

Maintien de la mobilité chez les personnes hospitalisées



*Moyens pour prévenir les
conséquences de l'immobilisation
prolongée*

PRÉAMBULE

Cette brochure s'adresse à une clientèle hospitalisée de tous âges et plus particulièrement aux personnes âgées.

Elle a pour but de fournir à la personne hospitalisée et à ses proches des recommandations susceptibles d'aider à prévenir ou diminuer les conséquences liées à l'immobilisation prolongée. En effet, rester au lit sans bouger lors d'une hospitalisation peut entraîner des complications, une perte d'autonomie fonctionnelle et occasionner un prolongement de la durée de séjour.

RECOMMANDATIONS POUR LES PERSONNES HOSPITALISÉES

Certains exercices recommandés

Exercices circulatoires des membres inférieurs:

Flexion et extension des pieds:



©HMR ; Audrey Jobin, 2010

1- Pointer les orteils vers l'avant ;

2- Relâcher ;



©HMR ; Audrey Jobin, 2010

3- Relever les pieds à angle droit ;

4- Relâcher ;

5- Répéter 5 à 10 fois, 3 fois par jour.

Rotation des chevilles:



©HMR ; Audrey Jobin, 2010

- 1- Faire des mouvements circulaires avec les pieds, en allant dans un sens puis dans l'autre ;
- 2- Relâcher ;
- 3- Répéter de 5 à 10 fois, 3 fois par jour.

Exercice de renforcement:

Mouvements des jambes

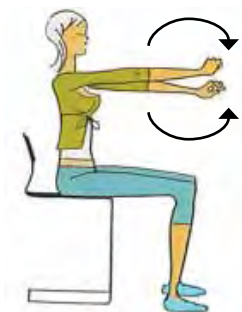


- 1- Lever le pied en retroussant les orteils ;
- 2- Allonger ensuite la jambe ;
- 3- L'abaisser au plancher ;
- 4- Relâcher ;
- 5- Répéter 5 à 10 fois, 3 fois par jour.

Source : Groupe hospitalier Cochin, Paris. Arthrose en 100 questions: Renforcement du muscle en avant de la cuisse.
http://www.rhumatismes.net/index.php?id_ann=8

Exercice des membres supérieurs:

Mouvements des bras et des poignets



- 1- Étendre les bras ;
- 2- Faire la rotation des poignets vers l'intérieur puis vers l'extérieur ;
- 3- Relâcher ;
- 4- Abaisser les bras ;
- 5- Répéter de 5 à 10 fois, 3 fois par jour.

Source : Raisin L, Lancaster V. Ma gym grossesse. Paris : Marabout, 2008.
Tiré de : <http://isabelleenfrance.wordpress.com/2009/01/11/ma-petite-gymnastique%20quotidienne/>

Exercices respiratoires :

Respiration profonde

- 1- Adopter une position confortable, assise de préférence ;
- 2- Inspirer par le nez profondément;
- 3- Retenir sa respiration pendant 7 secondes ;
- 4- Expirer par la bouche pendant 3 secondes ;
- 5- Faire 2 séries de 10 respirations en 1 heure.

Exercice de spirométrie

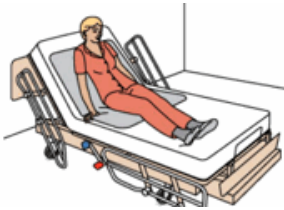
- 1- Adopter une position confortable ;
- 2- Porter l'embout de plastique à la bouche ;
- 3- Inspirer* par la bouche pour faire monter la bille au bout de la colonne et tenir pendant 3 secondes ;
- 4- Relâcher pour faire redescendre la bille ;
- 5- Respirer normalement entre chaque exercice ;
- 6- Faire 2 séries de 10 respirations à chaque heure.

* Pour les personnes ayant une maladie pulmonaire obstructive chronique, les exercices doivent se faire en expiration.

Exemple de spiromètre :



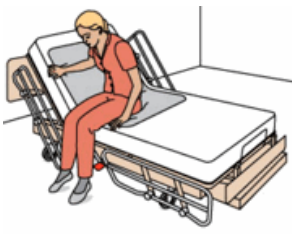
Technique suggérée pour se lever du lit



- 1- Relever la tête du lit à environ 45° pour être dans une position semi-assise ;
- 2- Se stabiliser dans le lit avec les mains ;

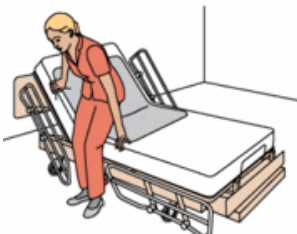


- 3- Pivoter sur les fesses et sortir une jambe du lit ;
- 4- Prendre appui sur le matelas ;



- 5- Sortir l'autre jambe du lit et se redresser pour être en position assise sur le bord du lit ;
- 6- Attendre quelques secondes avant de se lever et rester bien droit. Éviter de se pencher pour prévenir les étourdissements ;

- 7- Toucher le sol avec les deux pieds ;



- 8- Avancer le tronc et pousser avec les mains sur le matelas pour se lever ou mettre les mains sur les cuisses ;
- 9- Se lever du lit et maintenir son équilibre avant de marcher.

Technique suggérée pour s'asseoir au fauteuil



1- Reculer et appuyer l'arrière des jambes sur le rebord du fauteuil ;



2- Pencher le tronc vers l'avant ;

3- Fléchir les genoux et saisir les appuies-bras du fauteuil (s'il n'y a pas d'appuie-bras, prendre appui sur ses cuisses ou sur l'assise du fauteuil) ;



4- S'asseoir dans le fauteuil.

Illustration :

Reproduction autorisée. ASSTSAS. Répertoire des fiches PDSB (Principes de déplacement sécuritaire des bénéficiaires).

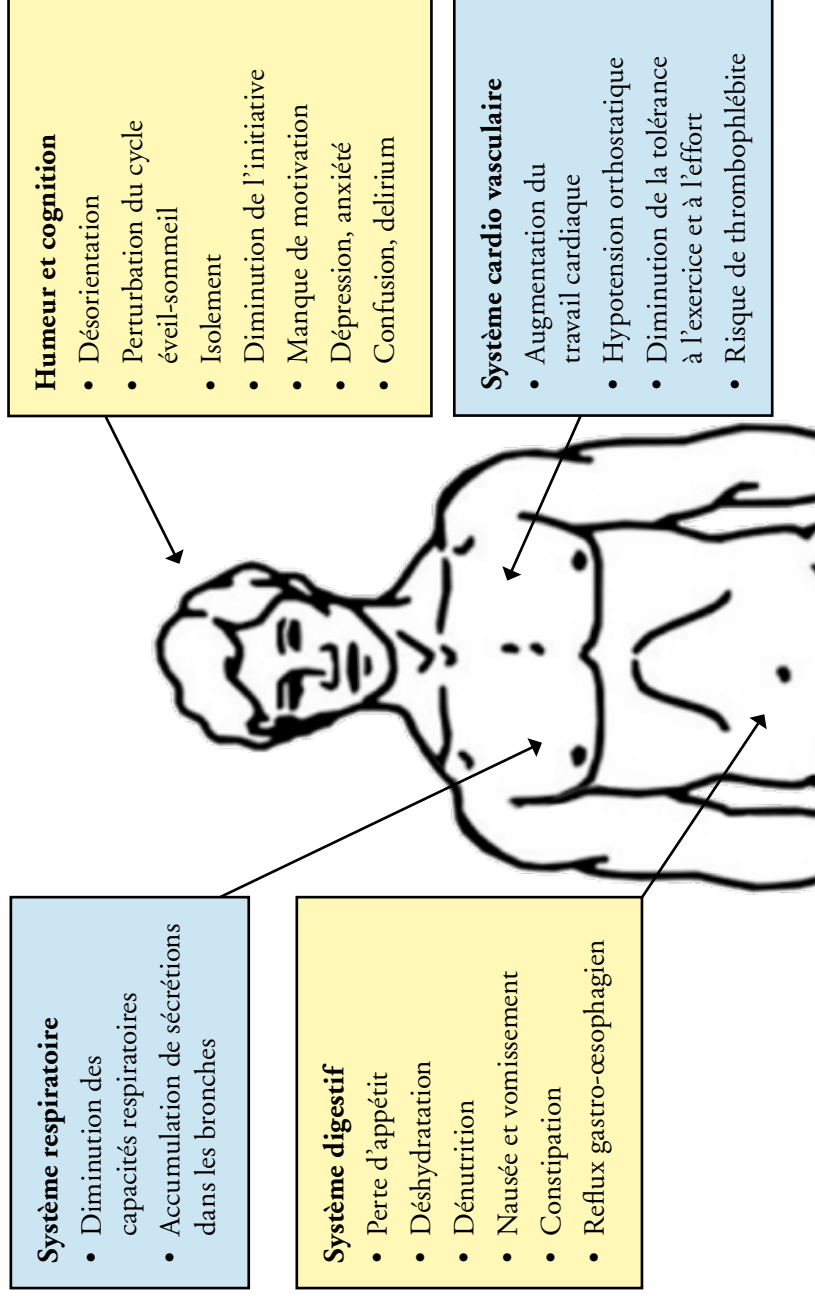
Fiches: Manœuvres au lit & Manœuvres au fauteuil.

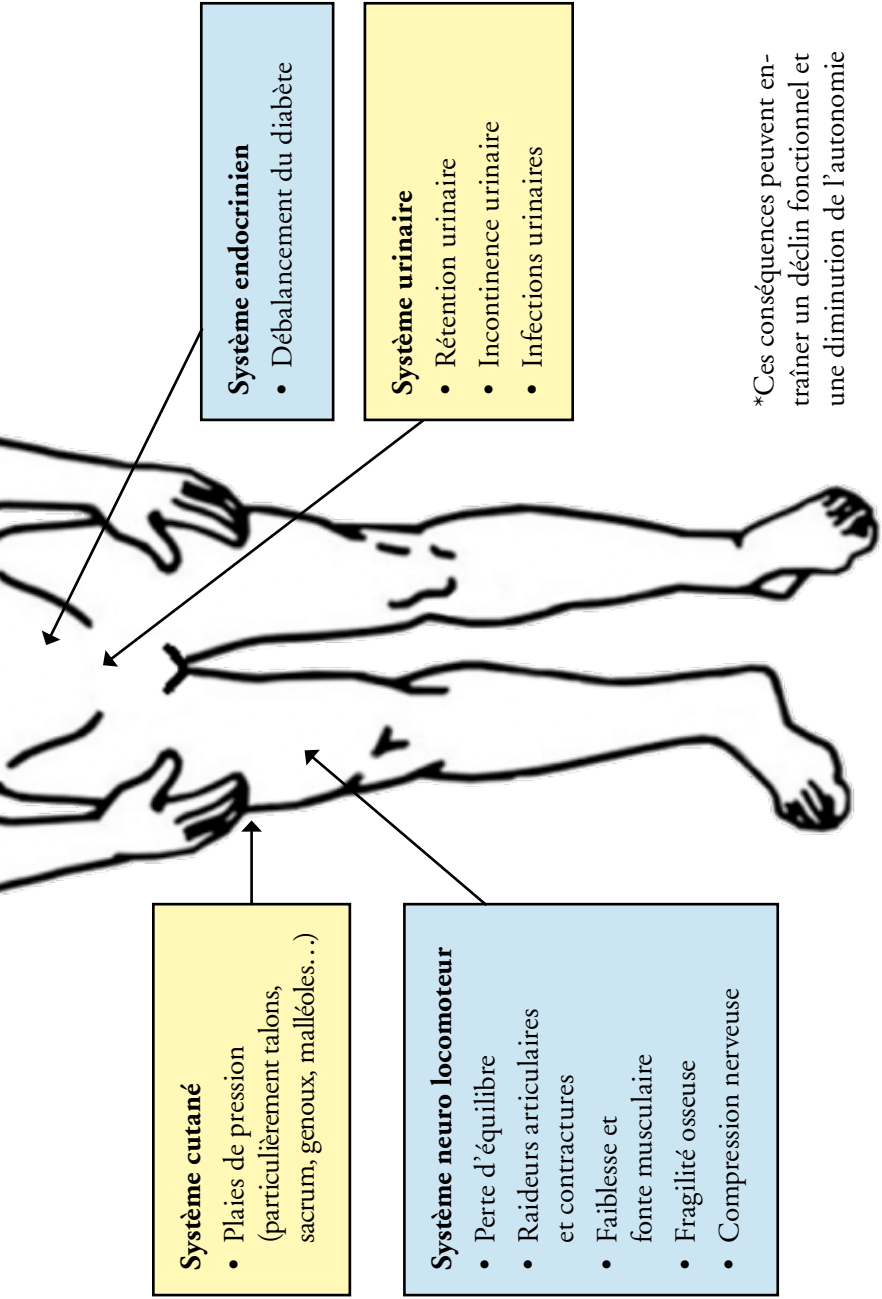
Tiré de : http://www.asstsas.qc.ca/francais/publications/fiches_pdsb.html

Certaines conséquences* de l'immobilisation

Audrey Jobin, Université de Montréal, en collaboration avec Johanne Senneville, Chantal Ékoum, Dr Daniel Racine, et

Louise Francoeur.





*Ces conséquences peuvent entraîner un déclin fonctionnel et une diminution de l'autonomie

Ce schéma présente une synthèse de la revue des écrits. Image tirée de : <http://www.educol.net/ft-images-coloriages-colorier-photo-orps-humain-image-sur-le-pioneer-11-nasa-19794.html>

RECOMMANDATIONS POUR LES PROCHEs

Pour aider à contribuer auprès de la personne hospitalisée.

Lui faire porter ses lunettes, ses prothèses dentaires et auditives, s'il y a lieu

- Garder ses lunettes, ses prothèses dentaires et auditives à sa portée pour qu'elle puisse les mettre le plus tôt possible à son réveil.

L'encourager à faire les activités de la vie quotidienne, selon ses capacités

- L'encourager à se laver, se coiffer, se raser et s'habiller tout en tenant compte des recommandations faites par l'équipe de soins.
- L'encourager à s'asseoir au fauteuil pour les 3 repas, si possible.

La faire marcher selon les recommandations

- L'encourager à bouger dès le lendemain de l'intervention médicale ou chirurgicale, sauf s'il y a contre-indication. Toujours s'informer auprès de l'équipe soignante avant de la lever.
- Utiliser, si nécessaire, une aide à la marche (ex. : marchette, canne).
- Favoriser le déplacement en fauteuil roulant si la mobilisation est limitée.

Optimiser son alimentation

- L'encourager à manger, sauf s'il y a contre-indication.
- Apportez-lui de petites collations, avec l'accord de l'équipe soignante.

La stimuler à boire, à moins de contre-indication médicale

- Garder un verre d'eau à sa portée pour l'hydrater.
- L'aider ou la stimuler à boire.

L'orienter dans le temps, l'espace et par rapport aux personnes

- Lui fournir un calendrier à gros chiffres, un cadran ou une montre pour faciliter l'orientation dans le temps.
- Lui rappeler, s'il y a lieu, la date, un événement de la journée ou encore le lieu où elle se trouve.

Favoriser son élimination urinaire et son évacuation intestinale

- L'amener à la toilette ou à la chaise d'aisance au besoin (dans la mesure de votre capacité), en tenant compte de ses habitudes de vie.

S'assurer du soulagement de la douleur

- Si vous croyez qu'elle n'est pas suffisamment soulagée avant un effort ou une activité, vérifiez avec l'équipe soignante si la personne aurait avantage à prendre un analgésique.

Sécuriser l'environnement physique

- Enlever les obstacles présents (ex. : table de chevet) ;
- Placer la cloche d'appel et ses objets personnels à sa portée ;
- L'encourager à porter des chaussures avec petits talons et semelles antidérapantes ;
- Éviter les vêtements trop longs et encombrants.

<http://www.asstsas.qc.ca>

Rédaction par :

Audrey Jobin, Université de Montréal, M.Sc.I,

Avec la collaboration de :

Johanne Senneville, conseillère clinicienne en soins infirmiers,
clientèle personnes âgées, HMR

Chantal Ékoum, physiothérapeute, HMR

Daniel Racine, médecin, service de gériatre, HMR

Louise Francoeur, directrice de stage d'étude supérieur à la Faculté
des sciences infirmières de l'Université de Montréal et conseillère
en soins infirmiers spécialisés, IUGM

Ce document a été réalisé en interdisciplinarité dans le cadre d'un
stage de maîtrise en sciences infirmières.



Illustration : Philippe Beha

La diffusion de ce document sur la promotion de la mobilité, en tout point conforme aux meilleures pratiques, a été rendue possible grâce au soutien du Centre d'excellence en soins infirmiers de l'Hôpital Maisonneuve-Rosemont.

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal QC H1T 2M4

Téléphone: (514) 252-3400
www.maisonneuve-rosemont.org

Tous droits réservés

© HMR; Université de Montréal; Audrey Jobin, Johanne Senneville, Chantal Ékoum et Daniel Racine, 2011.

CP-MED-088