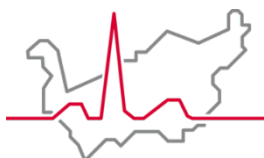


Réadaptation à l'habillement

INFORMATIONS AUX PATIENTS
EXERCICES D'ERGOTHÉRAPIE



Ce document contient des exercices d'habillement et de déshabillage en position debout afin de vous aider à retrouver votre autonomie et indépendance dans ce domaine



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

INTRODUCTION

Ces exercices de mobilisation vous aideront à améliorer vos capacités fonctionnelles en évitant la perte de vos capacités physiques et prévenant d'éventuelles complications liées à l'hospitalisation. L'objectif est de vous permettre de gagner en autonomie pour vous habiller et vous déshabiller.

La première partie est dédiée à l'habillement du bas et la deuxième à l'habillement du haut en position debout. Ce programme d'exercice peut être fait seul une fois l'enseignement fait avec votre ergothérapeute.

En cas de questions, n'hésitez pas à prendre contact avec l'un de nos centres d'ergothérapie (numéros figurant en dernière page de ce document).

HABILLAGE DU BAS : SIMULATION MISE DU PANTALON

1^{ère} étape

- Se mettre debout, jambes légèrement écartées (veiller à avoir assez d'espace autour de vous pour réaliser l'exercice)
- Prendre le cerceau à votre disposition
- Tendre le cerceau en face de vous, coudes légèrement fléchis



2^{ème} étape

- Passer votre jambe la plus faible à l'intérieur du cerceau (en cas de douleurs, hémiplegie, opération, privilégier le membre inférieur atteint en premier temps)
- Remonter le cerceau jusqu'à hauteur des hanches



3^{ème} étape

- Passer l'autre jambe saine à l'intérieur du cerceau
- Remonter le cerceau jusqu'à hauteur des hanches

Remarque : pour le déshabillage faire les mouvements inverses



HABILLAGE DU HAUT : SIMULATION MISE DU T-SHIRT / PULL

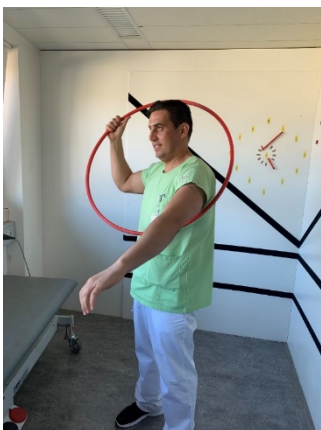
1^{ère} étape

- Se mettre debout, jambes légèrement écartées (veiller à avoir assez d'espace autour de vous pour réaliser l'exercice)
- Prendre le cerceau
- Tendre le cerceau face à vous, coude légèrement fléchis



2^{ème} étape

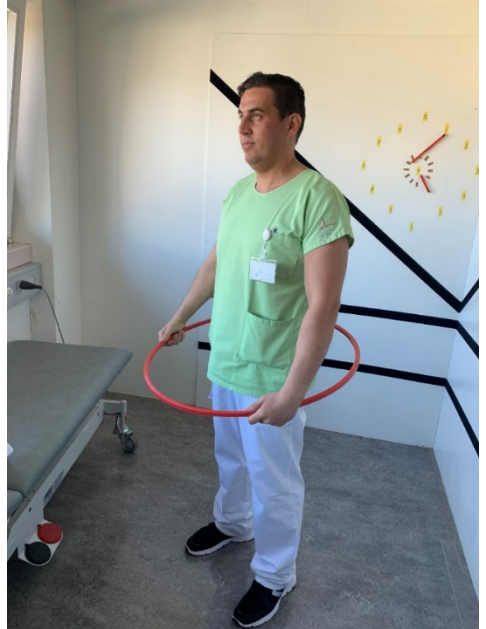
- Passer votre bras le plus faible à l'intérieur du cerceau (en cas de douleurs, hémiplegie, opération, privilégier le membre supérieur atteint en premiers temps)



3^{ème} étape

- Passer le second bras (côté sain) à l'intérieur du cerceau
- Ramener le cerceau vers le bas à la hauteur des hanches

Remarque : pour le déshabillage faire les mouvements inverses



CONTACTS

Hôpital du Valais – Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Secteur médico-thérapeutique

Service d'ergothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, T 027 603 71 63

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, T 027 603 85 51

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, T 027 603 98 97

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, T 027 604 66 29

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, T 027 604 73 93