



Conseils et astuces  
en matière de  
soins AVC

# La mobilité au lit, les transferts et la marche après un AVC

Un AVC peut causer une faiblesse, affecter le tonus musculaire, mener à la perte de coordination, à des changements sensoriels et à une conscience diminuée de son corps. Cela peut avoir des répercussions sur la capacité de la personne à bouger. On peut rehausser la sécurité et le confort de la personne en faisant preuve de précaution durant le mouvement.

## Voici ce que vous devez savoir

La sécurité et la réussite d'une activité de mobilité dépendent de certains facteurs (voir les Conseils et astuces en matière de soins AVC – La mobilité après un AVC)

Il existe quatre grands types de mouvement : la mobilité au lit (p. ex. rouler), les mouvements de transition (p. ex. de couché à assis, assis à debout), les transferts (p. ex. pivot ou faire un pas pour se déplacer entre les surfaces comme un lit et une chaise) et la marche

Protégez toujours le bras atteint et ne tirez jamais dessus (voir les Conseils judicieux en matière de soins des AVC – Le bras et la main hémiparétiques après un AVC)

## Conseils et astuces

Suivez toujours le plan de soins et les politiques de transferts de votre organisation.

### Étapes pour aider une personne à se rouler d'un côté et de l'autre



Avant de commencer, demandez-lui (ou aidez-la) ce qui suit :

1. sur le dos, plier les genoux et placer les pieds à plat sur le lit
2. commencer à rouler en laissant les genoux tomber, en tournant la tête et en tendant le bras dans la direction où elle roule

Aidez la personne en la soutenant derrière l'omoplate et à la hanche, au besoin

### Transition de la position couchée à la position assise



Une fois que la personne est étendue de côté, demandez-lui (ou aidez-la) ce qui suit :

1. mettre ses pieds par-dessus le bord du lit en montant ses genoux vers sa poitrine
2. pousser vers le haut avec le bras le plus bas pour s'asseoir. Si elle a besoin d'aide, mettez une main sous les côtes inférieures près de l'omoplate et une main sur la hanche supérieure

Une fois que la personne est assise de façon sécuritaire, si possible, abaissez le lit pour que ses pieds touchent au sol

Suite à la page suivante

## Transition entre la position assise et la position debout



### Aller de la position assise à la position debout

- Placez-vous debout du côté atteint

#### Demandez à la personne de faire ceci (ou aidez-la) :

1. avancer ses hanches vers le bord de la surface assise
2. placer ses pieds à la largeur des épaules, ses talons sur le plancher, sous les genoux
3. se lever bien droit, se plier vers l'avant aux hanches en regardant devant (pas vers le plancher), le dos bien droit
4. se lever du lit en poussant avec les deux mains, si possible. NE laissez PAS la personne tirer sur sa marchette pour se lever
5. pousser avec ses jambes, son poids étant également réparti sur les deux jambes. Si elle a besoin d'aide, soutenez-la sous les fesses

### Transition de la position debout à la position assise

- Avant de s'asseoir, la personne doit ressentir que l'arrière de ses jambes touche le bord de la surface assise (p. ex. la chaise ou le lit)

#### Demandez à la personne de faire ceci (ou aidez-la) :

1. aller chercher les appuie-bras ou la surface derrière elle avec sa ou ses mains en étendant le ou les bras vers l'arrière
2. se pencher légèrement vers l'avant, puis plier les genoux pour se baisser lentement afin de s'asseoir
3. reculer ses hanches sur la surface assise

## Transfert entre les surfaces



- Il peut être plus facile pour la personne de bouger vers son côté le plus fort, si possible
- Placez le fauteuil ou la chaise d'aisance aussi près du lit que possible. Assurez-vous que les freins sont actionnés et que les appuie-bras et les appuie-pieds ne nuisent pas
- Demandez à la personne (ou aidez-la) d'avancer ses hanches vers le bord de la surface assise
- Placez-vous aussi près de la personne que possible, du côté le plus faible ou atteint, sans empêcher son mouvement
- En suivant son plan de soins, guidez-la pour qu'elle se mette sur pied et aidez-la à déplacer ses hanches d'une surface à l'autre. Indiquez-lui de tendre son bras vers la surface sur laquelle elle transfère. Si l'aide d'une deuxième personne est nécessaire, elle peut aider à guider les hanches de l'arrière

## La marche

- Une fois que la personne est debout, faites une pause pour assurer son équilibre avant de marcher. Si une aide à la marche est nécessaire, c'est recommandé de l'avoir à proximité
- En marchant, tenez-vous debout du côté atteint et tout près de la personne pour aider à stabiliser la personne, au besoin
- Encouragez-la à regarder devant elle vers l'endroit où elle se dirige plutôt qu'au plancher
- Aidez-la à éviter les obstacles sur son chemin si sa vision ou sa perception spatiale est atteinte

## Demandez le soutien de votre équipe

- ✓ Les physiothérapeutes et les ergothérapeutes sont des spécialistes de la mobilité et des transferts. Il peut être utile qu'ils participent au processus s'il y a des questions ou inquiétudes
- ✓ Informez l'équipe si vous constatez un changement dans la capacité de la personne à faire un transfert ou à se déplacer

Les conseils et astuces en matière de soins AVC (2023) ont été préparés par les membres des réseaux régionaux des AVC de l'Ontario. Il est permis de les partager sans autorisation des auteurs, sans changement et en citant la source.