

LES RELÂCHEMENTS DE PRESSION AU FAUTEUIL ROULANT



CENTRE DE RÉADAPTATION CONSTANCE-LETHBRIDGE

7005, boulevard de Maisonneuve, Ouest
Montréal, QC H4B 1T3

POINT DE SERVICES

16777, boulevard Hymus
Kirkland, QC H9H 3L4

www.constance-lethbridge.com
Tavie20.com

POSITIONNEMENT ET PLAIES DE PRESSION

QU'EST CE QU'UNE PLAIE DE PRESSION ?

Les plaies de pression sont des lésions de la peau et des tissus sous-jacents, généralement situées sur les proéminences osseuses.

FACTEURS DE RISQUE

Âge, morphologie pauvre, condition de santé, malnutrition, douleur, diminution de la mobilité, historique de plaies antérieures, déshydratation, incontinence, état mental altéré, diminution de la sensibilité, tabagisme, déformation d'un membre, hygiène négligée.

CE QUI PEUT PROVOQUER DES PLAIES:

- ▶ Positionnement inadéquat créant des points de pression ;
- ▶ Frottement ;
- ▶ Méthode de transfert ;
- ▶ Fauteuil roulant mal adapté ;
- ▶ Pression non-relâchée due au maintien d'une position immobile pendant une période de temps prolongée.

PRINCIPES DE BASE

- ▶ Le coussin de l'assise est un coussin thérapeutique. Il doit être placé dans le bon sens et rien ne doit être ajouté par-dessus ;
- ▶ Il est conseillé d'enlever la toile de lève-personne après les transferts ;
- ▶ Le repositionnement est recommandé au minimum 1 fois/heure.

QUOI FAIRE POUR ÉVITER L'APPARITION DE PLAIE DE PRESSION?

Suivez les conseils donnés dans ce dépliant sur le positionnement, le repositionnement et l'utilisation adéquate des composantes du fauteuil roulant et des aides techniques à la posture.

Si vous observez des rougeurs ou des plaies, veuillez contacter votre médecin ou votre intervenant du CLSC rapidement.

Si vous avez des questions sur le positionnement, la prévention des plaies et toutes autres questions, veuillez contacter votre ergothérapeute.

LES RELÂCHEMENTS DE PRESSION

Le repositionnement est le fait de varier la position de notre corps. Il est primordial de l'inclure dans sa routine quotidienne.

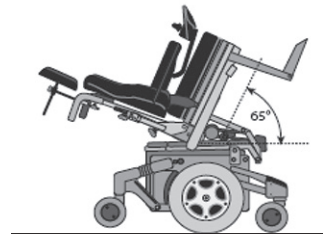
Les principaux objectifs du repositionnement sont de :

- ▶ Prévenir les plaies de pression ;
- ▶ Réguler la température et l'humidité au niveau du siège ;
- ▶ Favoriser un meilleur alignement postural ;
- ▶ Améliorer les fonctions physiologiques (respiration, digestion...).

La technique utilisée pour relâcher la pression au siège va dépendre de vos capacités physiques et du type de fauteuil roulant que vous détenez.

L'UTILISATION DE LA BASCULE

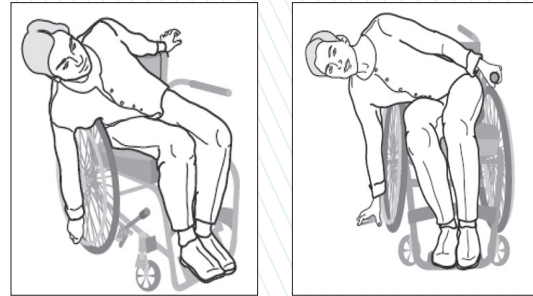
La bascule maintient l'angle entre le siège et le dossier mais varie l'angle de la personne assise vis-à-vis du sol. Afin de relâcher complètement la pression au siège, nous recommandons que la bascule soit utilisée à son angle d'inclinaison maximale au moins 1 minute/heure.



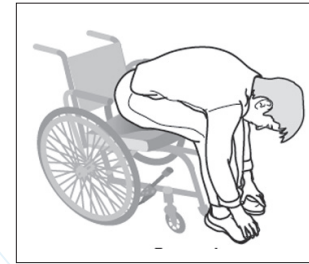
LES TRANSFERTS DE POIDS

Les transferts de poids sur les côtés vont soulager la pression au siège une fesse à la fois.

Activez les freins et escamotez un appui-bras. Penchez-vous d'un côté en vous retenant sur l'autre appui-bras ou la canne de dossier. Assurez-vous qu'il n'y a aucune pression sur la fesse pour bien relâcher la pression. Maintenez la position 1 minute/heure. Répétez l'exercice de l'autre côté.



Si la technique ci-haut est trop difficile, penchez-vous de côté sur une table ou un objet statique. Activez les freins et escamotez un appui-bras. Assurez-vous qu'il n'y a aucune pression sur la fesse pour bien relâcher la pression. Maintenez la position 1 minute/heure. Répétez l'exercice de l'autre côté.



Les transferts de poids vers l'avant peuvent se faire seul ou avec aide.

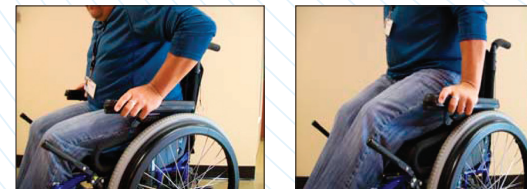
Assurez-vous de faire pivoter les roues avant de l'appareil vers l'avant.



Activez les freins. Penchez-vous vers l'avant en essayant de coller votre poitrine à vos genoux. En maintenant cette position, vous relâchez la pression à l'arrière des fesses. Maintenez la position 1 minute/heure.

LES PUSH-UPS

Tenez vos appuis-bras et soulevez vos fesses complètement de l'assise. Maintenez la position pendant 1 minute. Cette technique peut causer des problèmes aux épaules. Nous recommandons de l'utiliser seulement lorsque vous ne pouvez pas employer les autres techniques suggérées.



TECHNIQUES ALTERNATIVES DE TRANSFERTS DE POIDS

Lorsque vous n'êtes pas chez vous et que vous cherchez tout de même des méthodes pour relâcher la pression au siège vous pouvez employer les techniques suivantes.



Croisez une jambe par-dessus l'autre en tenant votre genou. Penchez-vous vers le côté pour relâcher la pression sur la fesse. Maintenez la position 1 minute. Répétez l'exercice de l'autre côté.

Croisez une jambe par-dessus l'autre en apportant votre cheville par-dessus le genou. Penchez-vous vers l'avant pour relâcher la pression à l'arrière du fessier. Maintenez la position 1 minute. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Penchez-vous sur une table en parlant avec vos amis.

Prenez le temps d'attacher vos lacets, vous vous pencherez ainsi vers l'avant pour relâcher la pression à l'arrière du fessier.