



Ensemble avec le jeune et sa famille

Planches à station debout : dorsale et ventrale

Cette brochure s'adresse au jeune et à sa famille.

Sites Internet pertinents

ASSTSAS, Principes pour le déplacement sécuritaire des bénéficiaires, 2004 (<http://www.asstsas.qc.ca/publications/repertoire-des-fiches-pdsb/videos-pdsb-enfants.html>)

Pour plus de renseignements, communiquer avec le secrétariat du programme des aides techniques (positionnement et mobilité) :

514 374-1710 poste 8088

Brochure élaborée par :

Les physiothérapeutes du programme des aides techniques

Révisée par :

Ariane Lorange-Millette, physiothérapeute



Centre de réadaptation
Marie-Enfant

CHU Sainte-Justine

Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université
de Montréal

5200, rue Bélanger
Montréal (Québec) H1T 1C9
Tél. : 514 374-1710
www.crme-sainte-justine.org
crme-web.hsj@sss.gouv.qc.ca

La planche à station debout permet au jeune de maintenir la position debout pendant une période prolongée avec un bon alignement des jambes et du tronc. Son utilisation permet un étirement soutenu et prolongé des jambes, favorise la croissance et le développement des os et des muscles et préserve l'intégrité des hanches. Elle favorise aussi l'éveil, la digestion, la circulation sanguine et la respiration tout en variant la position de jeu.





Progression de l'utilisation de la planche à station debout

L'utilisation doit débuter progressivement, à raison d'une dizaine de minutes par séance durant la première semaine. Si la planche à station debout est bien tolérée par le jeune, il est possible de passer à des séances de 15 à 20 minutes la semaine suivante.

La durée totale recommandée est généralement de 45 à 60 minutes par jour, tous les jours de la semaine. Le physiothérapeute ou le médecin peut recommander une durée différente selon les besoins du jeune.

Il est à noter que deux périodes de 30 minutes durant la journée sont aussi efficaces qu'une seule période de 60 minutes.

Le jeune aura besoin de temps pour s'adapter à cette nouvelle position. Ne vous découragez pas trop vite! Si vous pensez cesser l'utilisation, consulter le physiothérapeute. Des conseils pourraient vous aider à intégrer plus facilement l'utilisation de la planche à station debout dans la routine de votre jeune.

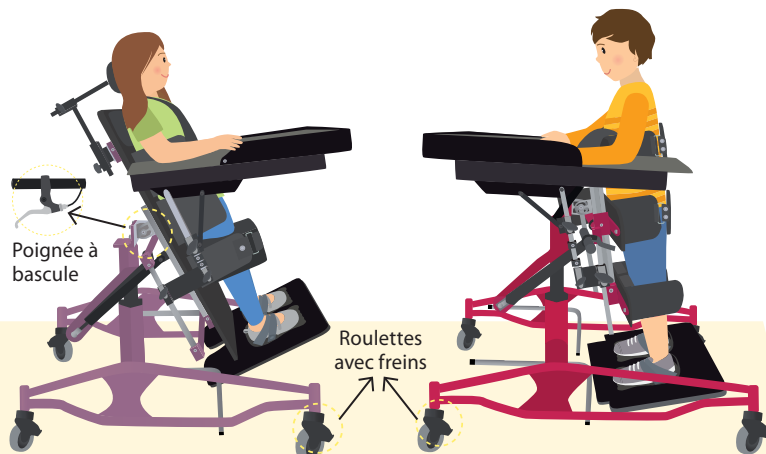


Planche à station debout dorsale

Planche à station debout ventrale

Comment sortir le jeune de la planche à station debout ventrale

1. S'assurer de remettre les quatre freins;
2. Détacher les pieds du jeune puis la courroie dans le dos;
3. S'assurer d'être capable de supporter le jeune ou l'asseoir avant de détacher la courroie des fesses;
4. Détacher la courroie des fesses;
5. Sortir le jeune de la planche à station debout;
6. Retirer les orthèses tibiales;
7. S'assurer qu'il n'y a pas de rougeurs ou de marques qui persistent aux pieds, aux genoux ou aux aisselles.

Des ajustements de la planche à station debout ventrale sont requis lorsque :

- Des rougeurs apparaissent sur la peau et sont encore présentes 20 minutes après la sortie de la planche à station debout;
- La butée thoracique se trouve à trois ou quatre doigts sous l'aisselle;
- La courroie du bassin glisse sous les fesses;
- Il est impossible de passer une main entre les butées et le bassin ou le tronc;
- Les genoux arrivent au-dessus des coussins ou sont très pliés;
- Le jeune semble inconfortable et ne tolère plus l'utilisation de la planche à station debout.

Si la planche à station debout doit être ajustée, communiquer avec le physiothérapeute ou le programme des aides techniques pour prendre un rendez-vous.



☐ Planche à station debout ventrale

Comment installer le jeune dans la planche à station debout ventrale

Selon la personne qui effectue le transfert, il y a plusieurs façons d'installer le jeune en tenant compte de sa taille et de sa capacité à se lever debout.



1. Mettre les orthèses tibiales (si applicable) ou les souliers;
2. Mettre les quatre freins de la planche à station debout avant le transfert;
3. Le parent s'assoit sur un petit banc ou se met à genoux au sol et assoit le jeune sur lui. Ensuite, installer et attacher les pieds du jeune dans les sandales, appuyer ses genoux et transférer le jeune debout;

OU

Si le jeune est en fauteuil roulant, avancer le fauteuil près de la planche en retirant les appui-pieds du fauteuil. Il sera alors possible de glisser les pieds du jeune directement dans les sandales. Le transfert peut ensuite se faire avec l'aide du jeune. S'il n'est pas capable, l'aide de deux personnes est requise, soit une de chaque côté du fauteuil roulant;

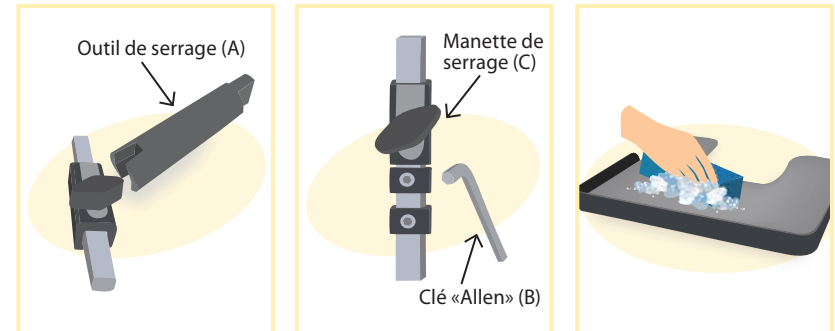
4. Toujours attacher la courroie des fesses **en premier et fermement**, car elle soutient la majorité du poids du jeune et assure une bonne extension des hanches;
5. Attacher la courroie dans le dos, sans trop serrer;
6. Vérifier que le poids du jeune est réparti également sur les deux pieds;
7. Resserrer les attaches des sandales, au besoin;
8. Déposer un jeu sur la tablette pour amuser le jeune durant la période en position debout.

Entretien de la planche à station debout

Resserrer régulièrement les vis à l'aide de l'outil de serrage (A) ou de la clé « Allen » (B). Il est possible que certaines manettes de serrage (C) ou des vis se relâchent avec l'utilisation.

La tablette et le cadre métallique se nettoient avec un savon doux et un chiffon humide.

Les housses de tous les coussins s'enlèvent à l'aide de petites fermetures éclair et peuvent être lavées et séchées à la machine.



Coûts et responsabilités

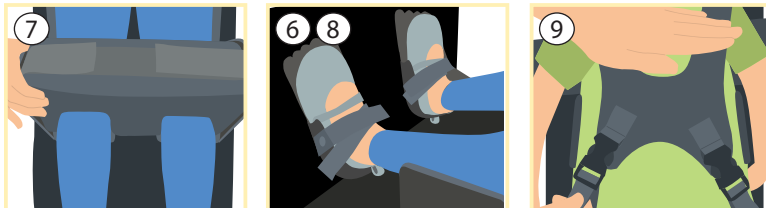
La planche à station debout est un équipement dispendieux. Elle est payée par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). La RAMQ assure tous les frais d'ajustements requis en lien avec la croissance ou lors de changements dans la condition du jeune. Toutefois, les frais de remplacement dus à la négligence (incluant la perte, le vol et le feu) doivent être assumés par le client. Il est recommandé d'inclure la planche à station debout comme un bien dans la police d'assurance habitation.

Coût : _____

☐ Planche à station debout dorsale

Comment installer le jeune dans la planche à station debout dorsale

1. Mettre les orthèses tibiales (si applicable) ou les souliers;
2. Mettre les quatre freins de la planche à station debout (voir page 2);
3. Enlever la tablette;
4. Basculer la planche à l'horizontale à l'aide de la poignée à bascule (voir page 2);
5. Transférer le jeune en position couchée sur le dos, la tête déposée sur l'appui-tête;



6. Placer les pieds dans les sandales de la planche à station debout;
7. Placer le bloc d'abduction aux genoux et l'attacher fermement;
8. Attacher les pieds;
9. Attacher le plastron ou les courroies au niveau du tronc;
10. Basculer doucement et graduellement la planche à station debout dans une position verticale;
11. Replacer la tablette devant le jeune;
12. Déposer un jeu sur la tablette pour amuser le jeune durant la période en position debout.

Comment sortir le jeune de la planche à station debout dorsale

1. S'assurer de remettre les quatre freins;
2. Enlever la tablette;
3. Basculer la planche à l'horizontale;
4. Détacher les courroies des pieds, du thorax et des genoux;
5. Effectuer le transfert de position;
6. Retirer les orthèses tibiales;
7. S'assurer qu'il n'y a pas de rougeurs ou de marques qui persistent aux pieds, aux genoux ou aux aisselles.

Des ajustements de la planche à station debout dorsale sont requis lorsque :

- Des rougeurs apparaissent sur la peau et sont encore présentes 20 minutes après la sortie de la planche à station debout;
- La butée thoracique se trouve à trois ou quatre doigts sous l'aisselle;
- Il est impossible de passer une main entre les butées et le bassin ou le tronc;
- Les genoux sont trop serrés dans le bloc d'abduction;
- Le jeune semble inconfortable et ne tolère plus l'utilisation de la planche à station debout.

Si la planche à station debout doit être ajustée, communiquer avec le physiothérapeute ou le programme des aides techniques pour prendre un rendez-vous.

