



## Faire la vaisselle

Laver la vaisselle se fait généralement à une hauteur standard, l'évier peut sembler être un outil pratique au premier abord, mais en fonction de la vaisselle, il est préférable d'apporter certaines modifications à l'environnement.

### Vérification rapide:

- Puis-je effectuer les tâches à une hauteur confortable ?
- Ai-je la possibilité d'alterner les tâches (laver, sécher et ranger) ?
- Ai-je de l'espace pour me positionner correctement ?

### Conseils:

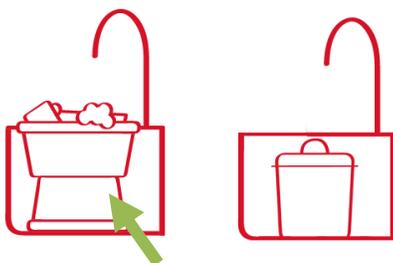
#### Assurez-vous d'une base de soutien large :

Position écartée latérale.



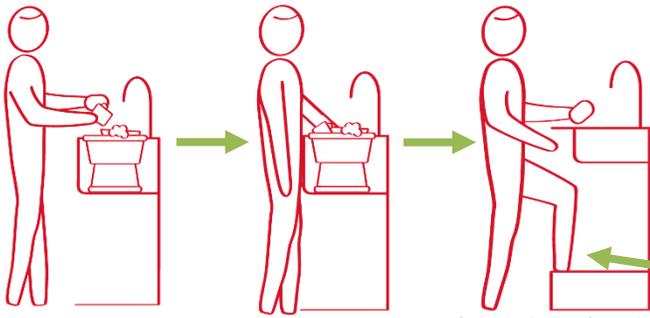
#### Organisation de l'espace :

Placez un bol retourné ou un support sur pied dans l'évier pour élever un bac à vaisselle à une hauteur convenable. C'est particulièrement pratique pour laver des petits objets (couverts, bols, tasses, ...).



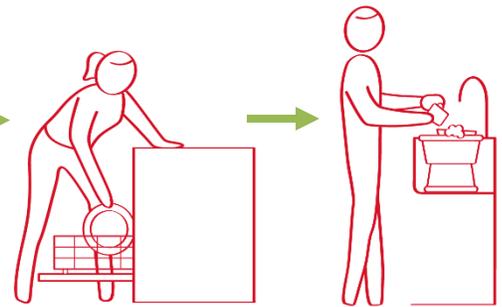
## Dosez ou alternez:

En posture



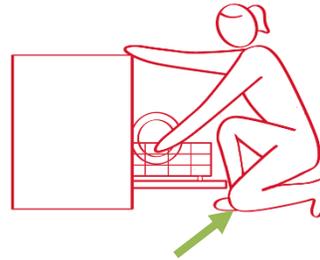
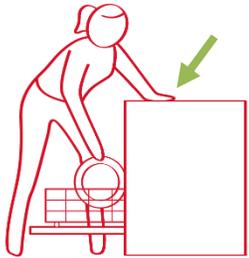
Prenez des points d'appui  
jambes

et en tâche

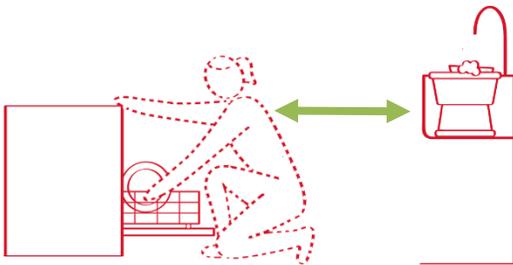


Déplacez les pieds et pliez légèrement les

\* Le pied peut être placé dans  
l'armoire.

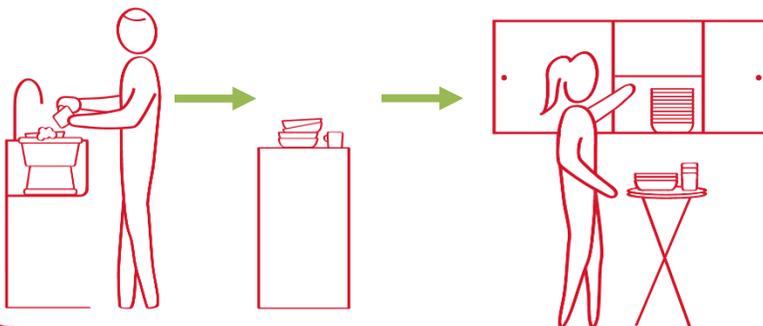


Vérifiez s'il y a suffisamment d'espace pour manœuvrer et placer tout.



## Remplir et vider le lave-vaisselle:

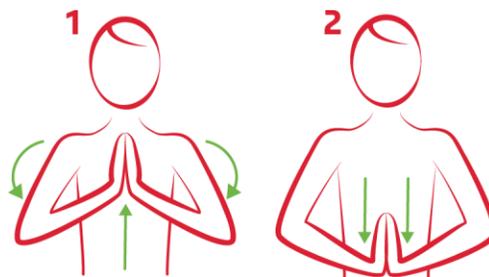
Répartissez la tâche. Placez d'abord tout sur le plan de travail pour trier, puis mettez tout dans le bon placard.



## Exercices d'étirement:

### Étirement des poignets

1. Placez les paumes des mains l'une contre l'autre.
2. Descendez les paumes sans perdre le contact.



### Étirement latéral (tronc)

1. Étendez les deux bras en l'air et penchez-vous sur le côté.
2. Placez une main sur le côté lors de l'inclinaison.

