

# Amputés Actifs

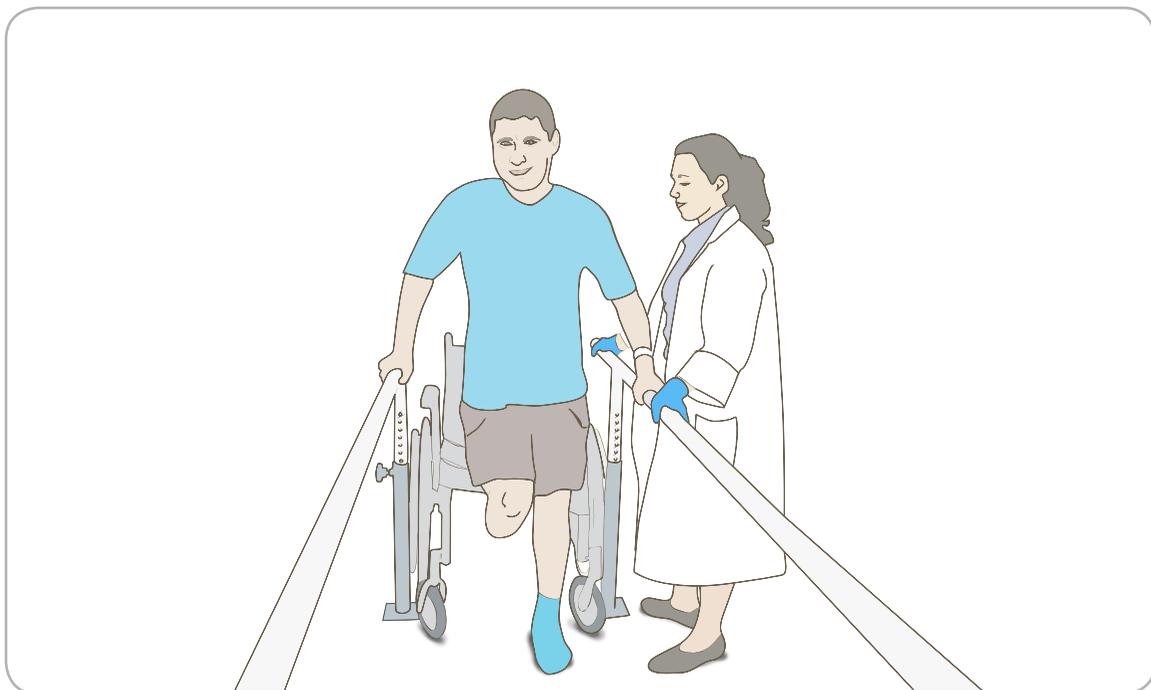
## Le chemin vers l'indépendance

Brochure facile à utiliser pour:

---

Cette brochure vous aider à comprendre et  
à préparer votre rétablissement.

Lisez-le avec le physiothérapeute  
et l'ergothérapeute.



Cette brochure a été conçue par Andreea Florean, physiothérapeute, et Erin Walker, ergothérapeute. Elle a été revue par le personnel des départements d'ergothérapie et de physiothérapie de l'Hôpital Royal Victoria, du Centre universitaire de santé McGill.

Nous tenons à remercier l'équipe de l'Office d'éducation des patients du CUSM et de l'Informatique Médicale Molson de McGill de nous avoir épaulé tout au long de la conception de cette brochure, d'avoir dessiné les pictogrammes ainsi que les images.

Ce document est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction intégrale ou partielle faite sans autorisation écrite expresse est strictement interdite.

© droit d'auteur Novembre 2010, Décembre 2012, Centre universitaire de santé McGill.  
2ème édition



## IMPORTANT : À LIRE

L'information contenue dans ce livret est fournie à titre éducatif. Elle ne vise pas à remplacer les conseils ou les directives d'un professionnel de la santé ni les soins médicaux. Si vous avez des questions à propos de vos soins, communiquez avec un professionnel de la santé.

Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre



Office d'éducation des patients du CUSM  
MUHC Patient Education Office



Projet d'informatique médicale Molson de McGill  
McGill Molson Medical Informatics

Ce document est disponible sur le site de l'Infothèque du CUSM (<http://infotheque.muhc.ca>) et le site de l'Office d'éducation des patients du CUSM ([www.muhcpatienteducation.ca](http://www.muhcpatienteducation.ca)).

## Table des Matières

---

### Introduction

Qu'est-ce que la réadaptation?	4
Qu'est-ce qu'un amputé actif?	4
Pourquoi ai-je besoin d'un fauteuil roulant?	4
Comment utiliser cette brochure	5

### Posture

La posture, c'est important	6
Au lit	6
Dans votre fauteuil roulant	7
Positions à éviter	8

### Programme d'exercices

Les exercices, c'est important	10
Les exercices en position couchée	10
Les exercices en position assise	14

### Transferts

Les transferts, c'est important	16
Transfert avec une planche	17
Transfert par pivotement	19

### Soins personnels

S'habiller	21
Hygiène	23

Notes	24
-------	----

Aidez-nous, aidez les autres	25
------------------------------	----



# Introduction

---

## Qu'est-ce que la réadaptation?

Subir une amputation peut être stressant. Beaucoup de patients peuvent se sentir angoissés et désespérés.

La **réadaptation** consiste à apprendre de nouvelles techniques pour être indépendant et adopter un nouveau mode de vie à la suite d'une amputation. Cette brochure vous donne l'information nécessaire pour commencer votre réadaptation.

## Qu'est-ce qu'un amputé actif?

La réadaptation est un long travail, mais vous n'êtes pas seul. Le personnel de l'hôpital vous aidera. La réadaptation est un effort d'équipe. Les membres de cette équipe sont vous, le physiothérapeute, l'ergothérapeute, les docteurs, le personnel infirmier, les préposés aux malades et, parfois, le travailleur social.

Vous êtes le membre le plus important de l'équipe. Pour réussir votre réadaptation, vous devez avoir une attitude dynamique et active. Voilà ce que veut dire être un **amputé actif**.

## Pourquoi ai-je besoin d'un fauteuil roulant?

Vous aurez besoin d'un fauteuil roulant pendant votre réadaptation pour vous déplacer. L'hôpital vous en prêtera un pendant votre séjour.

Il se peut ensuite que vous soyez transféré à un **centre de réadaptation**, où vous suivrez un programme de réadaptation. Si vous devez avoir une prothèse orthopédique (jambe artificielle), elle sera fabriquée au centre de réadaptation. Le coût du fauteuil roulant et de la prothèse est couvert par le Régime d'assurance-maladie du Québec.

# Introduction

---

## Comment utiliser cette brochure

Consultez cette brochure chaque jour pour vous rappeler ce que vous avez appris et vous guider dans votre programme d'exercices. Pendant votre réadaptation, vous apprendrez comment :

- Placer correctement votre corps dans votre lit ou votre fauteuil roulant
- Faire des exercices pour développer un bon mouvement des articulations et acquérir plus de force musculaire
- Vous asseoir dans votre fauteuil roulant et en sortir
- Voir à vos soins personnels (vous laver et vous habiller)

Votre physiothérapeute ou votre ergothérapeute feront le tour du contenu de cette brochure. N'hésitez pas à leur poser des questions ou à leur confier vos préoccupations.



**N'essayez pas d'accomplir ces exercices et ces activités par vous-même la première fois.**

# Posture

## La posture (position du corps), c'est important

Il est important que le mouvement des articulations de vos jambes reste normal. Cela vous permettra d'étendre et de fléchir (plier) complètement votre genou et votre hanche et de les fléchir (plier).

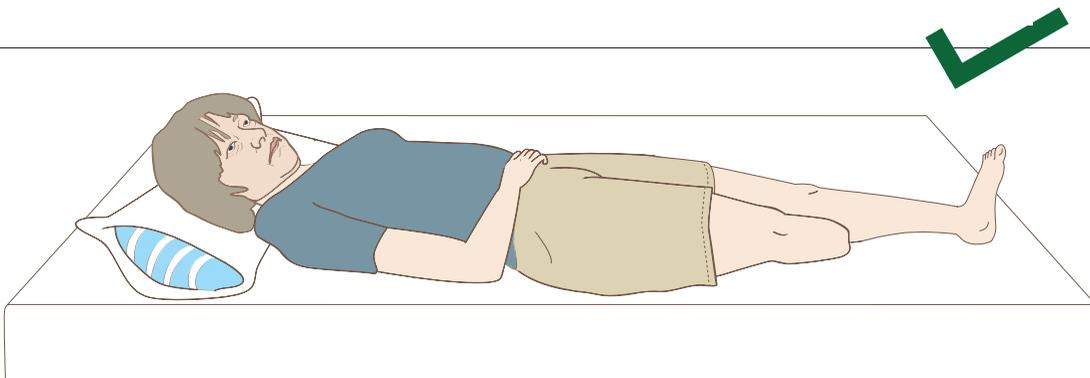
Si votre amputation est au-dessus du genou, le mouvement de l'articulation de votre hanche doit rester souple.

Grâce à une bonne posture et à des articulations souples, vous serez moins susceptible de développer d'autres ennuis de santé. Vous deviendrez indépendant plus vite, et votre rétablissement se fera en douceur.

## Au lit

Lorsque vous êtes au lit, c'est important de changer de position toutes les deux heures afin d'éviter les **plaies de lit** (ou lésions de la peau). Vous pouvez passer de la position allongée sur le dos, à la position allongée sur le côté non amputé, à la position assise au bord de votre lit ou dans votre fauteuil roulant.

Demandez au personnel de l'hôpital des renseignements sur les plaies de lit.

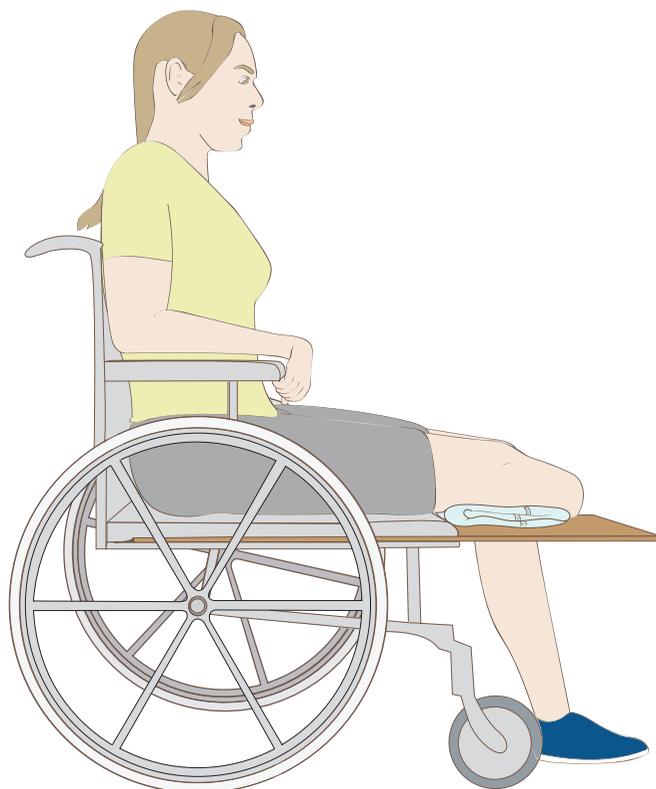


# Posture

## Dans votre fauteuil roulant

Suivre ces étapes pour avoir une bonne position dans votre fauteuil roulant :

1. S'asseoir dans le fauteuil roulant (voir les pages 16-20 pour apprendre comment).
2. Placer la **planche d'extension** sous le coussin de votre fauteuil. (Il s'agit d'une planche en bois qui sert à maintenir le genou en extension pendant que vous êtes assis.)
3. Pousser la planche jusqu'à l'arrière du fauteuil pour qu'elle soit située complètement sous la jambe amputée.

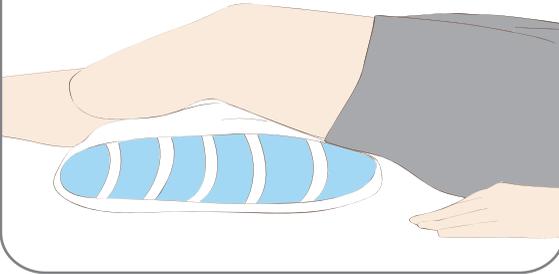


Bonne façon d'utiliser une planche d'extension si votre jambe est amputée  
sous le genou.

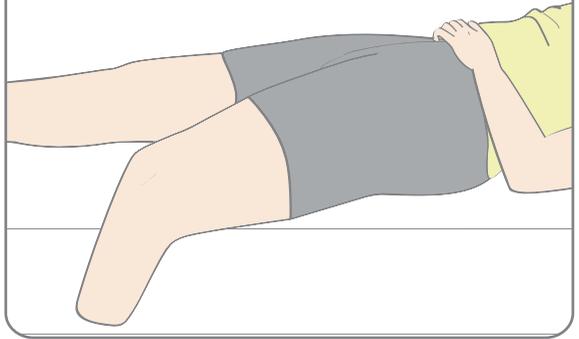
# Positions à éviter

Rester dans certaines positions pour une longue période entraîne une raideur des articulations. Pour prévenir cela, éviter les positions suivantes :

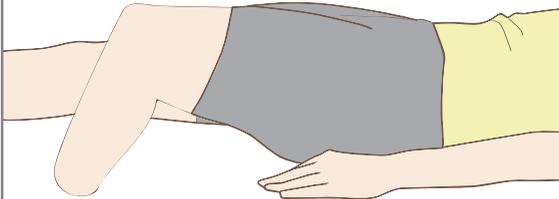
**X** Ne pas placer un oreiller sous votre genou, sauf si un professionnel de la santé vous le conseille.



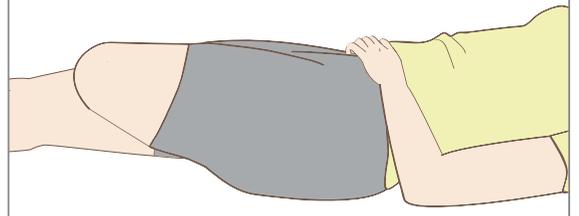
**X** Ne pas laisser votre jambe amputée pendre au bord du lit.



**X** Ne pas garder votre genou plié.



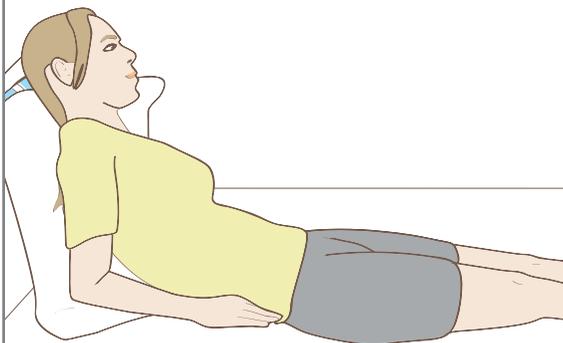
**X** Ne pas garder votre jambe amputée en position surélevée ou soulevée.



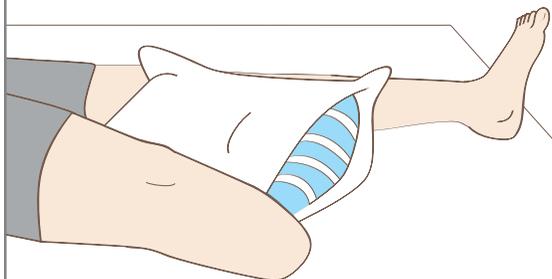
# Positions à éviter

---

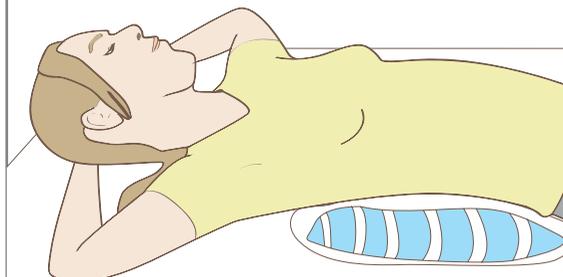
**✗ Ne pas passer tout votre temps assis au lit.**



**✗ Ne pas placer d'oreiller entre vos jambes.**



**✗ Ne pas placer d'oreiller sous votre dos.**



**✗ Ne pas laisser sa jambe amputée pendre du fauteuil roulant. (Utiliser sa planche d'extension.)**



# Programme d'exercices

## L'exercice, c'est important

L'exercice vous aidera à augmenter votre force musculaire, votre endurance et votre indépendance.

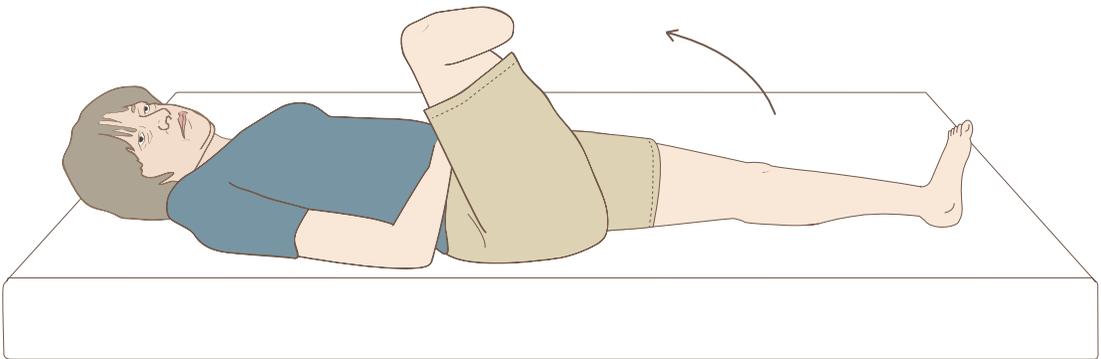
Les exercices se font surtout de 2 manières: en **position allongée** et en **position assise**. Les prochaines pages décrivent les exercices à faire dans ces 2 positions. Vous ferez ces exercices pendant votre séjour à l'hôpital. Si vous êtes transféré dans un centre de réadaptation, il se peut qu'on vous donne un nouveau programme d'exercices.

## Exercices en position allongée

Faire seulement les exercices que le thérapeute choisit et dont il vous parle. Cette personne cochera les exercices qui vous conviennent.



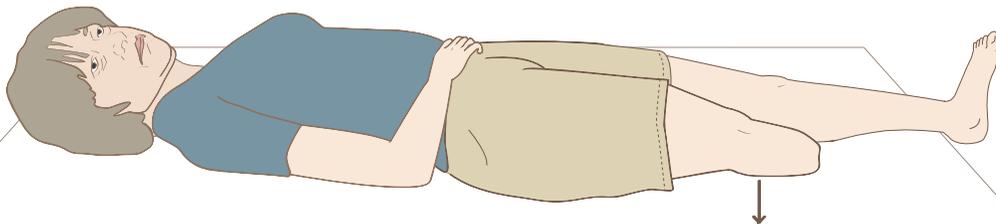
### Flexion de la hanche et du genou



Plier le genou et la hanche autant que possible, puis ramener lentement la jambe sur le lit. Répéter \_\_\_\_\_ fois. Répéter avec l'autre jambe.

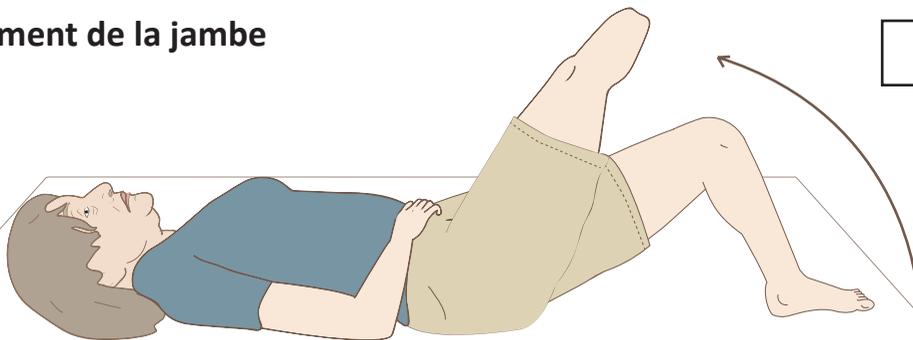
# Programme d'exercices

## Renforcement de la cuisse



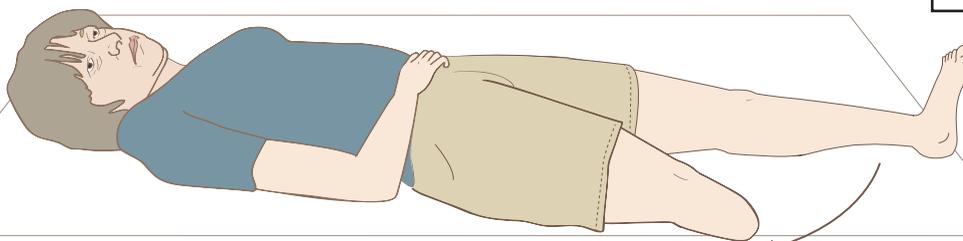
Serrer les muscles des cuisses et coller l'arrière des genoux au lit. Tenir 5 secondes et relaxer. Faire des 2 jambes en même temps. Répéter \_\_\_\_ fois.

## Redressement de la jambe



Plier votre bonne jambe. Lever la jambe amputée en gardant le genou droit. Baisser la jambe lentement. Ne répétez pas de l'autre jambe.

## Glissement de la hanche

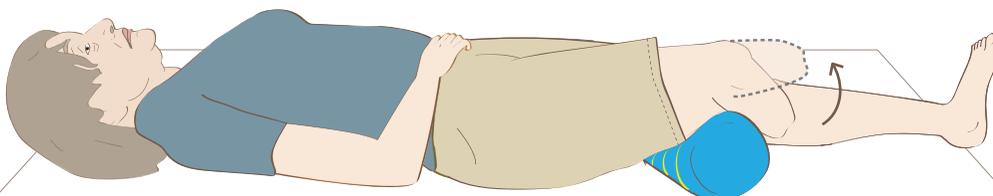


Garder les jambes droites, en faire glisser une vers l'extérieur. La ramener vers l'autre. Répéter \_\_\_\_ fois. Répéter de l'autre jambe.

# Programme d'exercices

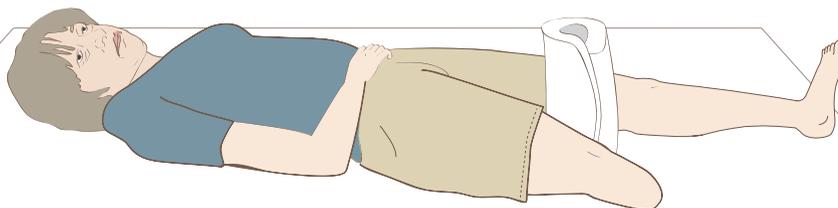
---

## Renforcement du genou



Placer un oreiller roulé sous le genou. Étendre le genou autant que possible. Tenir 5 secondes et relaxer. Répéter \_\_\_\_\_ fois. Répéter avec l'autre jambe.

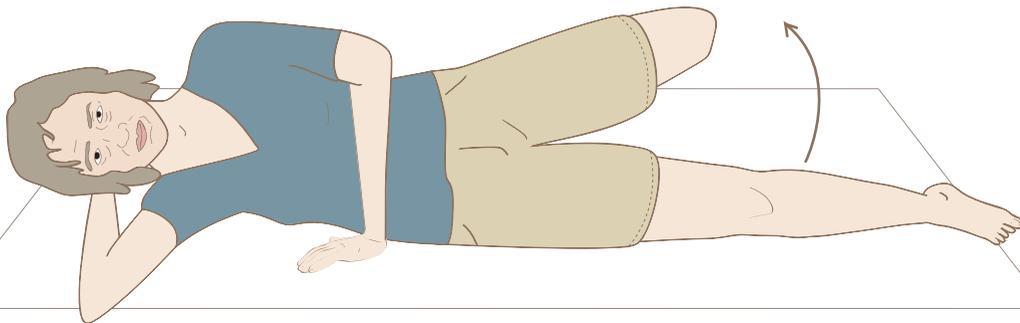
## Renforcement de la hanche



Placer un oreiller roulé entre vos cuisses. Serrer l'oreiller avec les cuisses. Tenir 5 secondes et relaxer. Répéter \_\_\_\_\_ fois.

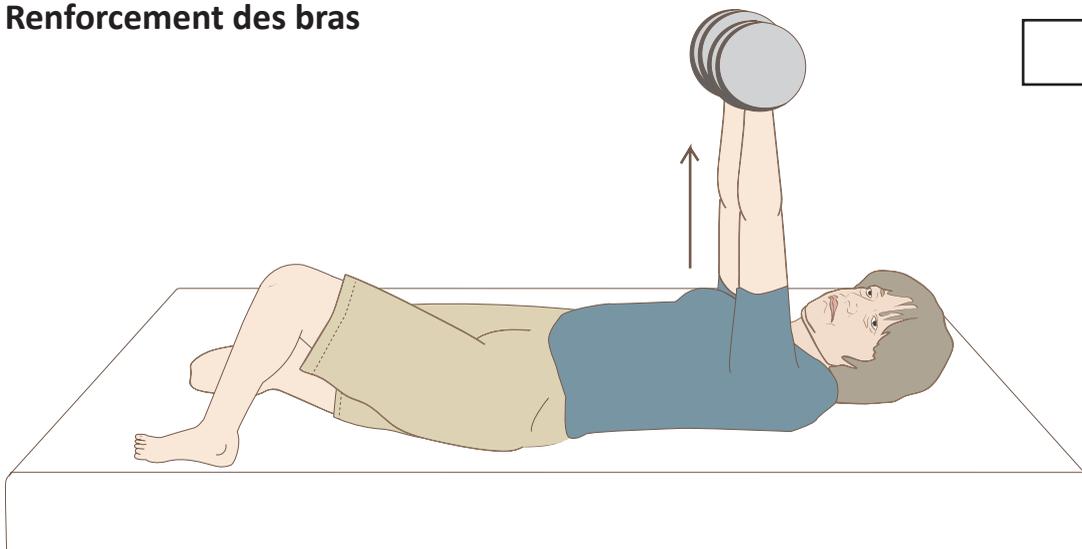
# Programme d'exercices

## Redressement de la jambe, en position allongée sur le côté



S'allonger sur le côté non amputé, lever la jambe amputée aussi haut que possible. La baisser lentement. Répéter \_\_\_\_ fois. **Ne pas répéter avec l'autre jambe.**

## Renforcement des bras



Tendre les bras au-dessus du torse, les coudes ouverts complètement. Les baisser lentement. Ajouter des poids selon les directives du thérapeute. Répéter \_\_\_\_ fois.

# Programme d'exercices

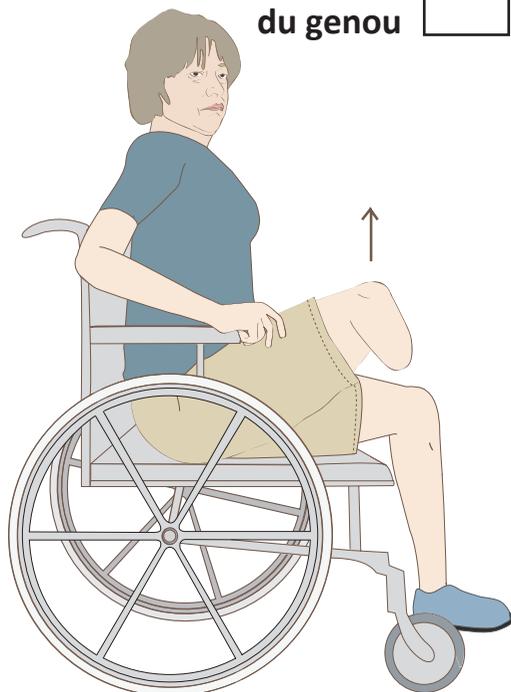
## Exercices en position assise

Faire seulement les exercices que le thérapeute choisit et dont il vous parle.  
Cette personne cochera les exercices qui vous conviennent.



Faire ces exercices \_\_\_\_\_ fois chaque jour.

Flexion de la hanche et  
du genou

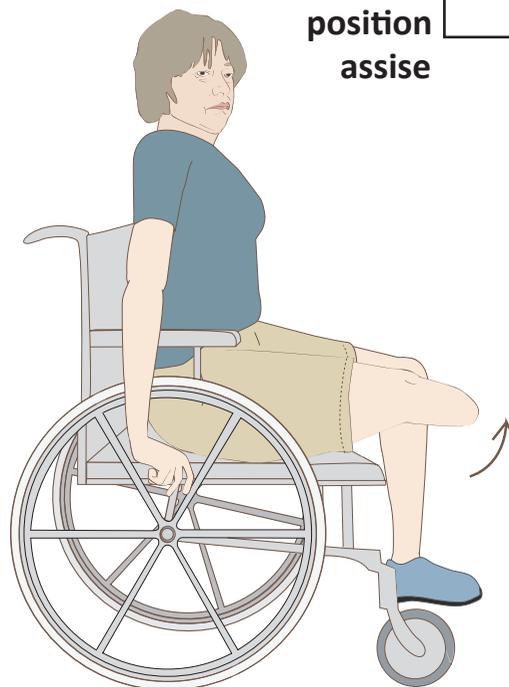


Soulever la cuisse au-dessus du fauteuil aussi haut que possible. La baisser lentement.

Répéter \_\_\_\_\_ fois.

Répéter avec l'autre jambe.

Renforcement du genou, en  
position assise



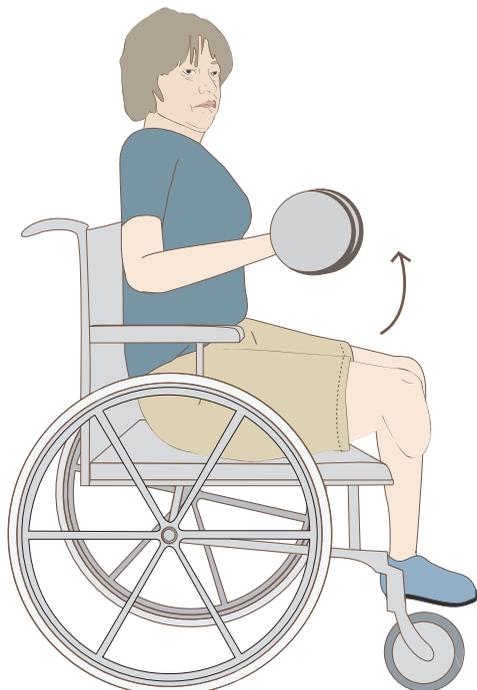
Étendre le genou autant que possible.  
Tenir 5 secondes.

L'abaisser lentement. Répéter \_\_\_\_\_ fois. Le physiothérapeute vous montrera à faire l'exercice avec des poids.

Répéter avec l'autre jambe.

# Programme d'exercices

## Flexion du coude



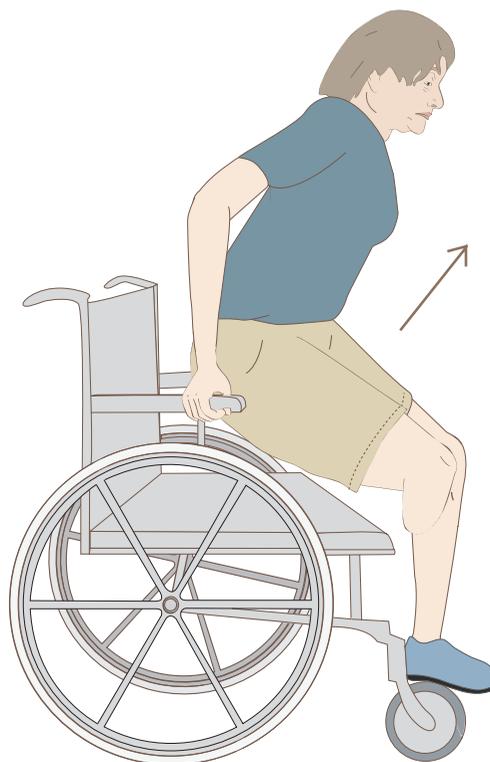
Plier et étendre le coude.

Répéter \_\_\_\_\_ fois.

Répéter avec l'autre bras.

Le physiothérapeute vous montrera à faire l'exercice avec des poids.

## Renforcement des bras



En position assise, se soulever du fauteuil roulant en poussant vers le bas, sur les accoudoirs, avec les mains. Répéter \_\_\_\_\_ fois.



**S'assurer de mettre les freins pour les exercices en fauteuil roulant.**

# Transferts: s'asseoir dans un fauteuil roulant et en sortir sans danger

---

## L'importance des transferts

Un « transfert », c'est passer d'une surface à une autre. Apprendre de nouvelles façons de se déplacer fait partie du processus pour devenir indépendant. Il est important de ne pas prendre de risques pendant un transfert. On évite ainsi les chutes.

### Pour un transfert sécuritaire :

- Utiliser les bonnes techniques
- Demander de l'aide au besoin
- Ne pas faire de transfert tout seul (à moins que le thérapeute vous le demande)

Il existe 2 techniques pour faire un transfert sans danger à partir du fauteuil roulant : **la technique avec planche de transfert** et **la technique du transfert par pivotement**. Les 2 techniques sont décrites ici. Le physiothérapeute ou l'ergothérapeute vous aideront à choisir la technique qui vous convient.



**Lors des transferts, Il faut toujours porter un soulier ou un bas anti-dérapantes.**

# Transferts: s'asseoir dans un fauteuil roulant et en sans danger

## Technique avec planche de transfert

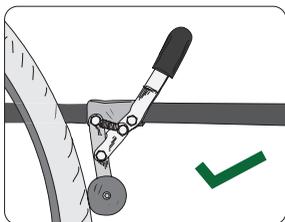
Cette technique se fait en 11 étapes simples. Vous apprendrez chacune progressivement avec le physiothérapeute ou l'ergothérapeute.

### Pour se mettre en position

1. Garder la jambe non amputée près du lit.

2. Approcher le fauteuil roulant aussi près que possible du lit.

3. Mettre les freins du fauteuil roulant.



4. Lever l'accoudoir.

5. Placer la planche de transfert sous les fesses comme sur l'illustration.

6. Placer une main sur l'accoudoir et l'autre sur la planche de transfert.



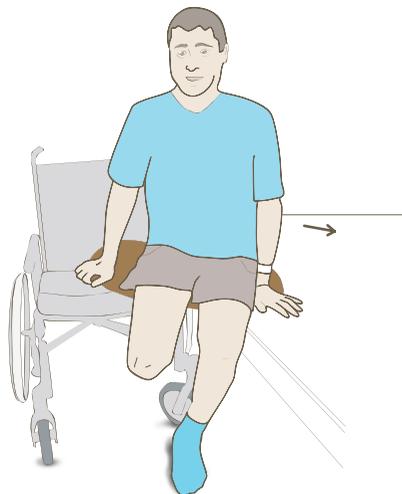
7. S'assurer que tout votre pied touche le sol.

# Transferts: s'asseoir dans un fauteuil roulant et en sans danger

## Se déplacer lentement sur la planche de transfert

8. Lever les fesses en s'aidant de ses bras et de sa jambe non amputée.

9. Se déplacer peu à peu sur la planche de transfert (quelques pouces à la fois), jusqu'à ce qu'on soit assis sur le lit.



## Enlever la planche de transfert

10. Soulever les fesses.

11. Enlever la planche de transfert avec la main.



**Il existe différentes planches de transfert. Le thérapeute vous aidera à choisir celle qui vous convient.**

# Transferts: s'asseoir dans un fauteuil roulant et en sans risques

## Technique de transfert par pivotement

Cette technique se fait en 9 étapes simples. Vous apprendrez chacune progressivement avec le physiothérapeute ou l'ergothérapeute.

### Pour se mettre en position

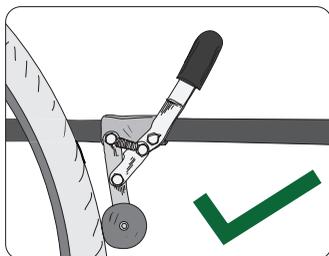
1. Approcher le fauteuil roulant aussi près que possible du lit.

2. Garder la jambe non amputée près du lit.

3. Mettre les freins du fauteuil roulant.

4. Lever l'accoudoir.

5. S'assurer que tout votre pied touche le sol.



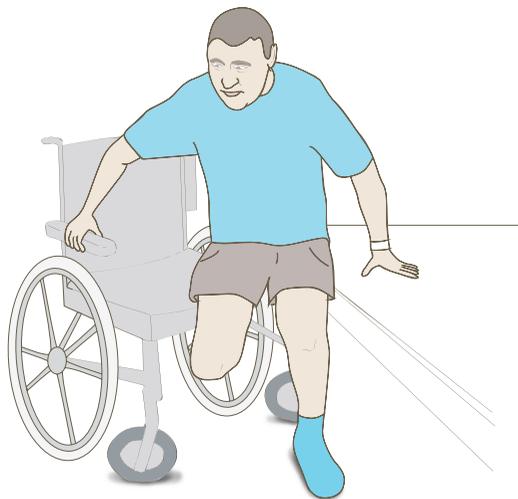
# Transferts: s'asseoir dans un fauteuil roulant et en sans danger

## Passer du fauteuil roulant au lit

6. Placer une main sur l'accoudoir et l'autre main sur le lit.

7. Se soulever en position debout ou semi-debout.

8. Pivoter sur la partie avant du pied.



9. S'asseoir sur le lit.



**Le physiothérapeute ou l'ergothérapeute vous aideront à choisir la technique de transfert qui vous convient le mieux.**

# Soins personnels

Les **soins personnels**, c'est voir à sa toilette, à son habillement et au maintien d'une bonne hygiène.

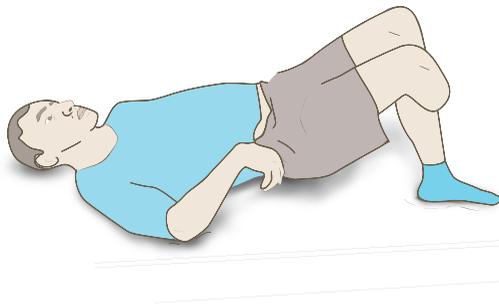
Pendant votre séjour à l'hôpital, le personnel infirmier ou les préposés vous aident avec vos soins personnels. Mais participer activement à vos soins personnels fait aussi partie de votre programme de réadaptation.

Les prochaines pages de la brochure illustrent des techniques pour faciliter l'habillement et l'hygiène.

## S'habiller

### Enfiler un caleçon ou un sous-vêtement

1. En position assise au lit, placer le sous-vêtement sur ses jambes.
2. Enfiler d'abord le sous-vêtement sur la jambe non amputée. Le monter juste au-dessus des genoux.
3. S'étendre sur le dos, soulever les fesses et enfiler le caleçon ou le sous-vêtement complètement.

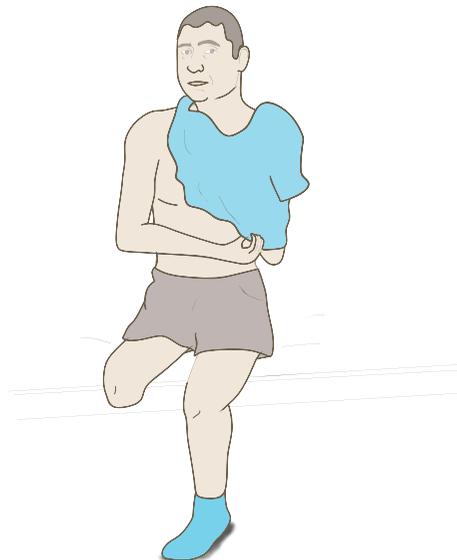


**Ajuster les commandes du lit d'hôpital peut faciliter l'habillement.  
L'ergothérapeute vous montrera comment les utiliser.**

# Soins personnels

## Se vêtir le haut du corps

1. S'asseoir au bord du lit ou dans le fauteuil roulant.
2. Enfiler son vêtement.



## Mettre un bas et un soulier

1. S'asseoir au bord du lit.
2. Plier le genou et prendre son pied.
3. Enfiler le bas ou le soulier.



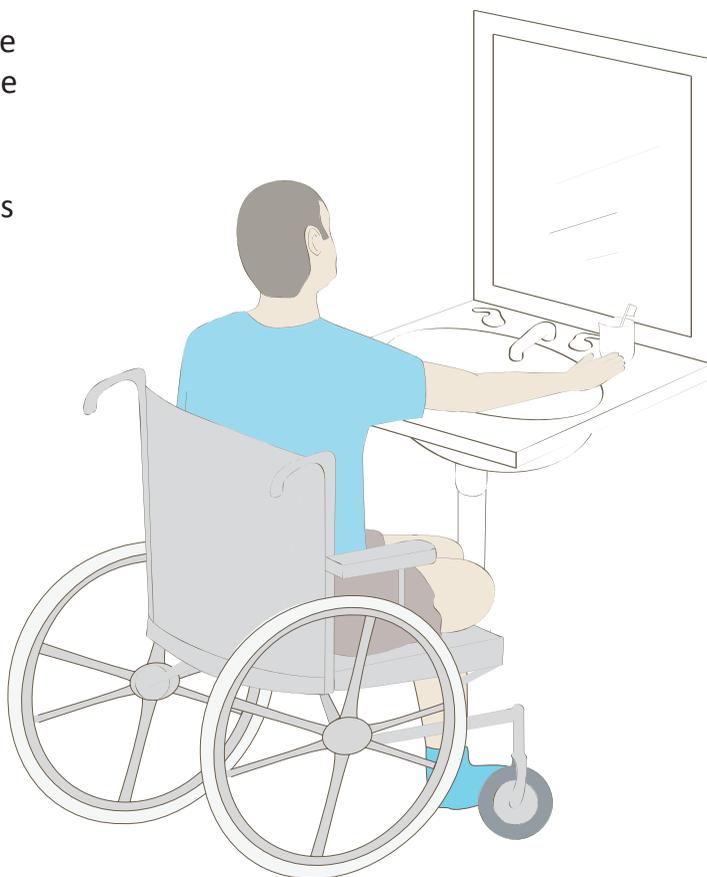
 **Si vous ne pouvez pas atteindre votre pied, il existe des enflebas et des chausse-pieds à long manche. L'ergothérapeute peut vous fournir ce matériel.**

# Soins personnels

## Hygiène

### Se laver au lavabo

1. Préparer les produits de soins d'hygiène personnelle (savon, brosse à dents, pâte dentifrice, serviettes, etc.).
2. Placer ces articles sur ses cuisses.
3. Se rendre au lavabo en fauteuil roulant.
4. Se brosser les dents et se laver le visage. Si on le désire, se laver le corps dans la mesure où vous êtes à l'aise et que c'est sans danger.



**Demander l'aide d'un préposé si nécessaire.**

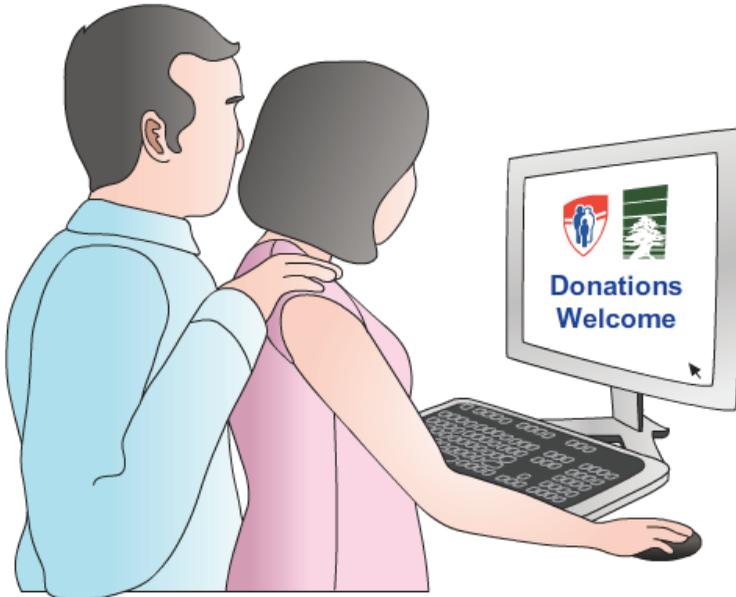


# Aidez-nous, aidez les autres

Aidez-nous à soutenir l'Office d'éducation des patients CUSM. Votre don fera une grande différence. Il nous permettra de développer de nouveaux programmes et matériels d'information sur la santé afin de dispenser des soins de qualité.

Tout le matériel pour le patient est disponible gratuitement sur notre site internet pour les patients du CUSM et pour les patients et les familles partout dans le monde.

Contactez l'Institut des Cèdres contre le Cancer pour faire un don:  
**(514) 934-1934 ext. 71619**



L'infothèque du CUSM (<http://infotheque.muhc.ca>)  
L'Office d'éducation des patients du CUSM ([www.muhcpatienteducation.ca](http://www.muhcpatienteducation.ca))