



Confort postural assis.



La position assise n'est pas une position physiologique.
L'être humain n'est pas fait pour être immobile.

Augmentation des risques de la position assise et par la sédentarité :



Augmentation des risques de la position assise et par la sédentarité :

- Escarres



Augmentation des risques de la position assise et par la sédentarité :



- Escarres
- Cardiovasculaires

Augmentation des risques de la position assise et par la sédentarité :



- Escarres
- Cardiovasculaires
- Diabète de type 2

Augmentation des risques de la position assise et par la sédentarité :



- Escarres
- Cardiovasculaires
- Diabète de type 2
- Obésité

Augmentation des risques de la position assise et par la sédentarité :



- Escarres
- Cardiovasculaires
- Diabète de type 2
- Obésité
- Œdème des membres inférieurs

Autres conséquences :

Autres conséquences :

- Enraidissements articulaires

Autres conséquences :

- Enraidissements articulaires
- Rétractions musculaires

Autres conséquences :

- Enraidissements articulaires
- Rétractions musculaires
- Spasticité



Certaines positions vicieuses peuvent augmenter rapidement certains problèmes précédents !!!

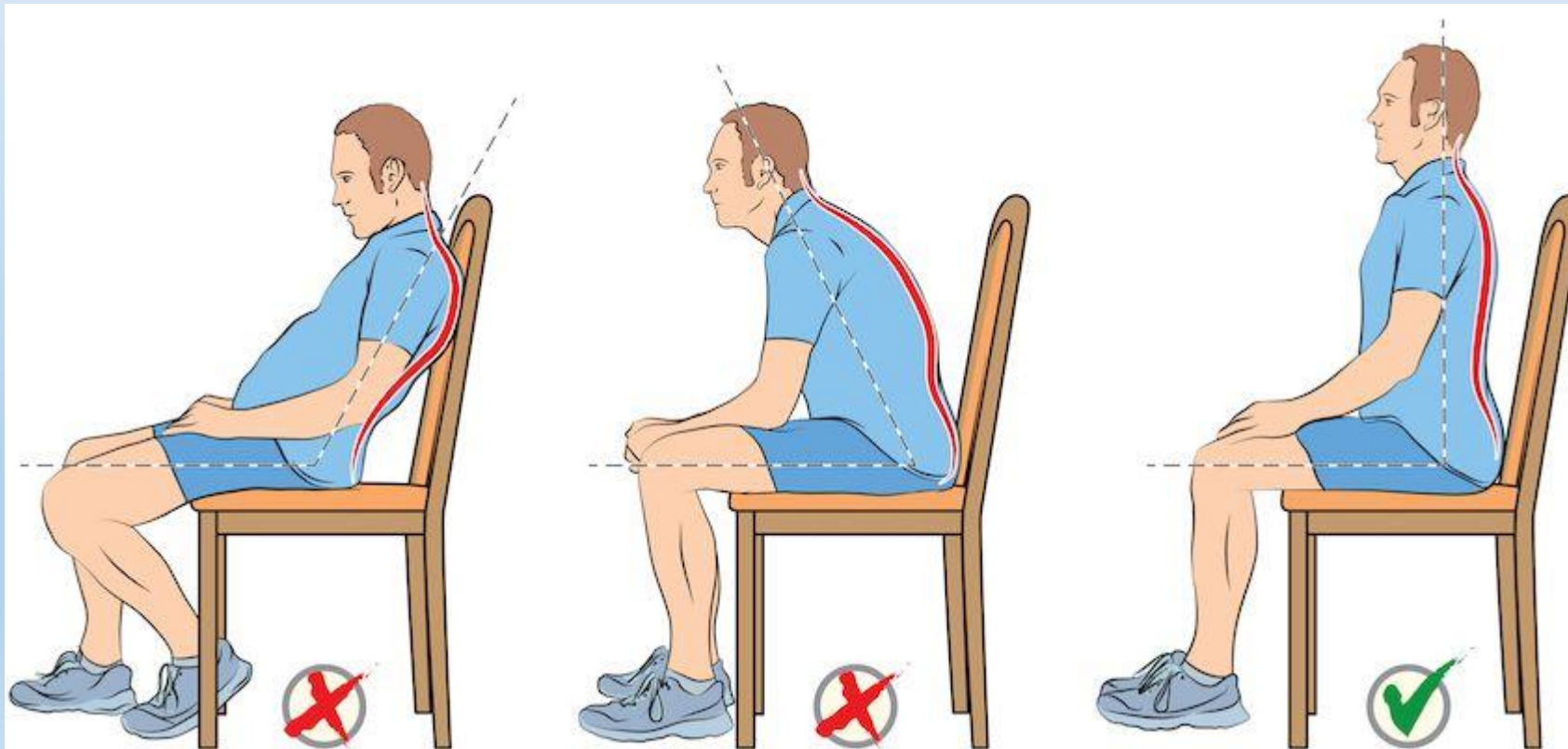
Il est donc nécessaire de respecter certains critères,
à savoir :

L' ASSISE.

La profondeur.

- Le patient doit être dans le fond du siège.

(vérification en passant la main à l'arrière. L'espace doit être de 2 à 3 cm par rapport au dossier et les genoux à 90°)



La largeur.

- Surveiller la symétrie , espace libre d'une largeur de main.

Trop grande : *risque d'affalement sur le côté.*

Trop petite : *douleurs avec les accoudoirs.*



La souplesse des coussins.

Ni trop dur ni trop mou. (mais dépend du patient)

LES REPOSE-PIEDS.

Hauteur : angle du genoux à 90°.



Trop haut:

- diminution du retour veineux par écrasement du creux poplité.
- surpression ischiatique.
- compression excessive de la rotule favorisant la dégénérescence du cartilage
- Douleurs ischémiques

Trop basse:

- affailement , glissade.

LES REPOSE PIEDS.

Largeur :

Assez large pour une base stable



LES REPOSE PIEDS.

Longueur :

Assez long pour une bonne position de l'ensemble du pied

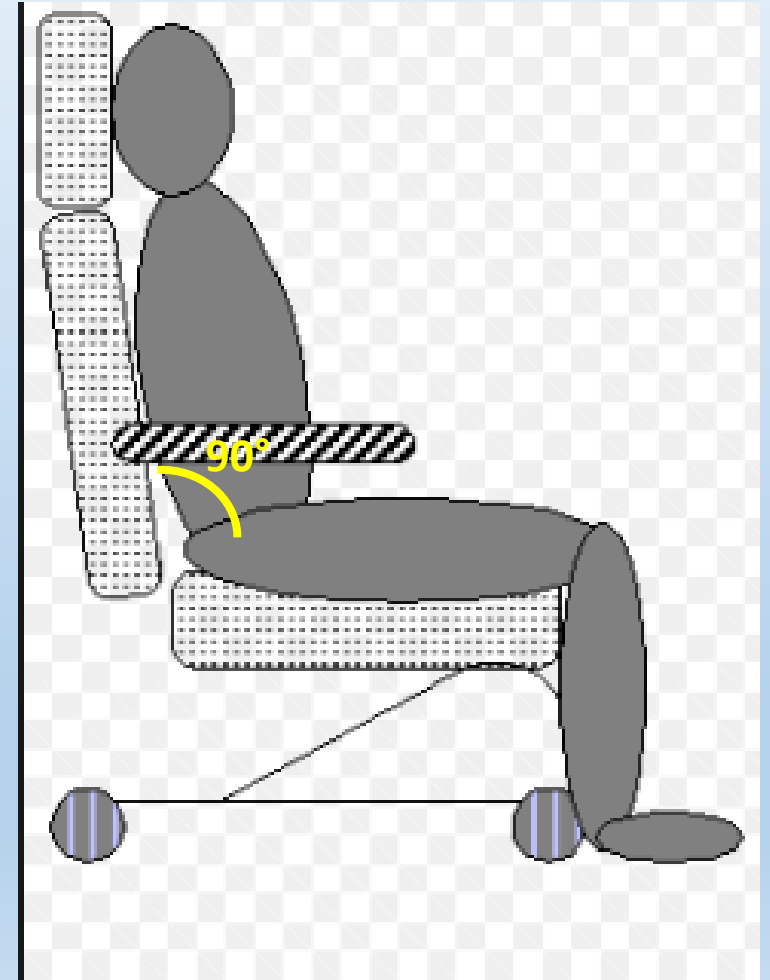


LE DOSSIER.

Hauteur :
au moins jusqu'à l'omoplate.

Forme :
maintien des côtés.

Inclinaison du dossier par rapport à l'assise :
hanche en flexion à 90°.



LES ACCOUDOIRS.

Hauteur :

le coude doit former un angle de 90°.

Si trop haut :

épaules non relâchées.

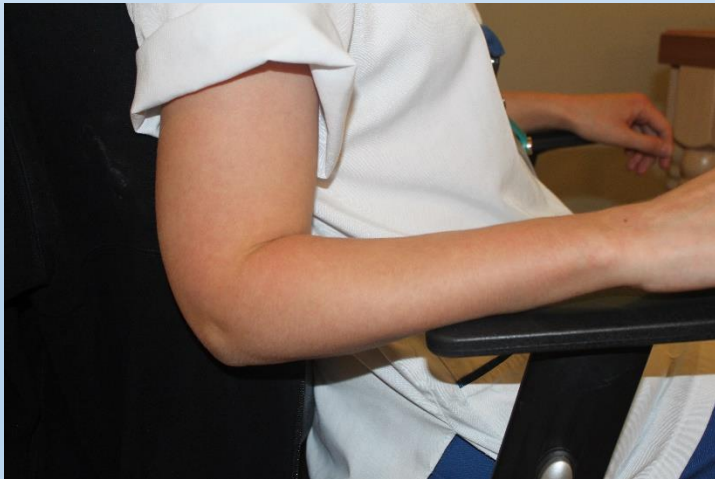
Si trop bas :

risque de cyphose.

Les accoudoirs.

Profondeur :

les avant-bras et les coudes doivent être en appui.



L'APPUI-TÊTE.



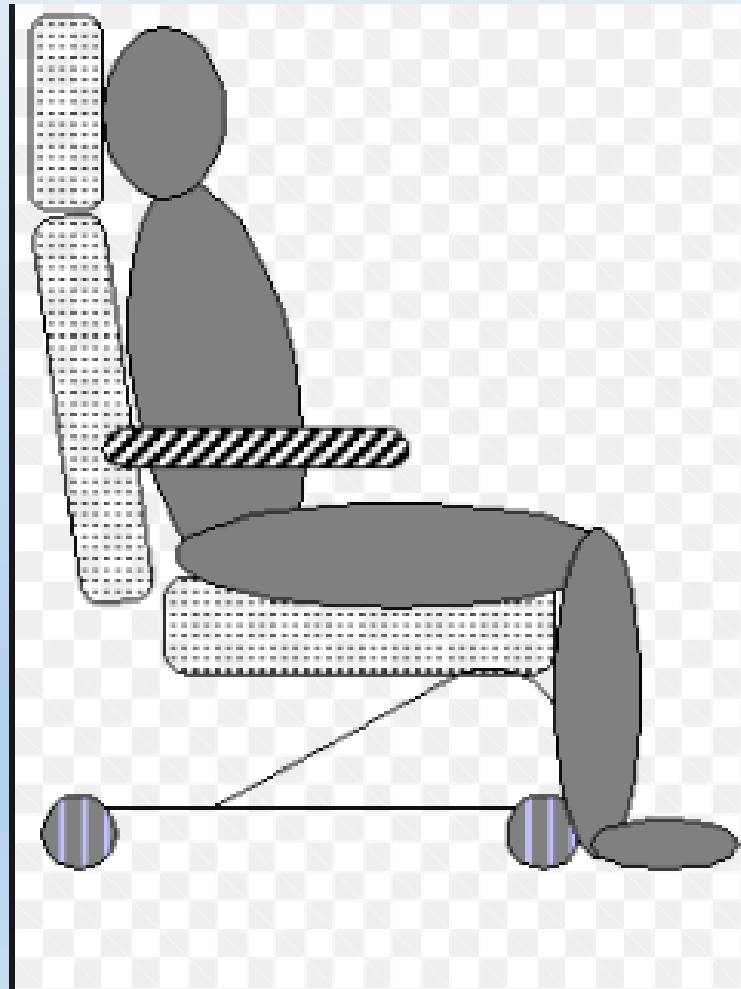
Il est important à partir de 15° d'inclinaison.

En résumé :

Pour trouver la position idéale, il faut réfléchir aux points de pression.

Plus les pressions sont réparties , plus la position est confortable.

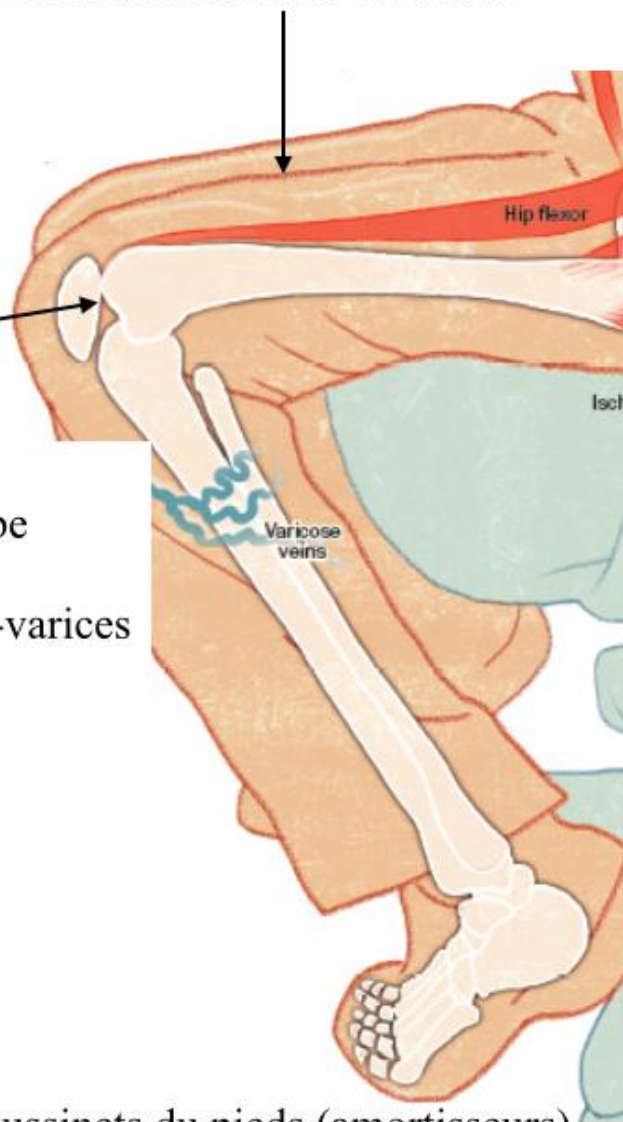
Position confortable lorsque le patient est en activité.



L'inactivité du quadriceps nuit au retour veineux de toute la jambe et son tendon inférieur comprime lui aussi la rotule.

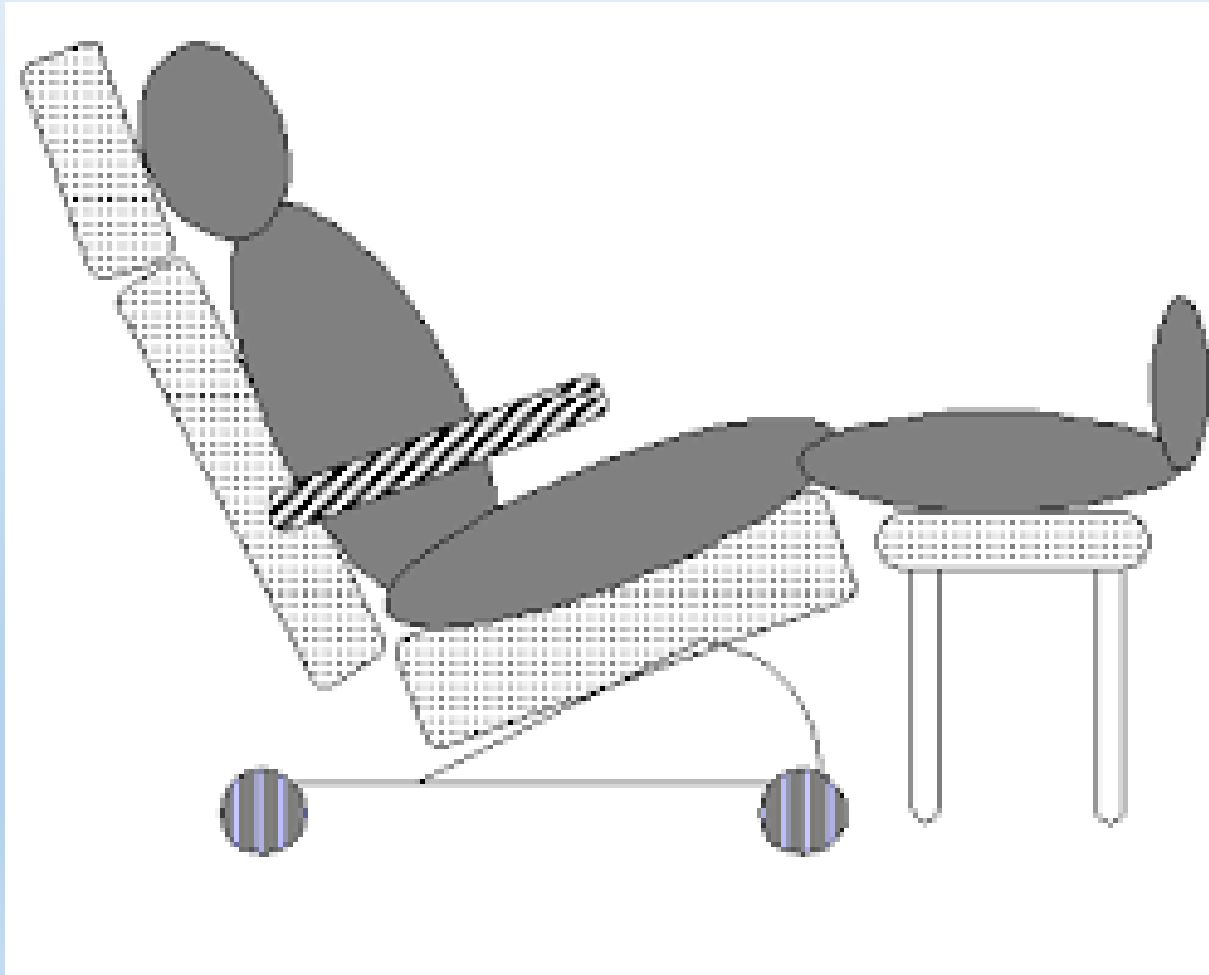
La flexion du genou comprime la rotule contre le fémur et favorise la dégénérescence du cartilage (arthrose)

L'immobilité de la jambe favorise les troubles de la circulation veineuse -varices



Compression des coussinets du pieds (amortisseurs)

Position la plus confortable lorsque le patient est inactif.



Conclusion:

Il n'y a pas de position idéale,
l'important est d'éviter
l'immobilité.

Je vous remercie pour votre attention.

