

## Contrôler la manœuvre pour s'asseoir et se relever.

### Expliquer

- S'y reprendre à trois fois pour se mettre debout, s'asseoir sèchement ou choir sur sa chaise, éviter les canapés trop bas et profonds de crainte de ne pouvoir s'en sortir, devoir restaurer son équilibre à chaque reprise de la station debout : toutes ces expériences témoignent de complications pour changer de position et s'équilibrer. Il est nécessaire d'apprendre à contrôler le **placement et le déplacement le poids du corps** indispensables à la bonne réalisation de ces manœuvres.
- Au moment de s'asseoir et d'abaisser le centre de gravité, **le tronc bascule trop vite vers l'arrière** et entraîne l'ensemble du patient qui se reçoit brutalement sur l'assise. Cette « atterrissage » chaotique est en fait une **chute en arrière** et devient parfois le mode d'installation en position assise.
- Au moment de se relever, le patient par petites saccades tente de se rapprocher du bord de l'assise et de quitter son siège. Parfois, alors qu'il est presque debout, **il retombe en arrière** et doit recommencer ou perd l'équilibre à peine redressé.
- **La manœuvre est éprouvante**, coûteuse en énergie et il se dégage comme une sensation d'un manque de force musculaire dans les cuisses. Il n'en est rien car c'est bien l'organisation du mouvement nécessaire au déplacement du poids du corps et l'ajustement postural qui sont défectueux.

*Ainsi, on peut prendre l'image de l'aimant placé au dos du fauteuil ; pour s'asseoir, il vous attire d'un seul coup, et pour vous lever, il vous retient ou vous lâche sans prévenir.*

### Résoudre

*Tout d'abord, puisqu'il s'agit d'un problème de **changement de posture**, il faut préparer la manœuvre.*

- **Avant de vous asseoir**, vous devez vous approcher au plus près de l'assise jusqu'à percevoir le contact de vos mollets avec le bord de la chaise. Vous devez tourner parfaitement le dos à la chaise et vous stabiliser ; écarter les deux pieds de 40 ou 50 centimètres.
- **Avant de vous lever**, quitter l'appui contre le dossier et préparer votre stabilité en position debout, soit en écartant les pieds latéralement, soit en les écartant d'avant en arrière.

- Autre principe préalable : **utilisez vos deux bras** ou pour vous recevoir, ou pour vous pousser lors du redressement. Ils sont aussi utiles pour stabiliser le changement de position.
- Maintenant, *pour vous lever*, le mouvement à réaliser est une **propulsion**. Retenez bien ce terme, il est fondamental car en effet, il ne s'agit pas de réaliser une poussée vers le haut, mais **une poussée vers l'avant**. Le meilleur repère est de visualiser **vos genoux** ; attention, prenez de l'élan et basculer vous vers l'avant de sorte que **votre tête aille au-delà de vos genoux**. La totalité de votre poids pèse sur vos pieds et assure la stabilité de la manœuvre. Cette propulsion doit permettre aux fesses de quitter l'assise et de vous placer en équilibre au-dessus de vos pieds. **Alors et seulement à cet instant** vous pouvez vous redresser lentement, en équilibre et en gardant la tête au-delà de vos genoux pour ne pas risquer de repartir vers l'arrière. Puis, lorsque les genoux sont tendus, vous pouvez horizontaliser le regard.
- Le repère est le même *pour vous asseoir*. Une fois bien positionné, commencez par vous **fléchir vers l'avant** comme si vous **saluiez** une assemblée. Puis fléchissez les membres inférieurs afin de **descendre verticalement, la tête au-delà de vos genoux**. Saisissez-vous du bord de la chaise ou des accoudoirs avec les bras et atterrissez en douceur, les fesses au fond de l'assise.

*Ces mouvements sont à répétés comme un exercice, un entraînement. Vous verrez que si l'élan vers l'avant est suffisant, il n'y a pas besoin d'effort musculaire pour se mettre debout. L'élément essentiel est de recomposer ces manœuvres en déplaçant le poids du corps vers l'avant. Alors en avant, toute !*



Antoine LAUMONNIER  
Kinésithérapeute  
Membre du Conseil scientifique d'ARAMISE  
03 mai 2004