

## TRANSFERT

### SEQUENCE MOTRICE ET CONSIGNES

### APPROCHE BONS GESTES (dans l'aide humaine)

### EXEMPLES EXERCICES REEDUCATION

#### Rehaussement

- 1) Plier les genoux
- 2) Fléchir la tête
- 3) Soulever les fesses
- 4) Enfoncer les talons et les coudes dans le lit

- **Main au niveau de l'aisselle**
- **Demander au patient de serrer le bras contre son corps**
- **Accompagner le réhaussement**

1 – Appui talonnier

2 – Pont fessier

#### Retournement

- 1) Plier la jambe (côté ≠ au retournement)
- 2) Tourner la tête en direction du retournement
- 3) Amener le bras (du côté opposé) au bord du lit et pousser sur la jambe pliée

- **Prise manuelle pouce dans le pouce = point fixe** ⊗
- **Demander au patient de plier le coude = induit le retournement**

1 – Flexion des membres inférieurs (perpendiculairement au plan du lit)

2 – Poussée talon jambe fléchit pour induire la rotation pelvienne