



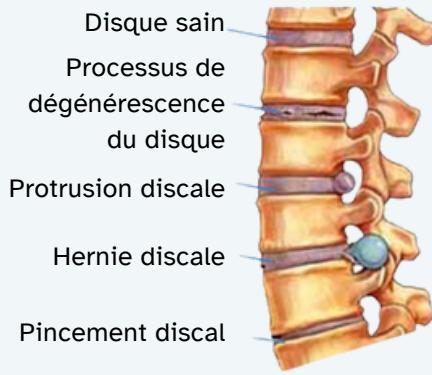
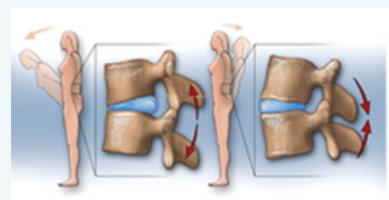
# Aides et astuces pour vous accompagner au quotidien

---

Pour personnes lombalgiques

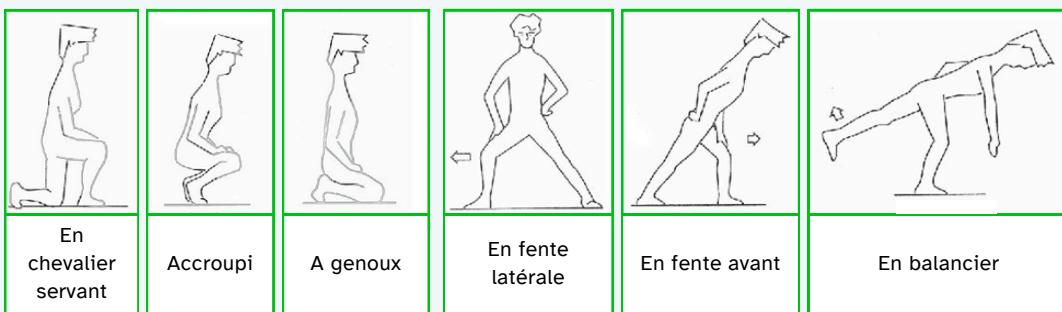


# Le dos

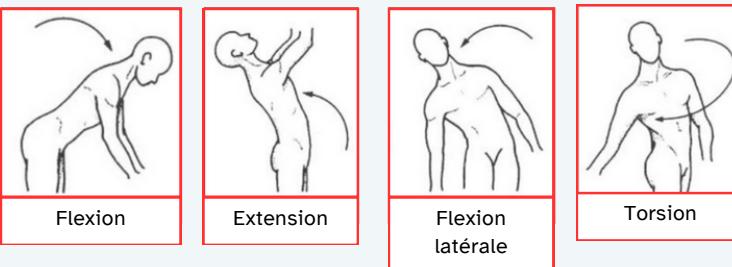


## Les positions

Bonnes



Pas bonnes



## Sommaire

- 1** *La chambre*
- 2** *Les vêtements*
- 3** *Le ramassage*
- 4** *Les toilettes*
- 5** *La salle de bain*

- 6** *La cuisine*
- 7** *Le ménage*
- 8** *Le jardinage*
- 9** *Le maintien*
- 10** *Les loisirs*

# 1 La chambre



 Barre de lit

 Coussin de positionnement

# 2 Les vêtements



 Enfile chaussette



 Chausse pied à long manche

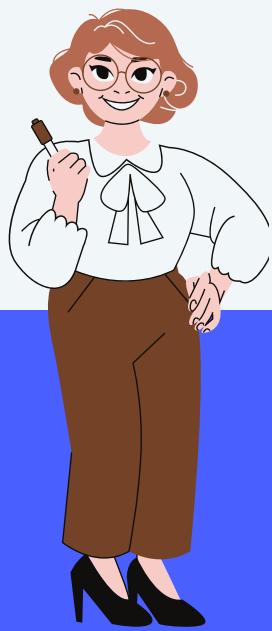
“

Chaussures :

Privilégiez les lacets élastiques

”

### 3 Ramasser



“

*Différents modèles :*

*Pince, embout magnétique, crochet...*

”

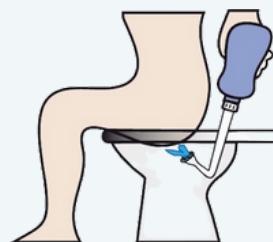
## 4 Les toilettes



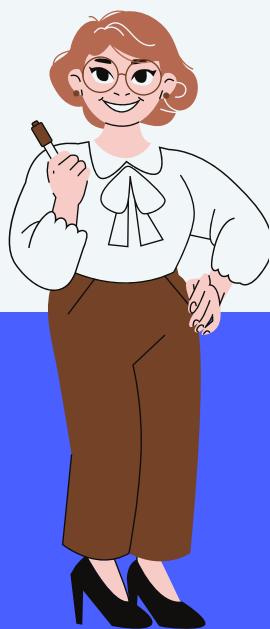
**Marche pied**

**Rehausseur de WC**

**Barre d'appui WC**



**Pince à papier toilette**



**Kit pour toilettes à la japonaise**

“ Disposer le papier toilette à hauteur et à portée de main

En cas de WC surélevé, veillez à garder les pieds à plat sur le sol

”

## 5 La salle de bain



 **Planche de bain**

 **Barre d'appui**

 **Tabouret de douche**



 **Porte accessoire de douche**



 **Accessoires à long manche**



 **Tapis antidérapant pour l'intérieur et l'extérieur de la douche**

**“** Différents modèles et design :

*Planche avec siège rotatif...*

*Tabouret fixé au mur et rabattable...*

*Bois, plastique...*

**”**

## 6 La cuisine



 **Ouvre bouteille**



 **Ouvre bocal**



 **Bouton poussoir**

*Pour éviter toute compensation vertébrale*

### **En cas de réaménagement**



 **Lave-vaisselle ergonomique**



 **Micro-ondes et four à hauteur**



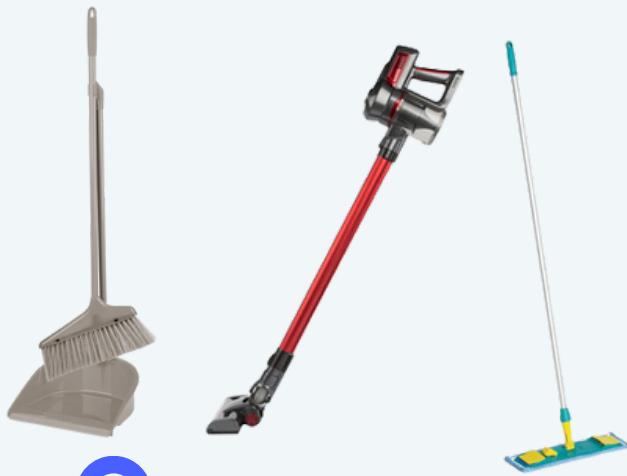
 **Rehausser les plans de travail**

*Ou ajouter un plan de travail en surépaisseur et réencastrer les plaques et l'évier*

*Placer les ustensiles léger en hauteur  
Placer les ustensiles lourds en bas des placards  
Privilégiez les tiroirs*



## 7 Le ménage



**Balayette avec manche  
Aspirateur sans fil  
Nettoyage à plat**



**Table à repasser à  
hauteur réglable**



**Chariot porte  
panier à linge**



**Machines à hauteur**



*Attention au poids du matériel :  
Certains aspirateurs sans fil sont très lourds  
Un fer de centrale vapeur est plus léger*

*Installez des tablettes rétractables sous la  
machine en hauteur pour poser le panier à linge*

*Utiliser une bannette à linge plus petite pour  
porter moins de poids.*



## 8 Le jardinage



C Tabouret de jardinage



C Siège de travail assis-debout



C Brouette



C Manches télescopiques



C jardinières en hauteur / sur pieds



“

*Principe du 3e appui :  
appui supplémentaire permettant de décharger le poids  
du corps sur un 3e point d'appui*

→ A 4 pattes : 2 genoux + 1 main au sol, l'autre main servira pour faire les activités de jardinage

→ En chevalier servant : 1 pied + 1 genou au sol + 1 bras qui s'accoude sur la cuisse du même côté  
(voir page position)

”

## 9 Le maintien



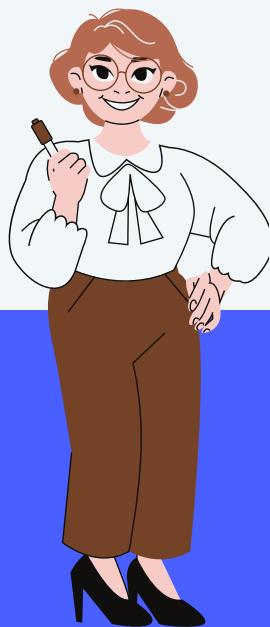
 **Ceinture chauffante**

 **Coussin chauffant**



 **Ceinture lombaire**  
*Ponctuel*

 **Aides pour déplacements  
en voiture**



“

*L'humain n'est pas fait pour rester immobile,  
il est essentiel de changer de position  
régulièrement.*

”

# 10 Les loisirs



## Sports respectueux du corps :

- Gym douce
- Yoga, pilates
- Natation (dos crawlé)
- Vélo
- Salle de sport avec coach



## Sports impliquant :

- Contacts : rugby, boxe
- Torsions : Tennis, natation (crawl), golf, football...
- A-coups : Ski, course
- Salle de sport libre



# Mes notes



*Santra Plus*  
*3 rue des Sports*  
*76700 Gonfreville L'Orcher*  
*02 32 74 94 94*