

Aide-mémoire

Mouvement

- **Utiliser de façon optimale et en tout temps**
 - les capacités de la personne
 - les équipements
 - la communication
- **Glisser-rouler-pivoter la personne : ne pas soulever**
- **Éviter les efforts excessifs**
- **Utiliser le poids du corps et les muscles des cuisses**
- **Se servir de la gravité**
- **Trouver et respecter le bon rythme**

STRATÉGIES POUR UTILISER LE POIDS DU CORPS ET LES MUSCLES DES CUISSES

- **Transfert de poids latéral**
- **Transfert de poids avant-arrière**
- **Contrepoids**
- **Transfert avec un équipement à roulettes**