



Centre de
Réadaptation
Marie-Enfant

CHU Sainte-Justine

Université 
de Montréal

Prévention des blessures chez les jeunes à mobilité réduite

*Cette brochure s'adresse à toutes personnes qui côtoient
un jeune à mobilité réduite.*



La plupart des jeunes à mobilité réduite sont plus à risque de se blesser à cause de leur vulnérabilité (équilibre plus précaire, réactions de protection moins efficaces). Les accidents et incidents les plus fréquemment rapportés surviennent :

- Au moment du transfert de position ou de l'installation au lit.
- Lors d'une utilisation inadéquate des équipements et des aides techniques.
- Lors des déplacements.
- Lorsque le jeune est laissé sans surveillance.



Voici ce que vous pouvez faire :

Planifier le transfert de position

- Réfléchir à la meilleure façon de vous y prendre avant de commencer.
- Solliciter la collaboration du jeune et le prévenir de vos actions.
- Adopter une routine sécuritaire pour ne rien oublier en faisant les gestes toujours dans le même ordre.
- Accepter de l'aide ou utiliser une aide technique chaque fois que c'est possible (ex. : planche de transfert, lève-personne, ceinture de marche). Les transferts manuels exposent inutilement l'ossature fragile du jeune et mettent à risque l'aidant.



Pour assurer votre propre sécurité

- Prendre le temps nécessaire.
- Développer votre routine.
- Vous chausser et vous vêtir adéquatement.
- Respecter vos limites physiques : problème de dos, fatigue, force.
- Demander de l'aide chaque fois que c'est possible.
- Prendre soin de vous en maintenant une bonne condition physique.

Utiliser adéquatement les aides techniques aux déplacements

Ne pas modifier les aides techniques ou en retirer des pièces, en particulier les éléments de sécurité comme la ceinture, les antibasculants et l'appui-tête.

Maintenir l'équipement en bon état (ex. : faire réparer les freins, remplacer les embouts de marchette ou de béquilles qui sont usés).



Contrôler l'environnement

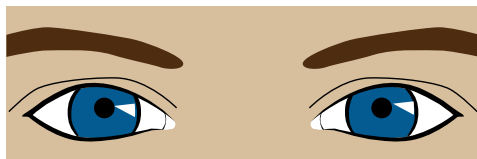
- S'assurer que l'espace de circulation est dégagé d'objets encombrants et que l'endroit est bien éclairé. Être vigilant selon les surfaces (tapis, plancher mouillé, surface glissante).
- Dans les déplacements extérieurs, évaluer les conditions environnementales : la température extérieure, la condition des surfaces de déplacements (glace, neige, terrain inégal).
- Éviter les vêtements accrochants, trop longs, trop amples ou qui nuisent à la vision (ex. : cape).
- Utiliser adéquatement les aides recommandées comme un tapis de bain, les barres d'appui, les mains courantes (rampes).
- Se méfier des chaises à roulettes.
- Contrôler l'environnement humain et animal : éviter la cohue, gérer la présence des jeunes enfants ou d'un animal.



Pour les jeunes qui sont ambulants

- S'assurer que les chaussures de votre jeune respectent les recommandations, sont de la bonne grandeur et bien attachées (lacet bouclé, courroie attachée).
- Si la condition de votre jeune nécessite le port d'orthèses, elles doivent être mises selon les recommandations.

Évaluer les risques et assurer une surveillance adéquate du jeune



- Évaluer les comportements à risque : inattention, immaturité, impulsivité, imprévisibilité, mauvaise compréhension des consignes.
- Respecter ses limites physiques : fatigue, incoordination, équilibre diminué, déficit sensitif (entre autres pour la température de l'eau).
- Assurer une surveillance étroite lorsqu'il est assis sur le bord d'un lit si son équilibre est précaire.
- Choisir des activités sportives ou de loisirs selon ses capacités.

Quand malgré tout, l'accident survient :

Si le jeune est conscient :

- Demander de l'aide.
- Le rassurer et éviter de le culpabiliser.
- Essayer de comprendre ce qui est arrivé et si la blessure vous semble sévère, appeler **InfoSanté** ou faire le **911**, attendre les secours avant de le déplacer.

911

Pour relever un jeune du sol

- D'abord, lui demander s'il peut se relever seul. Certains jeunes peuvent le faire si on leur apporte une aide environnementale (ex : une chaise).



- Utiliser de préférence un lève-personne ou le faire à deux avec la technique de la chaise. Demander à un professionnel de vous l'enseigner.



- Les bras se croisent sous ses jambes et derrière son dos. A partir du sol, les intervenants doivent fêcher les jambes et garder le dos droit pour se relever.



En cas de douleur persistante ou si le contexte de chute est important, consultez un médecin. Dans le doute, n'hésitez pas. Certaines fractures peuvent être peu symptomatiques. Un simple coup peut provoquer une fracture chez les jeunes avec fragilité osseuse, condition fréquente chez les jeunes à mobilité réduite ou sous corticothérapie (ex. : prednisone).

Des complications plus sérieuses peuvent apparaître plus tard. Dans les jours qui suivent l'événement, surveillez les signes d'essoufflements. S'ils apparaissent, faites le 911 ou présentez-vous à l'urgence.

Si le jeune est inconscient :

- Demander immédiatement de l'aide.
- Appeler le 911.
- Ne pas mobiliser un jeune inconscient sans aide.



L'impact d'une blessure n'est pas négligeable. On ne peut tout éviter. Mais rappelez-vous de :

- Bien planifier le transfert.
- Utiliser adéquatement les aides techniques aux déplacements.
- Contrôler l'environnement.
- Évaluer les risques et assurer une surveillance adéquate.
- Consulter si la situation nécessite d'agir vite ou si elle vous préoccupe.





Ensemble avec le jeune et sa famille

Personne-ressource :

Nom : _____

poste : _____

Document réalisé par Lucie Caron, infirmière
Sylvie D'Arcy, physiothérapeute, coordonnatrice clinique
Programme des maladies neuromusculaires



Centre de
Réadaptation
Marie-Enfant

CHU Sainte-Justine

Université 
de Montréal

5200, rue Bélanger
Montréal (Québec) H1T 1C9
Tél. : 514 374-1710
www.crme-sainte-justine.org
crme-web.hsj@ssss.gouv.qc.ca