

## **Conseils:**

### **Les prestataires de soins et le mal de dos**

Prendre soin de quelqu'un qui n'est plus (très bien) capable de bouger, peut constituer une tâche assez lourde. Lorsque vous devez exécuter quotidiennement une des activités suivantes:

- aider quelqu'un à se tourner dans son lit
- aider quelqu'un à changer de position dans son lit
- aider quelqu'un à s'asseoir sur et se lever de la toilette
- aider quelqu'un à se mettre au bain et à s'en lever
- aider quelqu'un à s'asseoir dans un fauteuil roulant et à s'en lever
- aider quelqu'un à se mettre dans la voiture et à en sortir

vous surchargez vos muscles cervicaux, vos muscles d'épaule, et surtout vos muscles dorsaux- sans doute, cela, vous le saviez déjà . Trop souvent, on considère l'apparition du mal de dos auprès les prestataires de soins comme une conséquence inévitable des soins.

Le mal de dos entraîne des conséquences tellement sérieuses que les prestataires de soins professionnels, qui souffrent du mal de dos à cause de leur travail, sont temporairement déchargés de leurs tâches. Le meilleur médicament contre le mal de dos consiste à des heures de repos à plat sur un sous-sol dur et à cesser de lever des choses lourdes.

Pour bon nombre de prestataires de soins les recommandations mentionnées ci-dessus ne sont pas une option. Qu'est-ce qu'on peut faire alors pour minimiser la pression sur votre dos? Premièrement, on peut faire des adaptations dans votre environnement immédiat, de sorte qu'il devienne plus facile de manoeuvrer quelqu'un. Finalement, nous donnons quelques conseils qui visent à faciliter l'exercice de manoeuvrer des personnes.

#### **Les adaptations dans la chambre à coucher:**

Le lit est-il placé à la bonne hauteur? Plus on met le lit dans une position basse, plus il faut plus se pencher en avant pour pouvoir lever le patient. Cela signifie une plus grande surcharge pour le dos. En fait, c'est la cause principale du mal de dos. Il faut essayer d'adapter la hauteur du lit, de sorte que vous ne deviez pas tellement vous pencher en avant. Vous pouvez par exemple mettre des blocs en dessous des pieds du lit. Vérifiez si ces blocs sont assez grands, de sorte que les pieds du lit ne puissent pas en glisser.

L'espace autour du lit, est-il suffisamment grand? Si l'espace libre autour du lit est trop petit, vous surchargez votre dos. Vérifiez si vous ne pouvez pas élargir l'espace libre en déplaçant ou en éliminant des meubles de la chambre.

L'embrasure de porte est-elle suffisamment grande pour y passer avec un fauteuil roulant? Si ce n'est pas le cas, vous pouvez éventuellement agrandir l'embrasure de porte, de sorte que vous puissiez mieux atteindre le lit avec le fauteuil roulant. Lorsque vous travaillez beaucoup, votre dos sera rapidement surchargé.

Lorsque la personne qui vous aide, n'est plus très mobile, il faut envisager l'option d'acheter un monte- malade. Vous pouvez demander un monte- malade à la Mutualité, au Fonds Flamand et/ou en emprunter un à la Ligue de la SLA.

### **Les adaptations aux toilettes**

On peut appliquer des appuis de toilette tant au côté gauche qu'au côté droite de la toilette. Ils peuvent constituer un aide pour les personnes qui sont encore capables de se tirer debout, ou pour ceux que l'on tire debout.

Plus on est assis hautement sur la toilette, plus il est facile de se lever, ou plus il est facile pour vous d'aider quelqu'un à se lever de la toilette. Aussi un surélévateur de toilettes n'est-il pas un luxe superflu. On peut l'emprunter à la Mutualité ou à la Ligue de la SLA.

### **Les adaptations dans la salle de bains**

Les baignoires et les cabines de douche ont un sous-sol relativement glissant. Evitez de glisser en mettant un tapis antidérapant ou des bandes antidérapantes sur le sol.

Vu que le sol de la salle de bains peut aussi être glissant, il vaut mieux mettre des chaussures avec des semelles en caoutchouc, le type de chaussures que l'on met dans la piscine. Elles réduisent la possibilité que vous glissiez lorsque vous êtes en train de tirer debout le patient. Ce type de chaussures peut aussi être utile pour la personne qui vous tire debout, vu que ses pieds auront une meilleure adhérence au sol.

Se mettre debout du bain peut être facilité grâce à des appuis de bain. Les personnes qui ne sont plus capables de se tirer debout, ou qui ne peuvent plus collaborer en se mettant debout, peuvent profiter d'une chaise de bain ou d'un monte- malade de bain. On peut les demander à la Mutualité, au Fonds Flamand ou à la Ligue de la SLA.

### **Adaptations dans le reste de la maison**

Faites en sorte qu'il y ait assez d'espace libre dans la halle, dans la salle de séjour et dans les autres chambres.

Veillez à ce qu'il n'y a pas de fils électriques, de fils téléphoniques, de tapis ou d'autres obstacles, sur lesquels vous pouvez trébucher.

### **Conseils lors du levage**

Lorsque vous lever quelqu'un, demandez à la personne que vous déplacez, de collaborer le plus que possible, par exemple à l'aide des appuis de bain ou de toilette. Même si cet aide est minimal, la surcharge pour votre dos sera réduite.

Essayez le plus que possible d'utiliser les forts muscles des jambes et les muscles abdominaux lorsque vous tirer debout quelqu'un, au lieu des muscles dorsaux qui sont plus faibles.

Lorsque vous manoeuvrez quelqu'un, ne prenez pas cette personne au dessous des aisselles. Cela ne constitue non seulement une surcharge pour le dos, mais peut aussi causer des lésions auprès la personne que vous tirer debout.

La position la plus stable pour soutenir un certain poids sans perdre l'équilibre, est la suivante: écartez légèrement les jambes, non plus loin que la distance entre les deux épaules. Mettez un pied un peu derrière l'autre pied, et pliez les genoux.

Tenez la personne que vous tentez de manoeuvrer aussi près de votre corps que possible. Plus votre corps se trouve loin de cette personne, plus votre dos sera surchargé. Il ne faut donc pas lever les bras étendus.

Tenez droit votre dos et utilisez vos jambes pour manoeuvrer la personne. Pour tourner, n'utilisez pas le torse, mais déplacez vos jambes ou vos pieds.

Source: <http://www.alsnetwork.com/backpain.htm>