

TRANSFERT

Couché → Assis

Assis → Couché

SEQUENCE MOTRICE ET CONSIGNES

- 1) Amener la main (du côté ≠) au bord du lit
- 2) Sortir les pieds
- 3) Pousser sur la main amenée au bord du lit et sur le coude (homolatéral)

- 1) S'installer sur le côté : appuyer sur la main et plier le coude doucement
- 2) Remonter une jambe puis l'autre en restant sur le côté
- 3) Se retourner sur le dos

APPROCHE BONS GESTES (dans l'aide humaine)

**1 – Aide identique
retournement**



**2 – Aide au redressement
du tronc = aide manuelle
placée du côté où les mains
prennent appui**

En cas de difficulté,
poser une **main sur la
face latérale de l'épaule
pour inciter à
descendre
latéralement.**

EXEMPLES EXERCICES REEDUCATION

- 1 – Travail du retournement
- 2 – Travail en chaîne fermée des MS
- 3 – Verticalisation du tronc à partir de la position de retournement

- 1 - Assis bord de lit, apprendre à descendre latéralement sur le coude
- 2- Exercices idem que pour le transfert couché-assis