

Bien s'asseoir et se lever

Prendre appui renforce la confiance en soi

1



SE LEVER repousser en soufflant pour prendre de l'élan

2



S'ASSEOIR s'appuyer sur l'accoudoir et regarder la chaise avant de se poser

En marche

Marcher fait marcher



MARCHER à leur rythme, marcher en regardant loin devant, marcher en chantant, marcher en offrant une paume de main stable ou en plaçant son avant-bras comme une rampe, marcher en indiquant le but, marcher fait changer de point de vue, marcher fait marcher...

Relever une personne à deux professionnels

Avec de larges appuis et une « prise en rampe », utiliser le contrepois en expirant

1



POSER UN COUSSIN sous la tête pour reconforter
VÉRIFIER que rien ne soit cassé

2



RAPPROCHER une chaise
REPLIER ses jambes
LA BASCULER d'arrière en avant

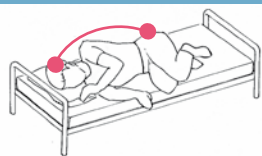
3



CONTREPOIS faire un contrepois pour l'asseoir

Se lever du lit plus facilement

Se tourner sur le côté avant de se lever prépare l'équilibre debout



SE COUCHER, s'enrouler en soufflant pour rassembler ses forces avant de se redresser



SE REDRESSER, couché sur le côté pour s'asseoir, s'appuyer en repoussant avec la main en la regardant



BIEN UTILISER LE LIT si lit électrique, relever le dossier du lit pour l'asseoir



SE METTRE DEBOUT, reculer ses pieds, se redresser en repoussant par les mains et les pieds en regardant vers le bas et l'avant

Nos appuis sont le soutien de leur verticalité

Lors des transferts et des déplacements



Prise d'oiseau

1 Offrir un appui stable de la paume de main. Leur proposer d'empoigner notre paume de main en rapprochant celle-ci de leur centre.



Prise en rampe

2 Placer son bras en rampe, leur main venant se placer dans le creux de notre coude. Garder notre coude contre le flanc pour les guider par notre dos.



3 Croiser l'axe de leur dos, sauf pour les personnes en déséquilibre arrière. Les soutenir par le thorax ou la taille, faisant du dos un support de confiance. Marcher à leur rythme.



Après une chute, se relever tout naturellement comme un enfant

Savoir se relever par palier enlève la peur de tomber

1



VÉRIFIER que rien ne soit cassé

2



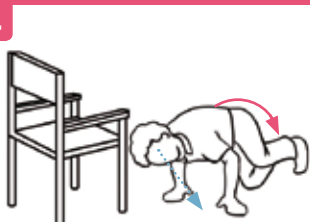
SE METTRE SUR LE CÔTÉ en s'enroulant

3



POSER LES MAINS À PLAT et en les regardant, repousser le sol pour soulever le buste

4



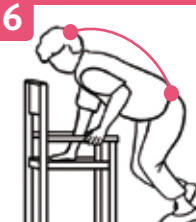
SE METTRE À 4 PATTES en soulevant le bassin tout en regardant ses mains

5



MAINS ET AVANT-BRAS sur l'assise, plaquer le ventre contre le rebord

6



REPOUSSER en prenant appui sur la chaise

8



RESTER DEBOUT quelques instants avant de s'asseoir



L'intelligence organique tout au long de la vie

■ La spirale du redressement

Le retournement couché et debout est indispensable à l'équilibre, car il coordonne dans la torsion, les 3 volumes : bassin • thorax • crâne. Notre mobilité dépend de leur indépendance.



■ Les orteils, racines de l'équilibre

C'est par l'avant du pied que nous repoussons dans le sol. La mobilité de l'avant pied et des orteils est nécessaire au redressement.



■ La force dans les transitions

Les positions intermédiaires renforcent la confiance en soi. En passant d'une posture à l'autre, elles permettent de changer de niveau : BAS - couché, MOYEN - assis, HAUT - debout.



Vous êtes professionnels de gériatrie
Cette plaquette vous propose de découvrir les liens que le développement psychomoteur tisse en nous, de la petite enfance à la fin de la vie, afin de vivre debout et marcher le plus longtemps possible.

Jacques Garros, psychomotricien, écrit: « *La verticalité est l'expression de notre élan vital* ». Depuis l'enfance, se tenir droit se construit à chaque instant. Notre colonne vertébrale est l'axe de notre présence à nous-mêmes, aux autres et au monde.

Nous développons tout au long de notre vie des aptitudes initiées dès notre enfance. Ces potentiels demeurés intacts au fil des ans ne demandent qu'à s'exprimer. C'est pourquoi notre rôle auprès des aînés est de révéler les capacités déjà présentes.

La démarche gérontologique manifeste l'humanité de notre métier inscrit dans la relation et l'écoute. Entrons dans la logique du vivant et permettons le changement jusqu'à la fin de la vie. Soyons présents à nos gestes, à notre posture et à nos paroles. Les soins quotidiens sont l'occasion de restituer à la vieillesse... sa jeunesse.

L'association les Ateliers du Cami Salié a été créée en 1999 par des psychomotriciens. C'est un lieu de pratique corporelle ouvert à la recherche et à la formation. On peut y croiser des professionnels issus de milieux très divers, de la médecine... à la danse. Ce qui les rassemble: relier l'homme au domaine du vivant en cultivant des liens entre le mouvement et l'expression. On y propose une pratique corporelle basée sur la perception. Tout au long de la vie, l'attention portée à ce que nous percevons de nous au cours de l'action, nous donne conscience et nous rend adaptatifs et créatifs.

Le physicien David Bohm écrivait:

« être c'est devenir, devenir c'est être ».



ASSOCIATION

LES ATELIERS DU CAMI SALIÉ

21, rue des Palombes • 64000 PAU

Téléphone : 05 59 80 18 23

<http://www.ateliers-du-camisalie.fr>

FICHE DE VERTICALITÉ Pour les professionnels de la gériatrie



Révéler et soutenir l'autonomie des aînés

LES ATELIERS DU CAMI SALIÉ

Tout au long de la vie, le sentiment de sécurité que l'on ressent physiquement nous vient de la conscience corporelle, habituellement appelée "schéma corporel". Elle se construit par le sens du mouvement dans l'espace. Elle ne cesse de s'ajuster au cours de nos expériences pour nous permettre de nous adapter. Grâce à la neuroplasticité de cette mémoire corporelle, nous nous transformons sans limite d'âge, au cours de ce que nous sommes amenés à vivre.

En tant que professionnels du soin, 5 moyens vont nous permettre de maintenir la verticalité des aînés et d'entretenir la nôtre.

- 1 Observer** leurs habitudes gestuelles offre une aide adaptée en s'accordant à leur rythme
- 2 Mettre en confiance** par le contact de la main, des yeux, une voix posée, instaure calme et sécurité
- 3 Privilégier** leur choix et leur décision
- 4 Valoriser** leur prise d'initiative
- 5 Ressentir** nos gestes et postures nous met en relation, permet de nous ajuster à l'autre et évite les automatismes qui nous séparent de l'autre