

Postures et gestes au quotidien



Les pathologies respiratoires peuvent engendrer des difficultés dans la réalisation des tâches de la vie quotidienne (s'habiller, se baisser, monter des escaliers etc.).

Voici des illustrations qui vous aideront à adopter des postures et gestes pour limiter l'essoufflement dans votre quotidien...

Conseils génériques

- Prendre son temps : réaliser la tâche sans se précipiter
- Respirer calmement, en continu : éviter de bloquer votre respiration
- Utiliser votre oxygène : respecter les recommandations du médecin
- Pratiquer régulièrement : la répétition des gestes les rend plus facile



Pour soulever un objet (mon concentrateur portable d'O₂ etc.)

- J'inspire en me baissant le dos droit, genoux fléchis, pieds écartés
- J'expire en poussant avec ma main sur le genou pour me relever

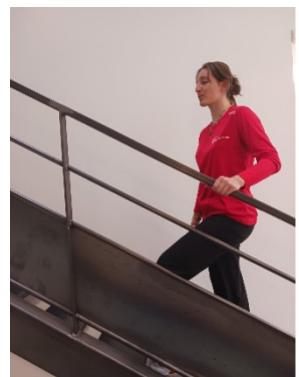
Pour soulever un objet à deux mains

- J'inspire en me baissant le dos droit, genoux fléchis, pieds écartés
- J'expire en poussant sur mes jambes, je peux appuyer l'objet sur ma cuisse



Pour monter les escaliers

- Je monte lentement et je respire en continu
- J'inspire sur 1 marche, j'expire sur 2 ou 3 marches,
- Conseils : utiliser la rampe, pauses régulières si nécessaire, se tenir droit



La position du chevalier servant : utile pour toute tâche proche du sol

- Exemple d'utilisation dans la vie quotidienne : faire ses lacets, ramasser un objet ...
- Conseils : prendre appui avec les mains pour plus de stabilité sur le genou avant ou une chaise.



Pour descendre :

- Je fais un pas en avant au maximum
- Je mets le genou arrière posé au sol

Pour me relever :

- Je prends appui avec les 2 mains (cuisse avant, chaise)
- J'expire et pousse sur mes deux jambes pour redresser mon buste
- Je ramène ma jambe arrière pour retrouver la position debout

Pour passer l'aspirateur (sous un meuble par exemple)

- Je prends la position du chevalier servant
- J'appuie mon avant-bras libre sur le genou avant du même côté

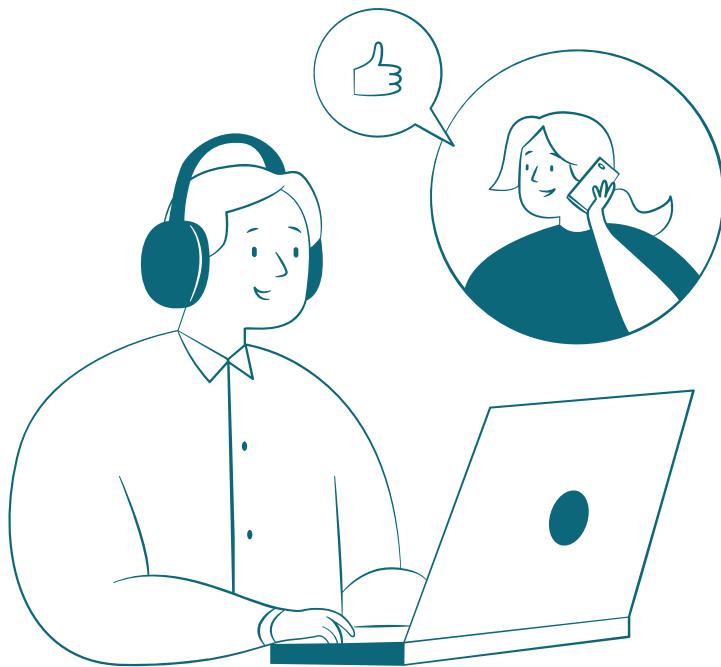


Pour se chausser

- Je prends la position du chevalier servant, ou
- Debout, je pose mon pied sur un support, ou
- Assis, je pose un pied sur le genou opposé

Nous contacter

04 76 51 03 04



www.agiradom.com

AGIR à dom Assistance, SAS au capital de 23 376 873 euros,
36 Chemin du Vieux Chêne à Meylan (38240), RCS Grenoble 528 214 182