



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).

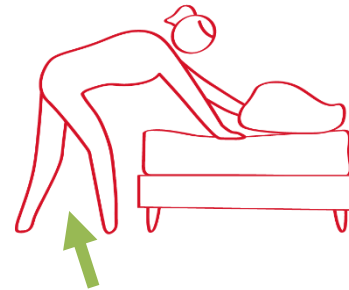
Vérification rapide :

- 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 :

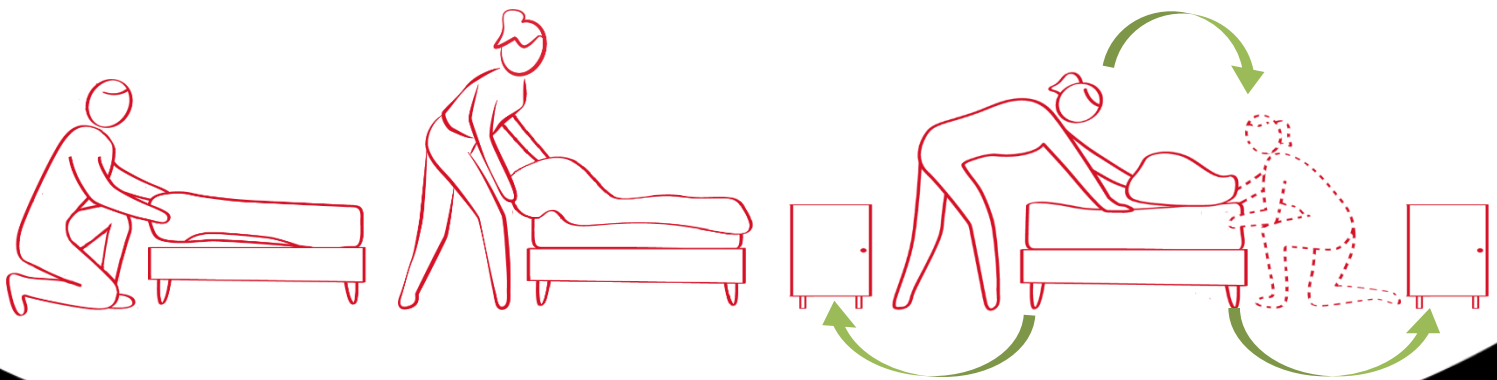
Assurez-vous d'avoir une base de soutien large :

Écart avant-arrière et squat.



Travaillez près du corps :

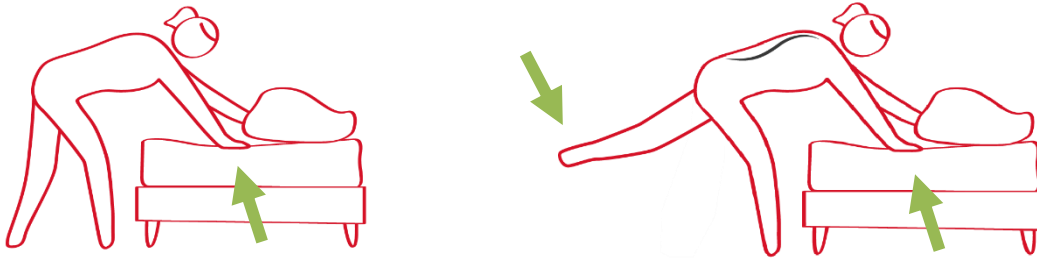
Observez votre environnement et explorez votre parcours. Assurez-vous de la disponibilité, déplacez vos pieds et déplacez-vous autour du lit. Discutez-en avec votre client si nécessaire.



Prenez des points d'appui.

Sur les bords du lit,...

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



Tournez le matelas :

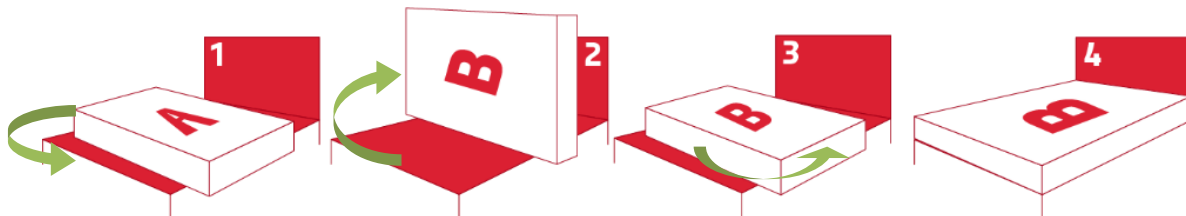
Lors de la manipulation d'un matelas, les points suivants sont importants :

- 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 ;
- Astuce/conseil : mettez-vous debout aux extrémités du matelas.

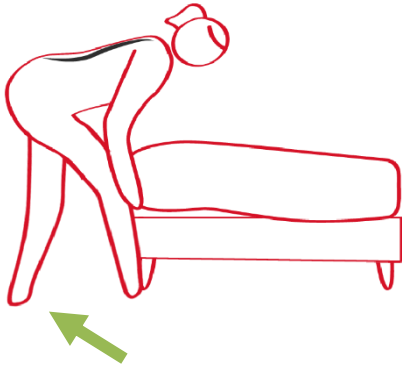
Tournez le matelas



Tournez et faites pivoter le matelas



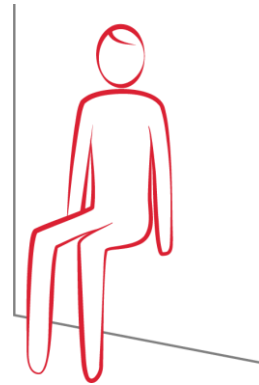
Tenez-vous près de la charge et maintenez une posture de base stable.



Exercices d'étirement

S'appuyer contre le mur :

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



Étirer les épaules :

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

