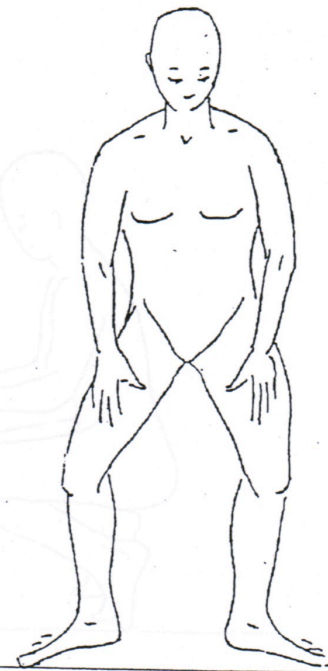
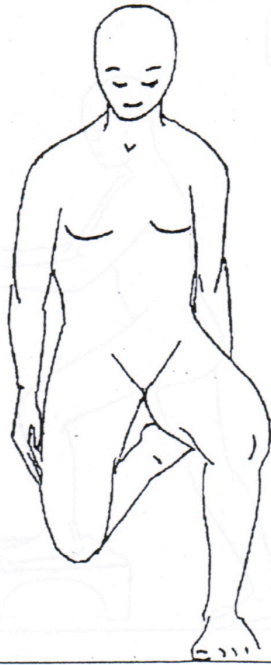


Ces enfants qui nous cassent le dos

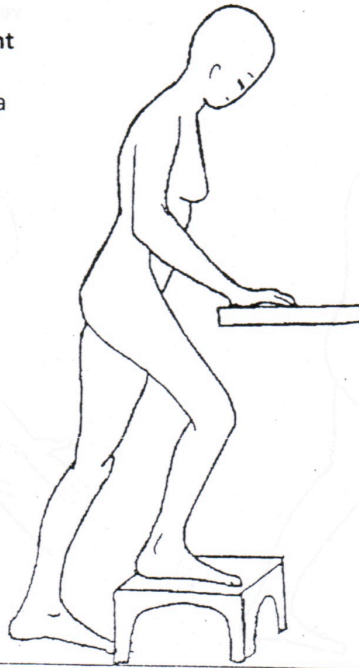


position du chevalier servant

position fente écart

afin de pouvoir se placer à la hauteur des enfants.

*Déposer un genou au sol



appui antérieur pour verrouiller la colonne vertébrale

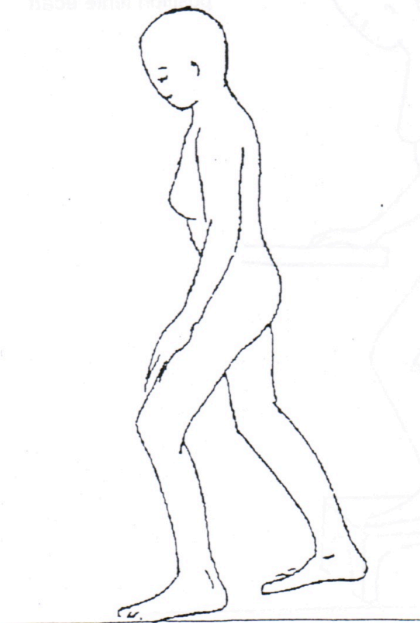
En pratique



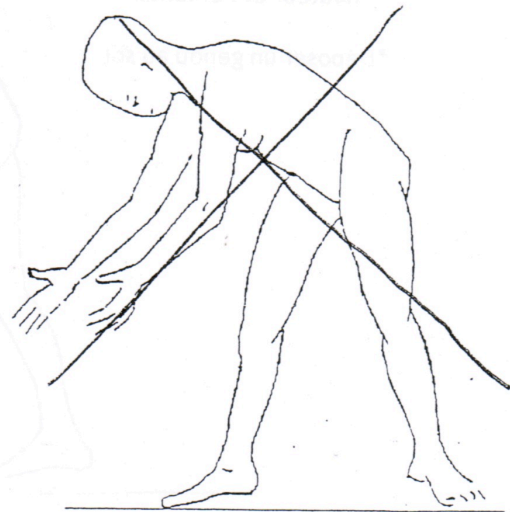
s'accroupir



verrouillage avec flexion de hanche



position fente avant



mauvaise position

S'asseoir au sol

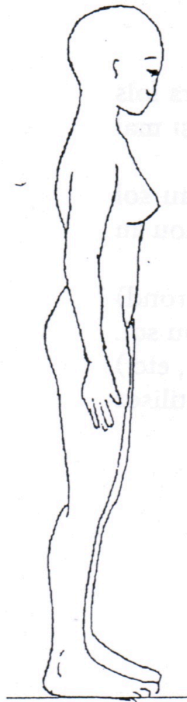


Figure 78

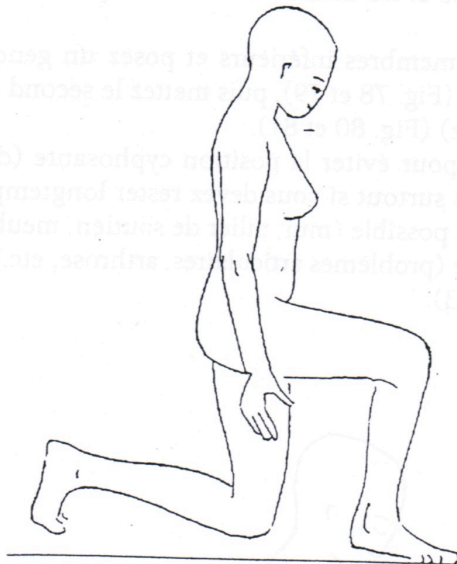


Figure 79

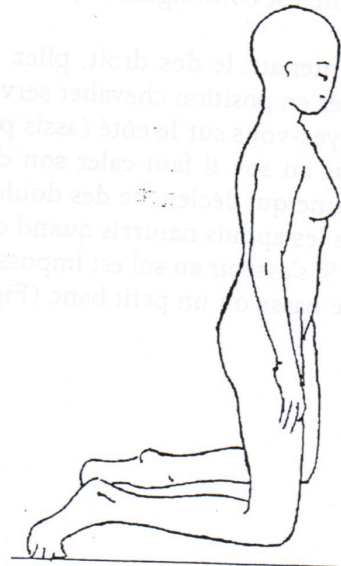


Figure 80

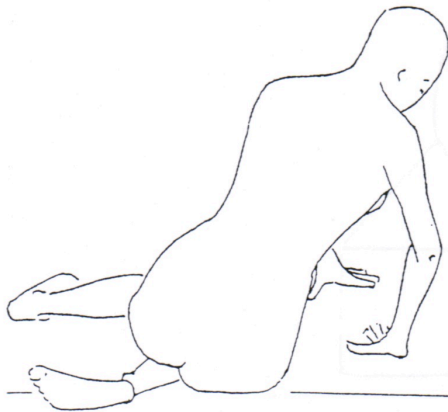


Figure 81

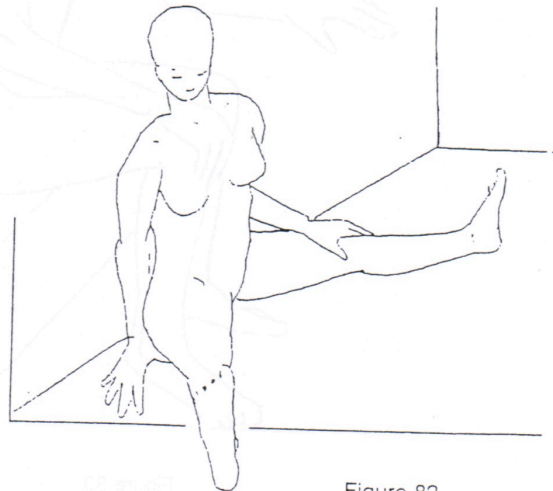


Figure 82

S'asseoir au sol

C'est une situation quotidienne quand on s'occupe des petits. Répétée plusieurs fois par jour, elle est contraignante pour le dos et les membres inférieurs quand elle est mal exécutée.

En maintenant le dos droit, pliez les membres inférieurs et posez un genou au sol pour arriver en position chevalier servant (Fig. 78 et 79), puis mettez le second genou au sol et asseyez-vous sur le côté (assis plage) (Fig. 80 et 81).

Une fois au sol, il faut caler son dos pour éviter la position cyphosante (dos rond) de la colonne qui déclenche des douleurs surtout si vous devez rester longtemps au sol.

Utilisez les appuis naturels quand c'est possible (mur, pilier de soutien, meubles, etc.) (Fig. 82). Si s'asseoir au sol est impossible (problèmes articulaires, arthrose, etc.), utilisez une chaise basse ou un petit banc (Fig. 83).

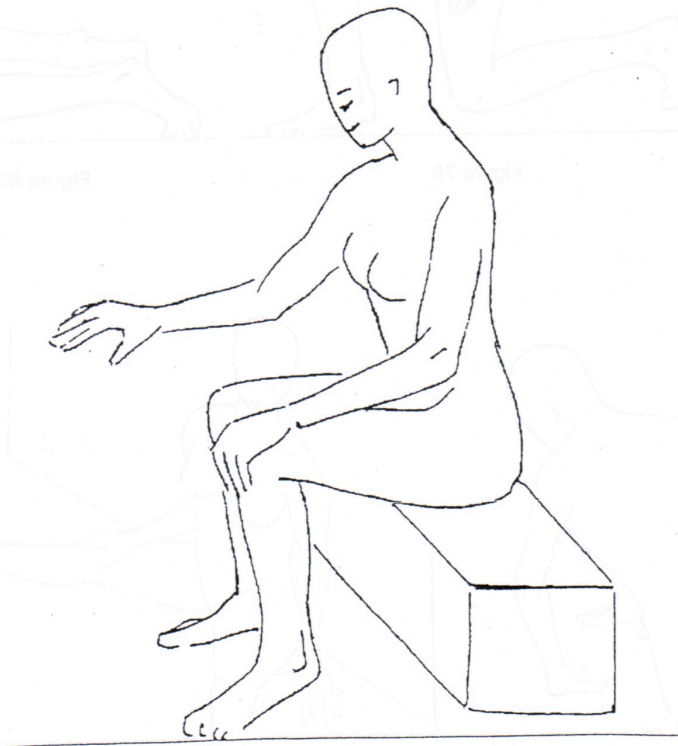


Figure 83

Jouer au sol

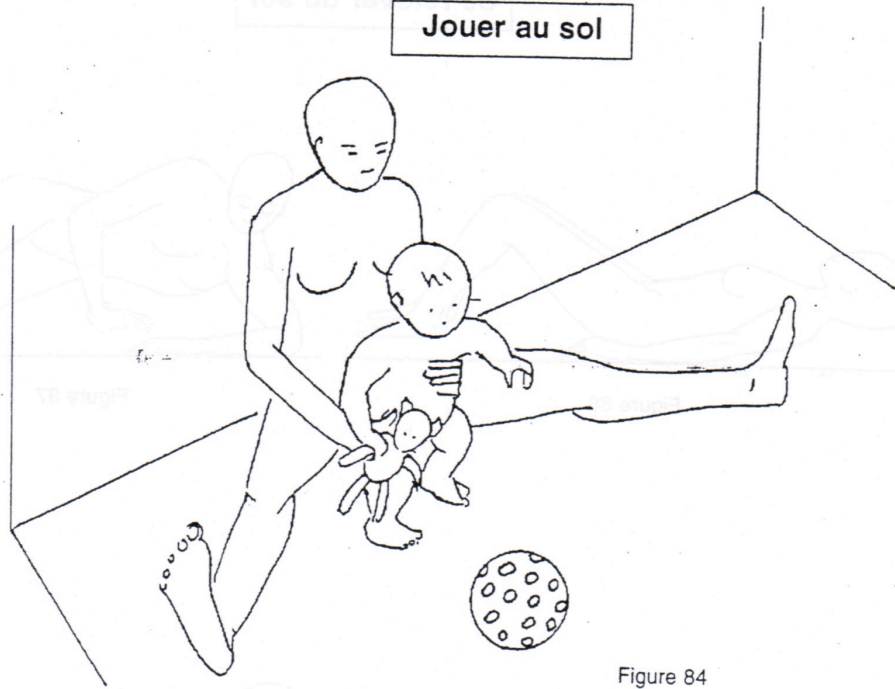


Figure 84

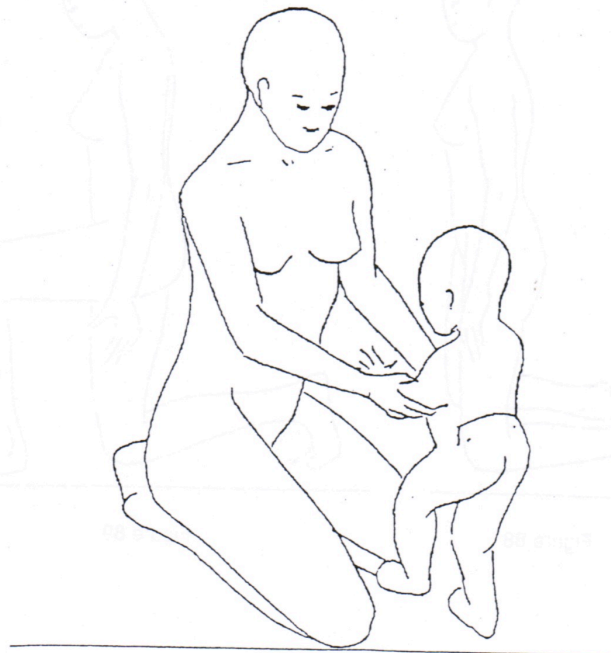


Figure 85

Se relever du sol

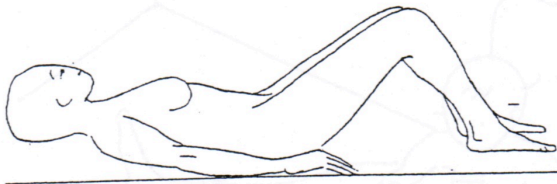


Figure 86

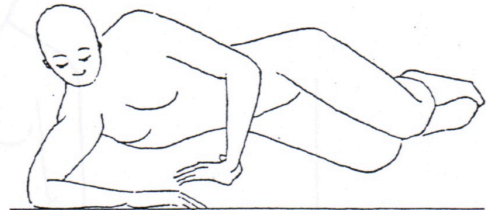


Figure 87

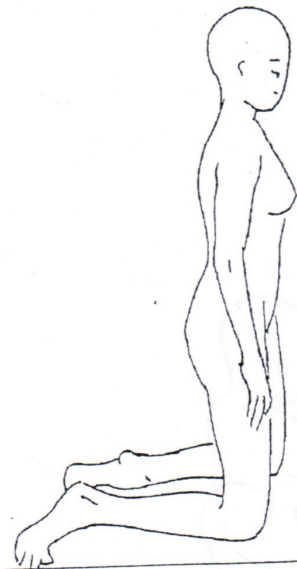


Figure 88

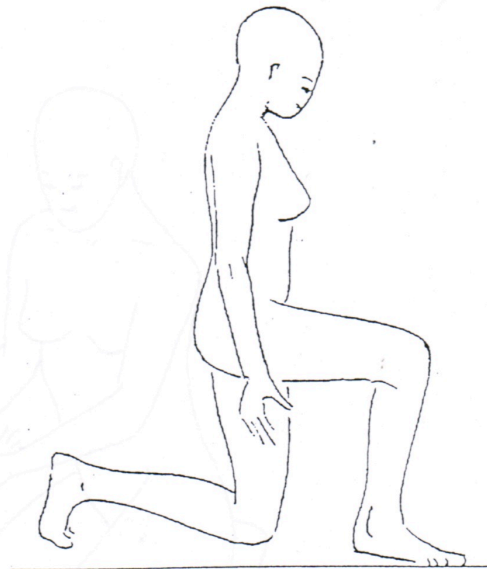


Figure 89

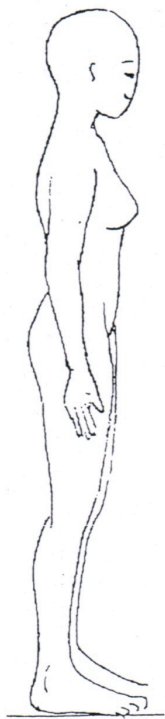


Figure 90

Se relever du sol avec un enfant

Cette manœuvre ne doit pas s'effectuer d'emblée bien sûr. Il s'agit de vous relever vous, dans un premier temps, puis vous avec le bébé.

Jusqu'à la position du chevalier servant, la technique est la même que précédemment : pliez les membres inférieurs, tournez-vous sur le côté puis passez par la position à genoux puis dans la position du chevalier servant (Fig. 92).

Une fois dans cette position, approchez l'enfant de votre thorax (Fig. 93), prenez-le dans vos bras, et ensuite seulement, relevez-vous en poussant sur vos membres inférieurs.

N'effectuez pas la manœuvre simultanément. En effet, vous risquez d'être entraîné vers l'avant et donc de lordoser (de creuser) votre région lombaire.

En variante, vous pouvez aussi poser le bébé sur votre cuisse dans un premier temps, puis le coller contre vous pour enfin vous relever (Fig. 94 et 95).



Fig. 92



Fig. 93

Se relever du sol avec un enfant

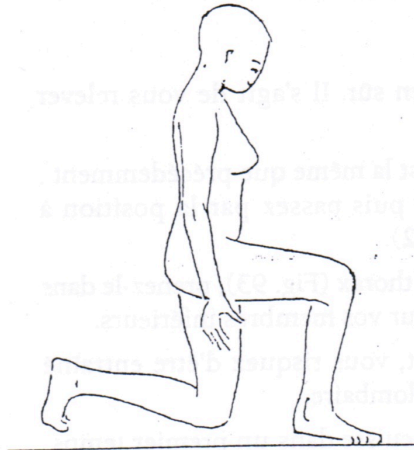


Figure 92

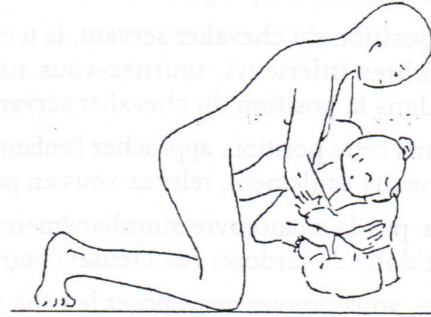


Figure 93



Figure 94



Figure 95

Soulever un enfant du sol

Plusieurs possibilités :

– Vous êtes au sol avec l'enfant qui ne marche pas encore, c'est la technique décrite précédemment.

– Vous êtes debout et l'enfant peut se tenir sur ses jambes, il faut alors utiliser ses possibilités. Par exemple, placez un petit banc pour qu'il monte dessus en lui tenant les bras (Fig. 96) puis approchez-vous, pliez et écartez les jambes, placez vos mains sous ses aisselles, puis hissez-le *progressivement et sans à-coups* contre votre poitrine en poussant sur vos membres inférieurs et en maintenant votre dos droit.

La technique la plus classique consiste à fléchir les membres inférieurs et à soulever l'enfant en le maintenant collé à soi (Fig. 97).

● Pour certaines personnes, cette technique est difficile : utilisez alors la position chevalier servant (Fig. 98).

Vous pouvez aussi hisser bébé en le plaçant dos à vous. Cette technique peut paraître plus facile à certaines personnes (Fig. 99).

Dans les cas où l'enfant est lourd, il est possible d'utiliser le petit banc en utilisant sa cuisse comme appui (Fig. 100).

Maintenez toujours l'enfant collé à vous pour qu'il soit en permanence au-dessus de vos appuis (*polygone de sustentation*).



Soulever un enfant du sol



Figure 96



Figure 97

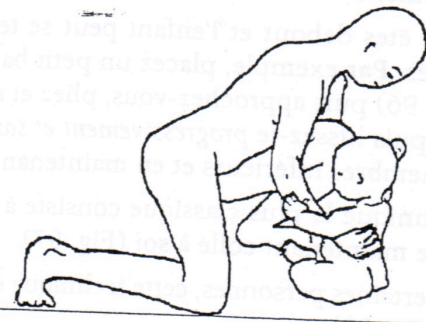


Figure 98



Figure 99



Figure 100

Porter un enfant

Vous devez toujours maintenir l'enfant le plus près de votre corps au-dessus de votre polygone de sustentation. Lorsqu'il est petit, il est courant de le porter devant dans le porte-bébé, mais cela a tendance à creuser la région lombaire (Fig. 101). Au fur et à mesure que son poids augmente, il faut donc le placer haut sur la poitrine (Fig. 102).

Lorsqu'il est plus grand, il est préférable de le porter en le posant sur la crête iliaque en position « hanché » pour ne pas avoir à solliciter la colonne vertébrale car le poids de bébé repose directement sur votre bassin (Fig. 103).

Évitez de le porter à bout de bras (surtout à partir de 5/6 mois) car la pression exercée sur votre colonne est trop importante !

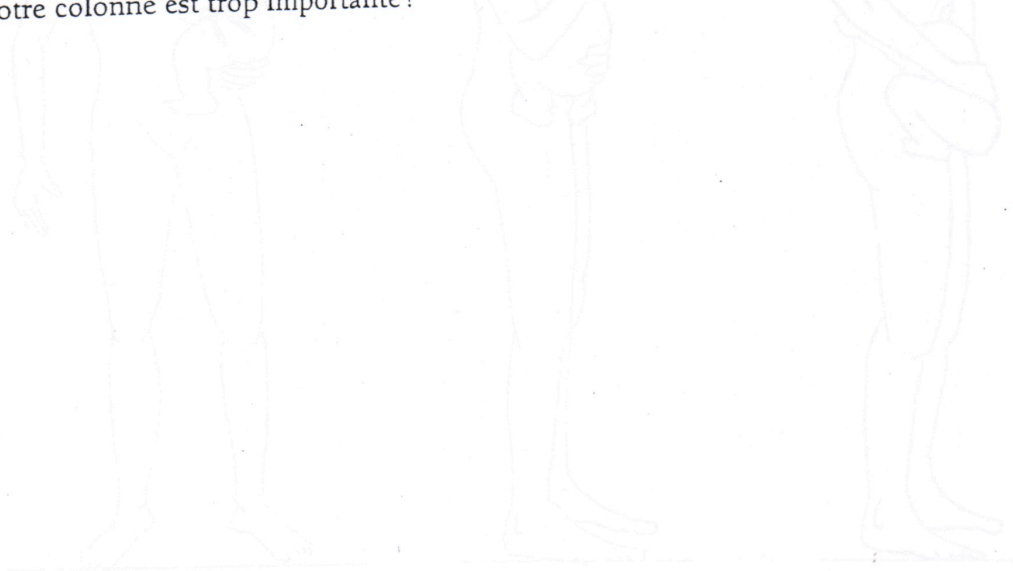


Fig. 101

Fig. 102

Fig. 103

Porter un enfant

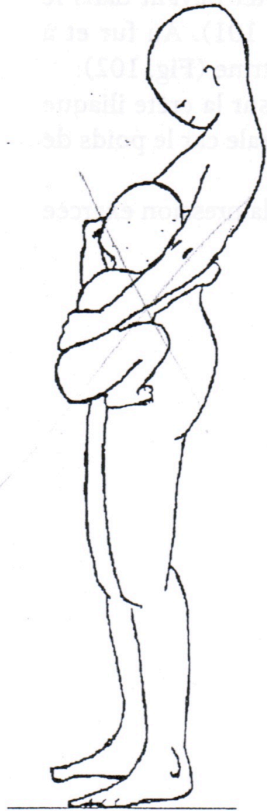


Figure 101



Figure 102

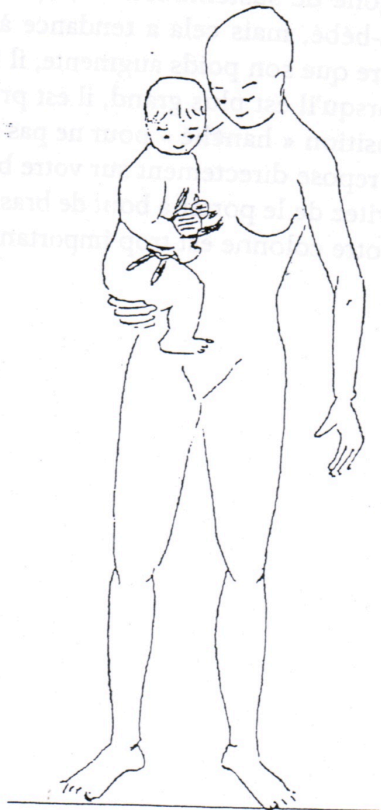


Figure 103

Déposer un enfant au sol

Il est aussi dangereux pour le dos de poser que de soulever une charge et il faut donc être aussi vigilant, voire plus, pendant cette manœuvre qui peut sembler facile.

Lorsque l'enfant est petit, maintenez-le collé à vous pendant que vous pliez les membres inférieurs pour arriver dans la position chevalier servant (Fig. 104 et 105), avec un genou à terre et déposez bébé devant vous (Fig. 106). Évitez les mouvements de rotation et de flexion du tronc avec bébé dans les bras ! Lorsqu'il est plus grand et qu'il arrive à se tenir debout seul, contentez-vous de le faire glisser contre vous en le maintenant sous les aisselles pour le poser entre vos membres inférieurs écartés et fléchis (Fig. 107).

Il faut toujours poser l'enfant face à vous et ne jamais effectuer de mouvements de flexion-rotation avec l'enfant dans les bras. Ce mouvement met votre colonne vertébrale dans une situation dangereuse car elle est « déverrouillée ». Même face à vous, évitez de vous pencher en avant avec bébé : les contraintes sur vos disques intervertébraux sont alors énormes (Fig. 108).



Déposer un enfant au sol



Figure 104



Figure 105

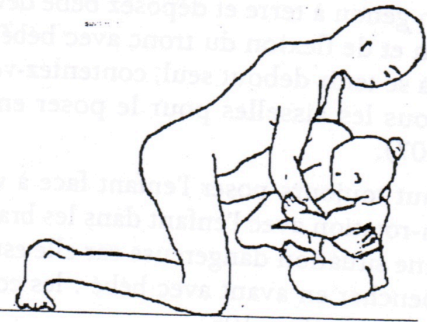


Figure 106



Figure 107

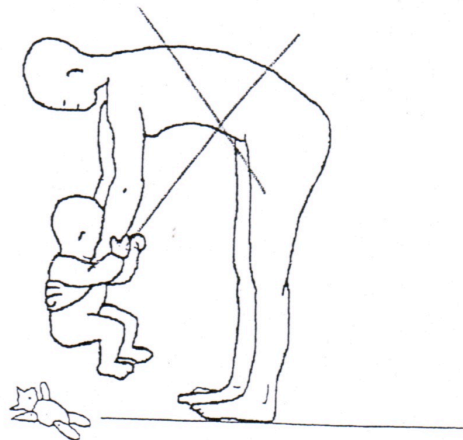


Figure 108 :
mauvaise position

Soulever et poser un enfant dans sa chaise haute

Dès qu'il peut se tenir assis, la chaise haute est utilisée pour les repas. Mais souvent, déposer et retirer bébé de celle-ci est une action difficile : il remue les jambes, se raidit, accroche le plateau avec ses pieds, etc., et pendant ce temps là vous le portez à bout de bras. Si vous devez acheter une chaise haute, choisissez-en une avec barre transversale à la partie inférieure.

Voici les possibilités pour cette manœuvre.

Le déposer

Un geste simple consiste à soulever la tablette repas qui est amovible, mais très souvent cette possibilité n'est pas utilisée car la maman est pressée. Pensez-y !

Approchez-vous avec l'enfant dans vos bras, placez-vous de trois quarts face à la chaise, pied sur la barre transversale (position fente avant) (Fig. 109), puis inclinez légèrement le buste en avant avec bébé pour le poser dans le siège (Fig. 110). Si malheureusement la chaise n'a pas de barre transversale, prenez tout de même la position fente avant.

Avec un abord par l'arrière de la chaise, la manœuvre sera moins contraignante pour votre dos. En effet, vous n'avez plus l'espace de la tablette repas entre vous et le siège. Approchez-vous avec bébé derrière la chaise, placez-le dans le bon sens et posez-le (Fig. 111). Vous pouvez aussi poser votre pied sur la barre transversale pour verrouiller votre région lombaire.



Déposer un enfant dans sa chaise haute

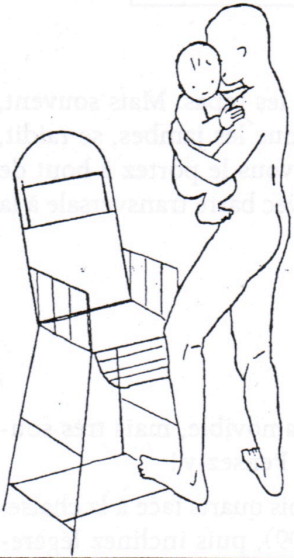


Figure 109



Figure 110



Figure 111

avec un support à hauteur

Pour le soulever

De trois-quarts face à la chaise, la manœuvre doit être effectuée de la même manière car c'est lors de l'effort de soulèvement que l'on se fait le plus souvent mal au dos. Il faut absolument bloquer votre dos en avançant votre membre inférieur et en plaçant votre pied sur la barre (Fig. 112 et 113).

Utilisez les possibilités de l'enfant !

S'il peut se mettre debout sur son siège, faites-le, vous n'aurez plus qu'à l'attirer vers vous au lieu de le soulever (Fig. 114).

La manœuvre en arrière de la chaise

Le soulever est aussi plus facile avec cette technique. Positionnez votre pied sur la barre, prenez bébé sous les aisselles et soulevez-le en le collant à vous (Fig. 115).



Soulever un enfant de sa chaise haute



Figure 112

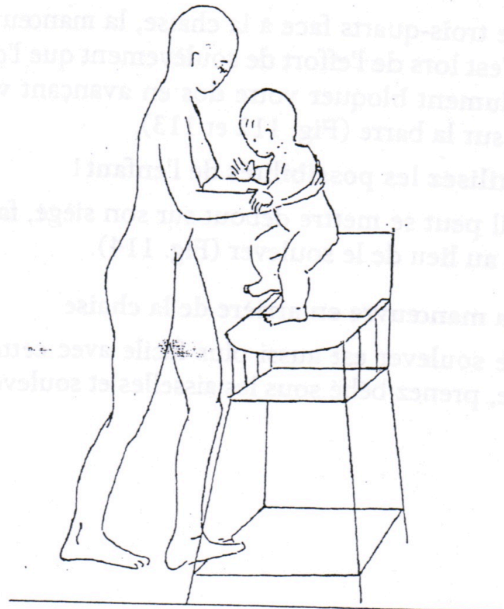


Figure 113

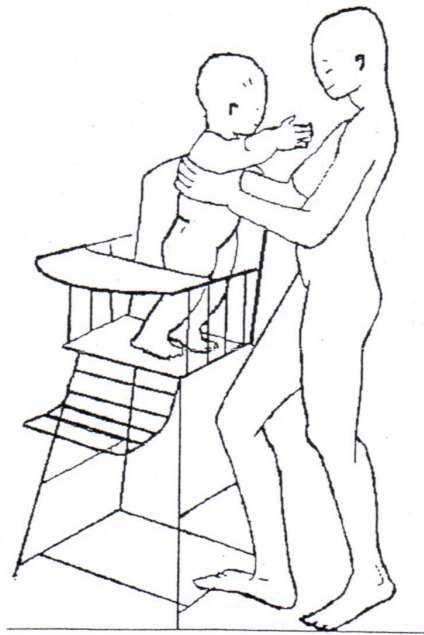


Figure 114



Figure 115

La toilette, le change

Pour éviter de surcharger votre dos, le change et la toilette du petit devront s'effectuer sur un plan de travail à bonne hauteur (environ 1 m de haut). Pendant toute la durée du change, placez-vous en appui contre le plan de travail, si possible en position fente écart, « Reposez-vous » par l'appui de votre bassin contre la table de change (Fig. 127). Vous pouvez aussi utiliser un appui avec le petit banc (Fig. 128).

Si vous effectuez le change sur un lit, placez-vous de face, à genoux, les fesses sur les talons et rapprochez bébé le plus possible de vous. Préparez tout le matériel à portée de main pour vous éviter les allers et retours inutiles (Fig. 129).

lorsque l'enfant marche seul, il est préférable de mettre en place des « escaliers » pour qu'il puisse monter seul jusqu'au plan de travail. Cela évite des portés inutiles et contraignants pour le dos.

Poser un enfant dans son lit

Le nourrisson dispose souvent d'un berceau qui est en général à une hauteur convenable pour le dos (Fig. 144). Au départ, il ne pèse pas trop lourd et, pendant cette période, il n'y a pas de problème particulier pour cette manœuvre. C'est plus tard, lorsqu'il dispose d'un lit plus grand que les problèmes surgissent.

La manœuvre de poser une charge est très contraignante pour le rachis lombaire et il n'y a pas de recettes miracle sauf si l'on possède un lit placé à bonne hauteur ou avec un côté amovible (comme dans les services de pédiatrie ou les crèches) (Fig. 145).

Au départ, lorsque l'enfant est petit et qu'il ne peut pas s'asseoir, surélevez son matelas de façon à diminuer la profondeur du lit si celui-ci ne dispose pas de réglage de la hauteur (souvent trois possibilités de hauteur). Car il faut absolument éviter tout mouvement de flexion et rotation du tronc en portant bébé.

Pour limiter les risques, utilisez la position fente avant (position dite de l'escrimeur) avec le membre inférieur arrière décollé pour contrebalancer le poids de l'enfant. C'est la seule façon de ménager son dos dans les manœuvres difficiles surtout pour les lits profonds (lits pliables par exemple).

Placez-vous de trois-quarts, face au lit, en position fente avant avec bébé dans les bras, votre membre inférieur le plus éloigné du lit en avant. Fléchissez le tronc et décollez en même temps le membre inférieur situé en arrière de façon à ce que celui-ci soit toujours dans le prolongement de votre corps afin d'équilibrer le poids de l'enfant. Posez bébé et relevez-vous prudemment (Fig. 146).

Il est possible d'utiliser un appui sur le petit banc lors de la descente de bébé dans le lit, pour verrouiller son rachis lombaire (Fig. 147).

Si vous possédez un lit dont le côté est amovible, baissez-le, placez-vous de 3/4 face avec bébé, en position fente avant fléchie puis descendez en chevalier servant et posez-le dans son lit (Fig. 148). Effectuez toujours cette manœuvre prudemment surtout si le lit est bas.

Lorsqu'il est plus grand et qu'il sait se tenir debout, placez-vous face au lit et posez-le en le faisant glisser le long du lit en vous étant rapprochée, au maximum (Fig. 149).

Poser un enfant dans son lit

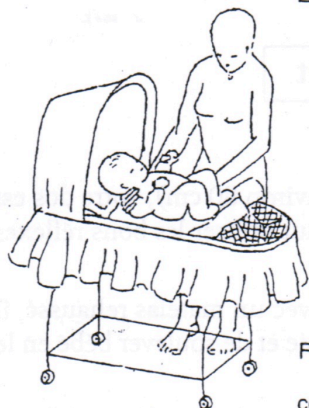


Figure 144 : le couchage en hauteur est moins contraignant pour le dos.

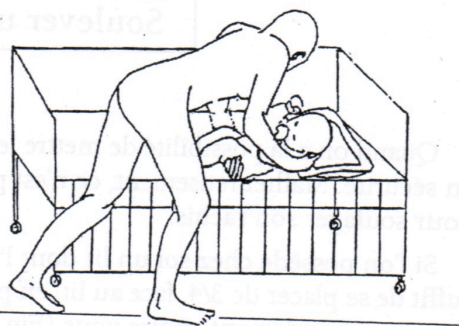


Figure 145

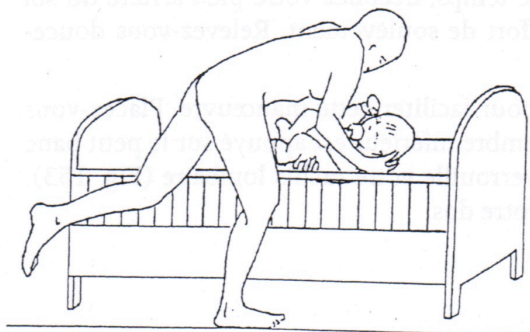


Figure 146

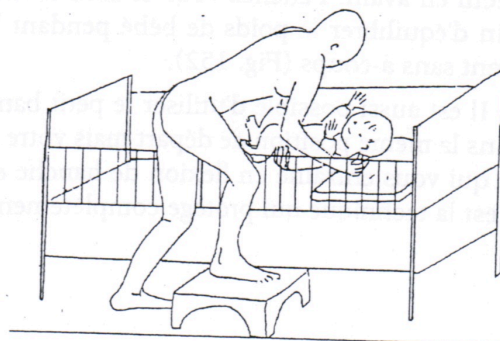


Figure 147

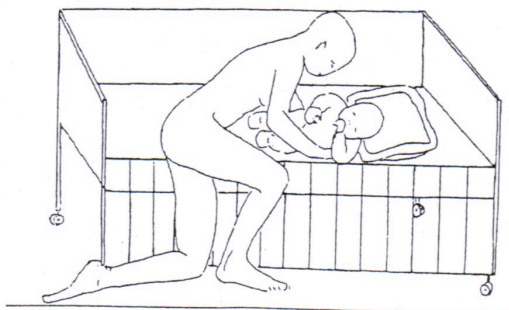


Figure 148

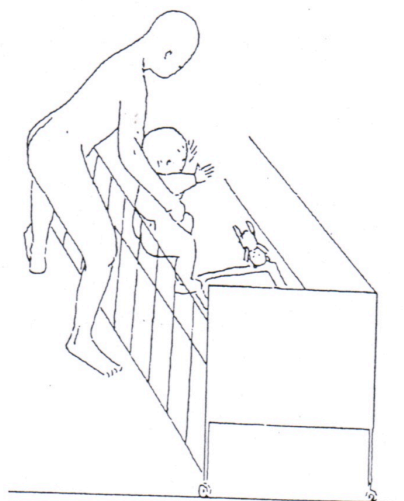


Figure 149

Soulever un enfant de son lit

Quand on a la possibilité de mettre le lit à bonne hauteur (environ 80 cm), votre dos est en sécurité. Malheureusement, ce n'est pas souvent le cas et il faut utiliser les bons réflexes pour soulager son rachis.

Si l'on possède chez soi un lit dont l'un des côtés se baisse avec un matelas rehaussé, il suffit de se placer de 3/4, face au lit, en position fente avant fléchi et de soulever bébé en le ramenant rapidement contre vous (Fig. 150 et 151).

Avec un lit bas, placez-vous en fente avant, le membre inférieur le plus éloigné du lit fléchi en avant. Penchez-vous et dans le même temps, décollez votre pied arrière du sol afin d'équilibrer le poids de bébé pendant l'effort de soulèvement. Relevez-vous doucement sans à-coups (Fig. 152).

Il est aussi possible d'utiliser le petit banc pour faciliter cette manœuvre. Placez-vous dans la même position de départ mais votre membre inférieur est appuyé sur le petit banc ce qui vous entraîne en flexion de hanche et verrouille votre rachis lombaire (Fig. 153). C'est la technique qui protège complètement votre dos.



Soulever un enfant de son lit

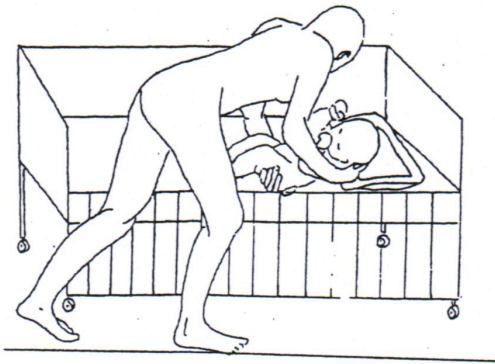


Figure 150

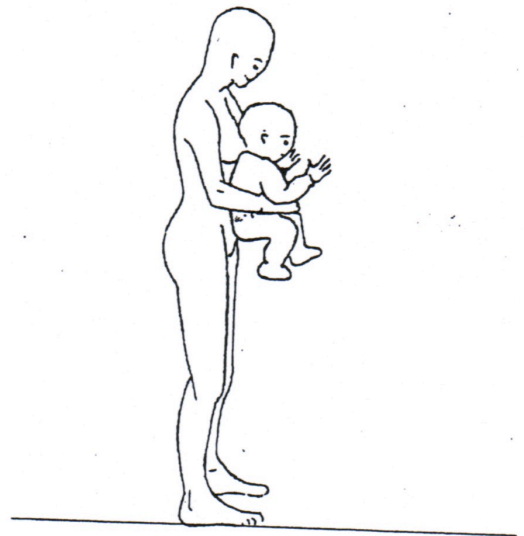


Figure 151 : relevez-vous sans à-coups

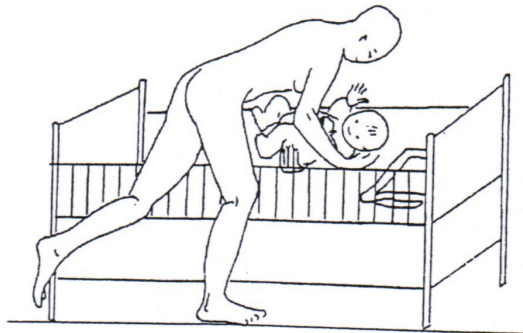


Figure 152 :
toujours utiliser le membre inférieur pour équilibrer
le poids de l'enfant

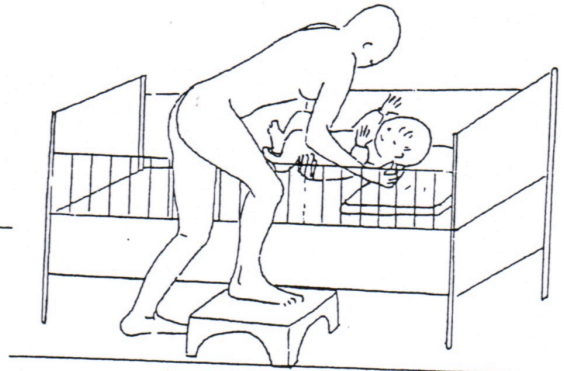


Figure 153 :
appui sur un petit banc pour verrouiller
le rachis lombaire

Nom de l'étudiante : _____

GRILLE D'OBSERVATION DE L'EXÉCUTION DES GESTES ET POSTURES

Veillez cocher l'énoncé qui correspond à vos observations. Cocher « oui » si vous avez observé le mouvement chez votre partenaire. Cocher « non » si vous ne l'avez pas observé.

	Oui	Non
1- S'asseoir au sol :		
-maintient le dos droit et plie les membre inférieurs (78)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-pose un genou au sol en position chevalier servant (79)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-met le second genoux au sol (80)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-s'assoies sur le côté (81)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-cale le dos et utilise les appuis naturels (82)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2- Jouer au sol :		
-dos calé contre le mur (84)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-jambes écartées (84)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>ou</u>		
-assis les fesses sur les talons (85)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-tenue vestimentaire qui permet d'écartier les jambes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3- Se relever du sol :		
-se tourne de côté pour passer à la position à genoux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-relève une jambe pour prendre la position chevalier servant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-se relève en poussant avec la main sur la cuisse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4- Se relever du sol avec un enfant :		
-prend la position chevalier servant (92)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-approche l'enfant du thorax	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-prend l'enfant dans les bras et le colle contre elle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-se relève en poussant sur les membres inférieurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<u>ou</u>		
-pose le bébé sur la cuisse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-colle le bébé sur elle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-se relève en poussant sur les membres inférieurs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nom de l'étudiante : _____

Nom de l'observatrice : _____

5- Soulever un enfant du sol :

-fléchit les membres inférieurs et écarte les jambes (97)

-soulève le bébé en le maintenant collé à elle (97)

ou

-utilise la technique du chevalier servant (98)

ou

-hisse le bébé en le plaçant dos à elle (99)

ou

-place un pied sur un banc (100)

-prend appuie sur sa cuisse (100)

6- Porter un enfant.

-porte l'enfant haut sur la poitrine (102)

-ne creuse pas la région lombaire

ou si plus vieux

-porte l'enfant en le posant sur la crête iliaque (hanche)(103)

-colle l'enfant sur sa poitrine (pas à bout de bras)

7- Déposer un enfant au sol :

Si petit :

-maintient l'enfant collé en pliant membres inférieurs

-prend la position chevalier (105)

-avec un genoux par terre dépose le bébé devant elle (106)

Si plus grand et se tient debout :

-fait glisser l'enfant contre elle en le tenant sous les aisselles

-le pose entre ses membres inférieurs écartés et fléchis (107)

8- Déposer un enfant dans sa chaise haute :

- soulève la tablette amovible

- s'approche de la chaise avec l'enfant dans les bras

-se place de trois quarts face à la chaise (109)

-place un pied sur la barre transversale (109)

-inclina légèrement le buste en avant avec bébé et le poser