

- > En hauteur : angle bras/avant-bras = 110°.



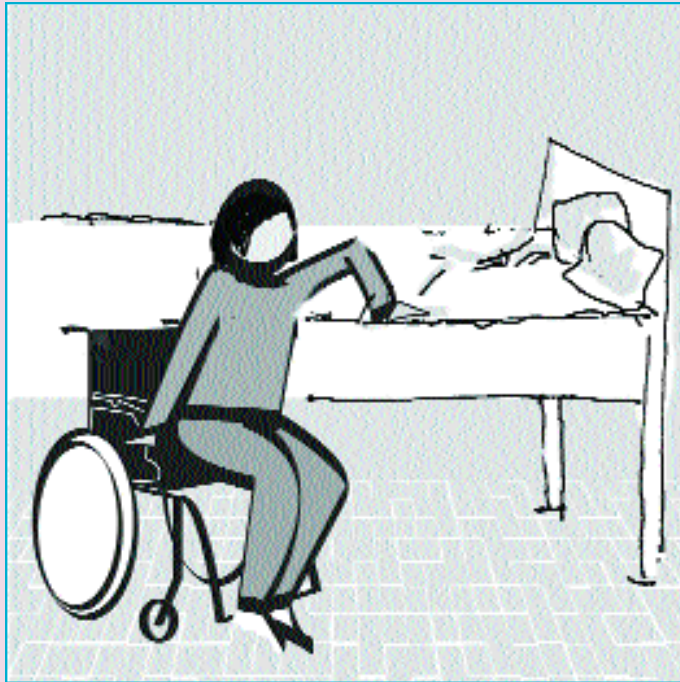
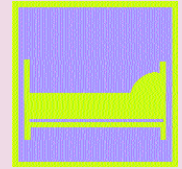
- > En avancée : plus elles sont avancées, plus la propulsion est facile mais le fauteuil instable.

(nécessité de maîtriser les deux roues)

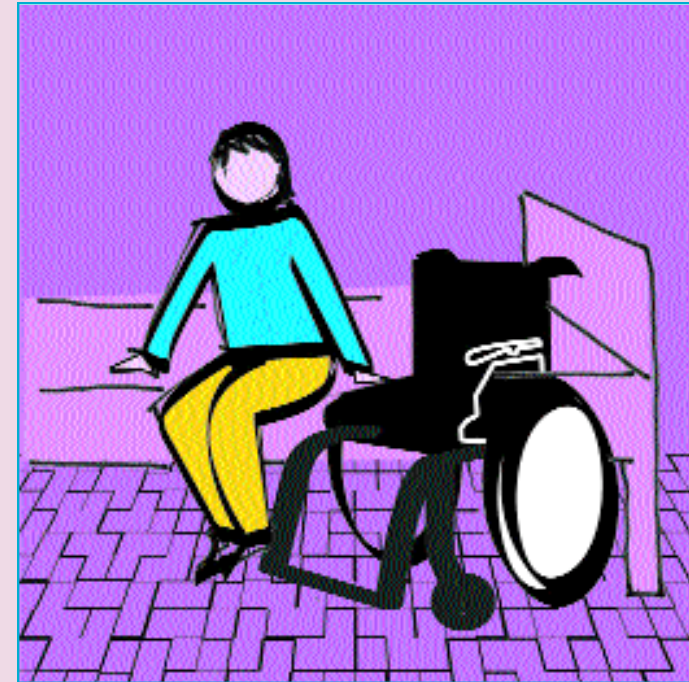
Hauteur du dossier assez basse pour libérer les omoplates.

“ Les contraintes imposées aux épaules sont moins importantes sur un fauteuil correctement réglé. ”

Transfert fauteuil/lit



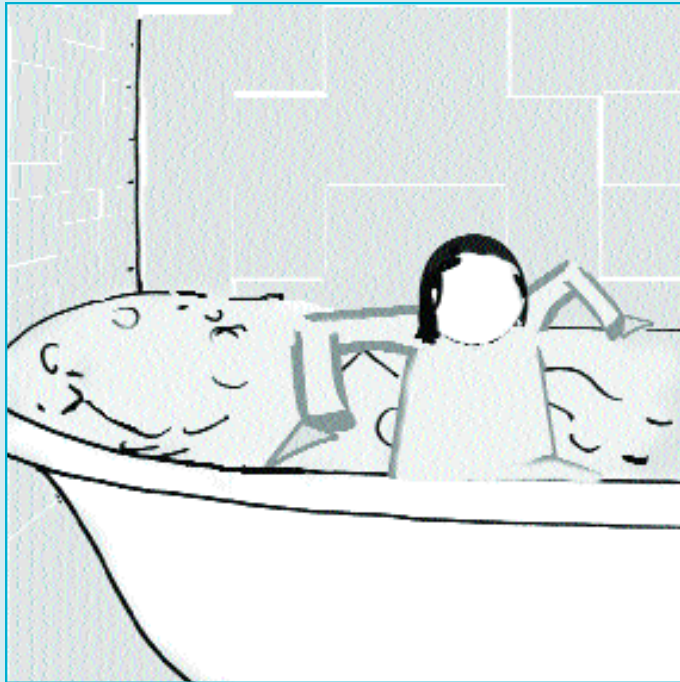
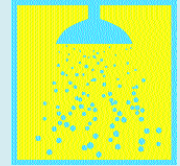
> Eviter les décalages de hauteur importants entre le fauteuil et le lit.



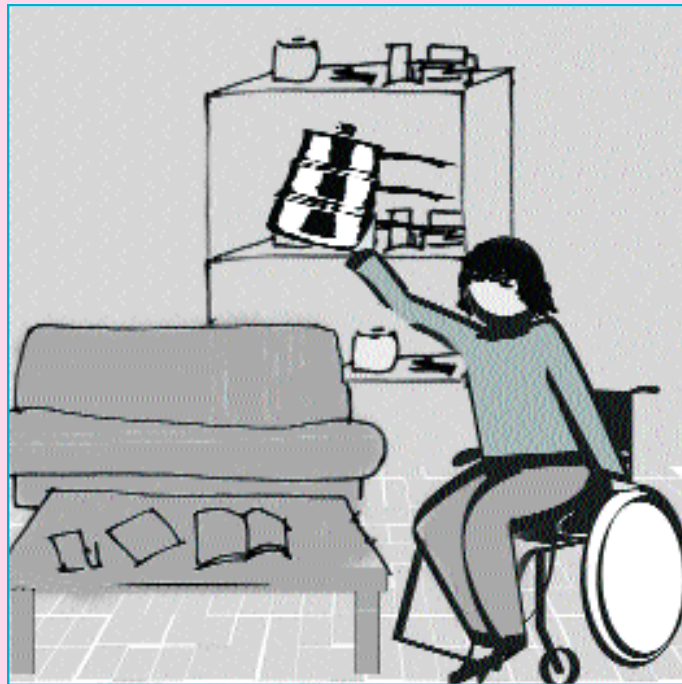
> Préférer un lit à hauteur de l'assise du fauteuil.



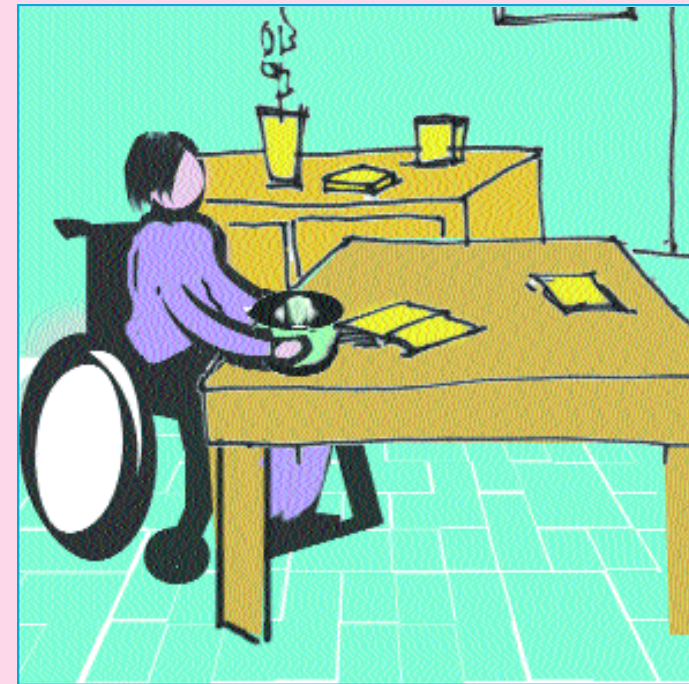
Transfert fauteuil/baignoire



- > Aménager plutôt une douche en privilégiant le fauteuil douche ou un siège douche.
- > Si vous voulez conserver la possibilité de prendre un bain, un système de siège élévateur est intéressant pour vous aider à remonter du fond de la baignoire.

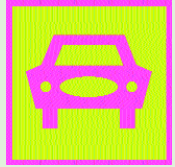


- > Eviter les rangements en hauteur surtout pour les objets lourds.



- > Utiliser une hauteur de rangement inférieure à 110 cm du sol.
- > Organiser les rangements de façon à ce que les objets lourds et le plus couramment utilisés soient à portée de main.

Chargement du fauteuil



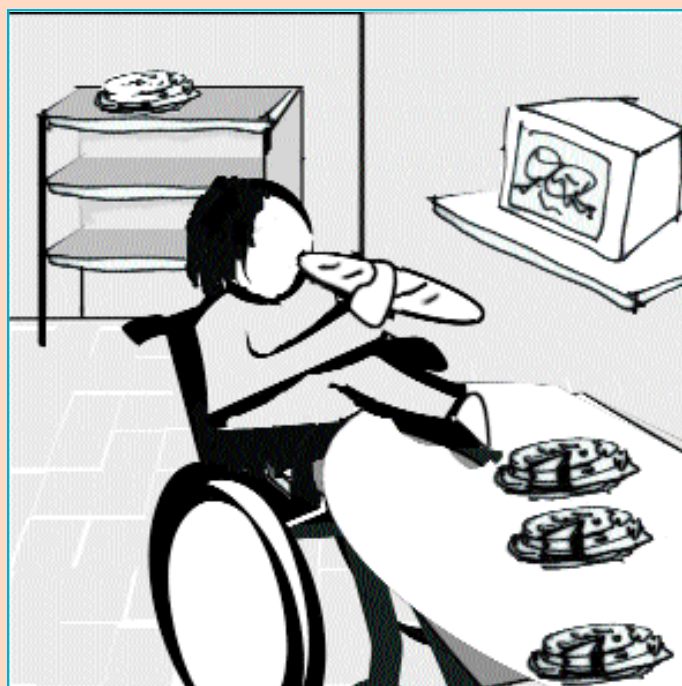
Un fauteuil plus léger est plus facile à charger dans la voiture (ceci est vrai aussi pour le coussin).

Certaines aides techniques, comme un bras articulé par exemple, peuvent vous aider à charger le fauteuil.

Pour vous faciliter le transfert, lors du choix de la voiture, pensez à :

- > L'ouverture des portes (suffisamment grande pour bien positionner le fauteuil).
- > La hauteur des sièges (pas trop de décalage par rapport à la hauteur d'assise du fauteuil)

Un fauteuil léger est plus facile à charger dans la voiture : il ménage vos épaules.



- > L'importance des efforts qui s'exercent sur vos épaules lors des transferts est directement liée à votre poids.

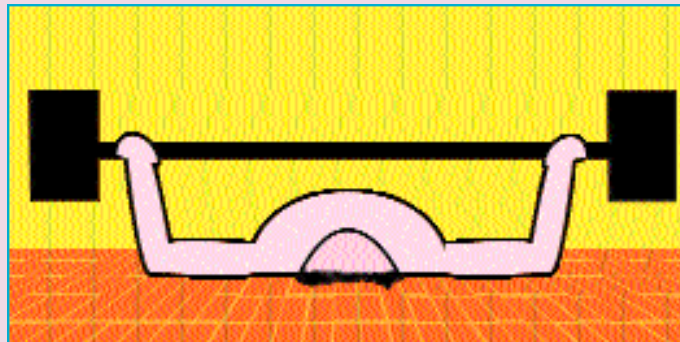


POUR TOUS LES SPORTS :

Avant > s'échauffer
Après > s'étirer

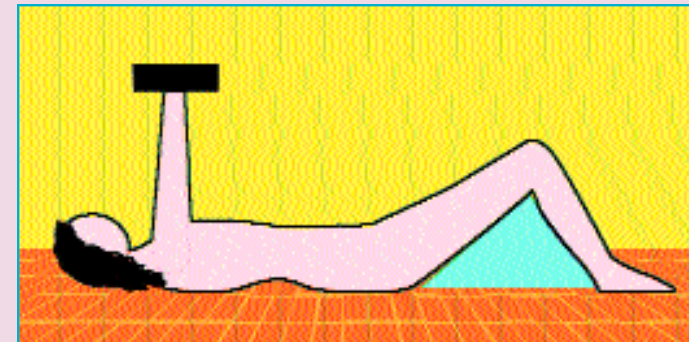
Il est nécessaire de développer les muscles des épaules (en particulier les abaisseurs) mais dans des positions non contraignantes.

Exemple : Le développé-couché...



DÉPART

- > Coudes ne descendent pas sous l'axe des épaules.
- > Barre au niveau des mamelons.
- > Bonne installation des jambes.



ARRIVÉE

- > Souffler en poussant
- > Augmenter la charge progressivement.