



Faire les lits

Changer les draps ou la couette peut être éprouvant. Cela devient encore plus délicat lorsque le lit est bas et difficile d'accès.

Rotation du matelas : **Attention !** La rotation d'un matelas ne doit être effectuée qu'avec un matelas d'une personne. Lorsque vous devez retourner un matelas deux personnes, demandez de l'aide au client (ce matelas doit être manipulé à deux).

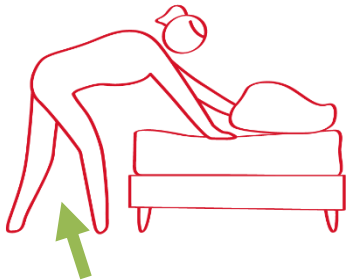
Vérification rapide :

- Puis-je chercher des points d'appui ou m'agenouiller en faisant le lit?
- Puis-je créer de l'espace en déplaçant la table de chevet ou le fauteuil?

Conseils :

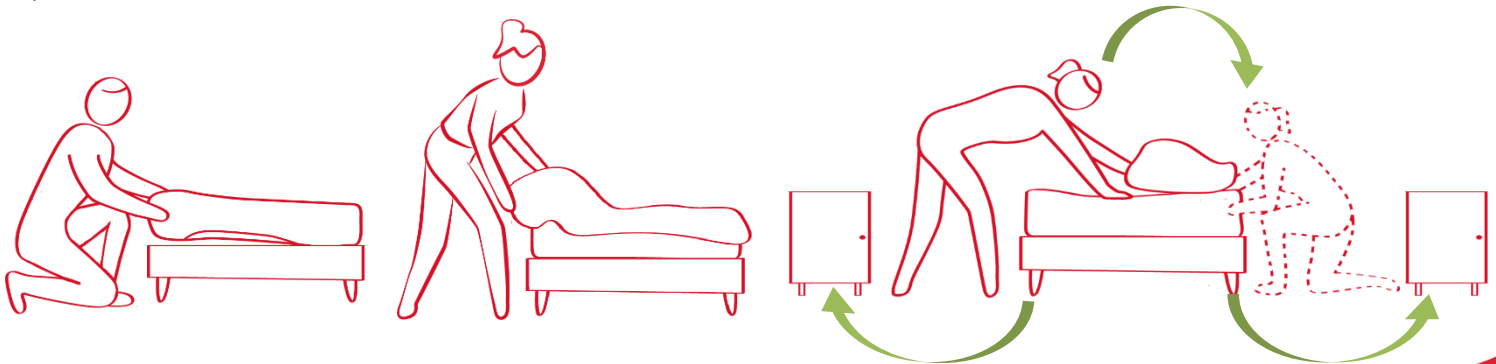
Assurez-vous d'avoir une base de soutien large:

Écart avant-arrière et squat.



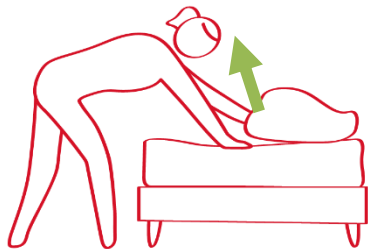
Travaillez près du corps:

Observez votre environnement et explorez votre parcours. Assurez-vous de la disponibilité, déplacez vos pieds et déplacez-vous autour du lit. Discutez-en avec votre client si nécessaire.



Prenez des points d'appui.

Sur les bords du lit,...



Lors d'une portée lointaine + charges légères -> Étirez légèrement une jambe vers l'arrière.



Tourner le matelas:

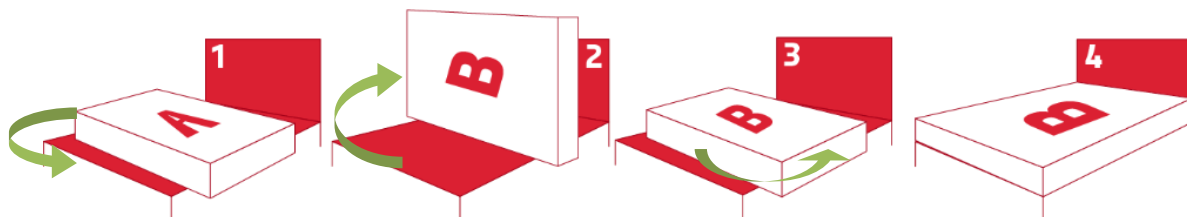
Lors de la manipulation d'un matelas, les points suivants sont importants.

- Laissez, autant que possible, le matelas reposer sur le lit lui-même ;
- Travaillez principalement avec des mouvements de glissement et de basculement au lieu de soulever ;
- En cas de matelas pour deux personnes, demandez de l'aide au client (cette tâche **ne peut pas** être effectuée seul) ;
- Sélectionnez une bonne posture de base dans laquelle la courbure en "S" peut être préservée, travaillez à partir des jambes ;
- Conseil : Astuce : mettez-vous debout aux extrémités du matelas.

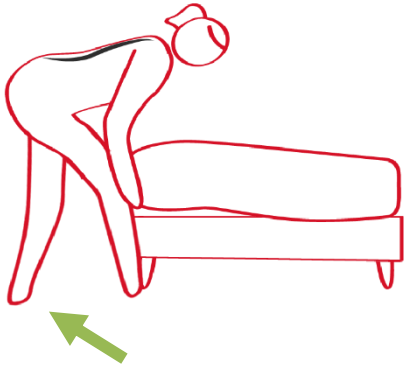
Tournez le matelas



Tournez et faites pivoter le matelas



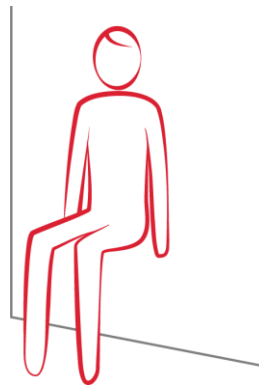
Se tenir près de la charge et maintenir une posture de base stable.



Exercices d'étirement

S'appuyer contre le mur.

- Asseyez-vous contre le mur et pliez les jambes.



Étirement des épaules:

- Croisez vos doigts devant vous.
- Étirez-vous avec les bras en l'air, au-dessus de votre tête.

