



Centre de réadaptation
Marie-Enfant

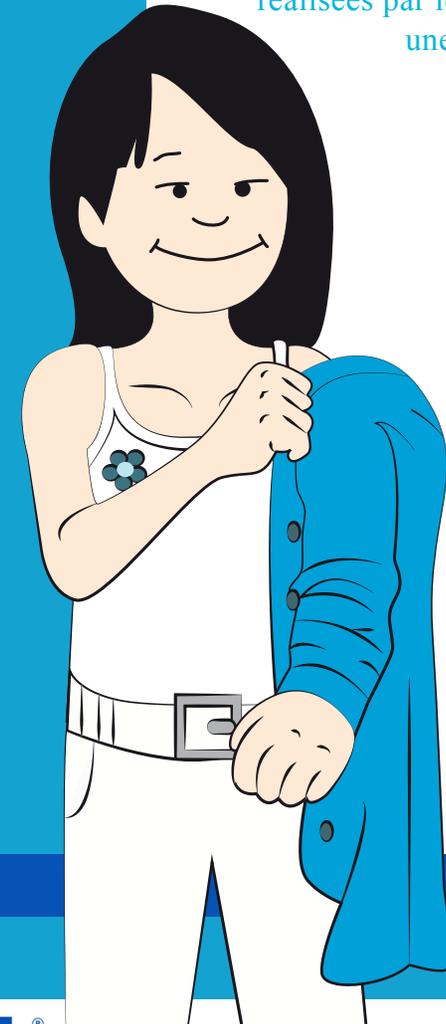
CHU Sainte-Justine

Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant



JE PEUX LE FAIRE MOI-MÊME

Activités quotidiennes
réalisées par les jeunes ayant
une lésion au bras



SickKids®

555 University Ave
Toronto, ON
M5G 1X8

Auteure et illustratrice

Emily S. Ho, M.Ed, BSc, OT Reg. (Ont)
Occupational Therapist Department of Rehabilitation
Division of Plastic Surgery, The Hospital for Sick Children

Copyright © 2017 The Hospital for Sick Children (SickKids). All rights reserved.

Traduction

Annie-Claude Ranger, ergothérapeute
Programme amputés et lésions musculosquelettiques
Centre de réadaptation Marie-Enfant
CHU Sainte-Justine

Graphisme
JoAnne Ferlatte

Impression
Imprimerie du CHU Sainte-Justine

2016-0103_JF
F-2808 GRM: 30009207



Centre de réadaptation
Marie-Enfant

CHU Sainte-Justine

Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant



SickKids®

THE HOSPITAL FOR
SICK CHILDREN

Table des matières

Préface	01
À la maison	
Habillage	
Chandail	02
Pantalon.....	08
Chaussettes et chaussures.....	09
Lacets et exercices avec des lacets	10
Boutons et exercices avec des boutons.....	12
Fermetures Éclair ^{MC}	14
Accessoires.....	14
Soins personnels	
Soins des cheveux	15
Hygiène	16
Soins personnels.....	17
Activités dans la cuisine	
Préparation de repas	18
À l'école	
Activités scolaires.....	19
Loisirs	
Loisirs.....	20
Ressources	21

À qui s'adresse cette brochure

Cette brochure a été écrite pour les parents, éducateurs, thérapeutes et professeurs des jeunes atteints d'une paralysie obstétricale du plexus brachial (POPB). Toutefois, il peut être utilisé pour tout jeune présentant une faiblesse à un bras. Ceci inclut les conditions telles que la paralysie cérébrale (hémiplegie), les accidents vasculaires cérébraux et les malformations congénitales impliquant une lésion à un bras.

Malgré la différence entre leurs deux bras, ces jeunes peuvent s'adapter adéquatement pour réaliser leurs activités de la vie quotidienne. Il est important de leur donner la chance d'essayer et de pratiquer ces activités. En premier, le jeune nécessitera du temps supplémentaire pour finir l'activité. Par la suite, il pourrait avoir besoin d'aides techniques ou de moyens compensatoires. Il est important d'être patient et de laisser le jeune faire des efforts pour qu'il développe ses capacités à solutionner les problèmes par lui-même. Le jeune sera plus confiant et en pleine possession de ses moyens.

Comment utiliser cette brochure

Pour chaque habileté, une **STRATÉGIE** est suggérée comme règle générale à suivre.

Les **CONSEILS** et **MODÈLES** sont donnés comme suggestions spécifiques pour rendre la réalisation de l'activité quotidienne plus facile.

Les **RÉFÉRENCES** sur le plan du **DÉVELOPPEMENT** sont inscrites comme un guide pour comparer les habiletés du jeune à celles des jeunes de son âge.

Soyez créatifs!

Plusieurs stratégies de la brochure sont des trucs développés par des jeunes ayant une POPB. Le jeune et son entourage sont les mieux placés pour trouver des trucs. Il n'est pas nécessaire de dépenser pour acheter des adaptations spécialisées souvent coûteuses. La majorité des adaptations présentées dans ce livret peuvent être fabriquées à la maison. Soyez créatifs!

Chandail

Enfiler un chandail (manches courtes ou manches longues)

STRATÉGIE : Commencer par enfiler le bras atteint dans la manche du chandail.

Le jeune doit être assis. Déposer le chandail sur ses cuisses : le devant du chandail sur ses cuisses et le bas du chandail doit être près de son corps.

Option 1 :



Utiliser le bras sain pour aider le bras atteint à se glisser à l'intérieur de la manche.



Tirer le chandail par-dessus la tête avec le bras sain. Si possible, le jeune peut s'aider avec son bras atteint.



Enfiler le bras sain dans la manche.
Tirer le chandail vers le bas.

Conseils

- S'assurer que le jeune est assis de façon sécuritaire et stable.
- Asseoir le jeune face à un miroir afin qu'il puisse voir ce qu'il fait.

Option 2 :



Utiliser le bras sain pour aider le bras du côté atteint à se glisser à l'intérieur de la manche.



Enfiler le bras sain dans l'autre manche.



Enfiler le chandail par-dessus la tête et insérer la tête dans l'encolure à l'aide du bras sain. Si possible, le jeune peut s'aider avec son bras atteint.

Références sur le plan de DÉVELOPPEMENT

À 3 ans

- Met un chandail.

À 4 ans

- Enlève un chandail.
- Différencie l'avant de l'arrière.

Enlever un chandail (manches courtes ou manches longues)

STRATÉGIE : Enlever le bras sain de la manche du chandail en premier. Ensuite, utiliser ce bras pour enlever le reste du vêtement.

Plusieurs façons peuvent être utilisées pour enlever un chandail selon la condition du jeune. Travailler avec le jeune afin de découvrir la méthode la plus efficace. L'ergothérapeute peut aussi vous guider.

Option 1 :



Tenir le bas du chandail avec le bras sain et envelopper ce coude à l'intérieur du bas du chandail.



Utiliser le bras sain pour tirer le chandail par-dessus la tête et faire sortir celle-ci dans l'encolure. Retirer le bras sain de la manche.



Utiliser le bras sain pour retirer le bras atteint de la manche.

Option 2 :



Attraper l'encolure du chandail, derrière la tête, avec le bras sain.



Plier le cou vers l'avant et tirer sur le chandail par-dessus la tête avec le bras sain.



Utiliser le bras sain pour retirer le bras atteint de la manche.



Secouer le bras sain pour faire glisser le chandail. Si possible, le jeune peut s'aider avec son bras atteint.

Enfiler une chemise ou un manteau

STRATÉGIE : Mettre d'abord le bras atteint dans la manche du manteau ou de la chemise.



Utiliser le bras sain pour aider le bras atteint à glisser à l'intérieur de la manche.



Utiliser le bras sain pour tirer la chemise au-dessus de l'épaule du côté atteint.



Enfiler le bras sain dans l'autre manche.

Conseils

- Tissus extensibles et amples.
- Ouvertures faciles pour la tête:
 - Grande encolure ronde;
 - Col en V;
 - Très grande ouverture.
- Ouvertures des manches plus larges.
- Chemise sans collet.

Enlever une chemise ou un manteau

STRATÉGIE : Enlever le bras sain de la manche en premier. Ensuite, utiliser ce bras pour retirer complètement la chemise ou le manteau.



Secouer le bras sain pour faire glisser la manche de la chemise. Si possible, le jeune peut s'aider avec son bras atteint.



Au besoin, le jeune peut utiliser ses dents pour maintenir en place la manche pendant qu'il libère son bras sain.



Utiliser le bras sain pour retirer la manche du bras atteint.

Référence sur le plan de DÉVELOPPEMENT

À 2 ans

- Enlève un manteau et une chemise (non attachés).

Pantalon

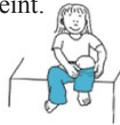
Enfiler un pantalon

STRATÉGIE : Le bras atteint remonte l'avant du pantalon et le bras sain remonte l'arrière du pantalon.

Les jeunes avec une POPB trouvent difficile de remonter les pantalons en tirant sur les côtés. Cela s'explique par la diminution de la force des mains et la difficulté à bouger l'épaule du côté atteint.



En position assise, utiliser le bras sain pour mettre le pied du côté opposé dans la jambe du pantalon. Utiliser le bras atteint pour guider le mouvement du pantalon.



Utiliser le bras sain pour mettre le pied dans l'autre jambe du pantalon. Utiliser le bras atteint pour guider le mouvement du pantalon.



En position debout, utiliser le bras sain pour remonter l'arrière du pantalon. Utiliser le bras atteint pour remonter l'avant du pantalon.

Conseils

- Favoriser un pantalon ample avec une taille élastique.
- Choisir un pantalon en tissu extensible.
- Les boutons sont parfois difficiles à attacher. Les remplacer par des Velcros®, boutons-pression ou bandes élastiques (vous référer aux sections portant sur les boutons, les fermetures Éclair^{MC} et les attaches).

Une boucle peut être cousue à l'intérieur du pantalon, à la taille, du côté atteint. Le jeune pourra insérer sa main atteinte à l'intérieur de la boucle pour remonter son pantalon. Utiliser des attaches en plastique ou des attaches magnétiques pour faciliter la tâche. Si possible, éviter les ceintures.



Référence sur le plan de DÉVELOPPEMENT

À 3 ans

- Retire un pantalon (sans attache) par lui-même.

À 4 ans

- Met des pantalons (avec aide pour les petites attaches).

Chaussettes et chaussures

Enfiler des chaussettes et des chaussures

STRATÉGIE : Pratiquer, pratiquer, pratiquer.
Utiliser des adaptations au besoin.



En position assise au sol, utiliser le bras sain pour enfiler la chaussette sur les orteils puis sur le talon. Le bras atteint peut aider en guidant le mouvement de la chaussette.

Conseils et modèles

- Mettre de la poudre pour bébé ou fécule de maïs sur le pied du jeune et à l'intérieur de la chaussette pour aider le pied à glisser plus facilement.
- Rouler la partie supérieure de la chaussette vers les orteils avant de l'enfiler.
- Coudre une boucle à l'intérieur du haut de la chaussette pour que le jeune puisse glisser sa main atteinte à l'intérieur de la boucle et ainsi augmenter son contrôle.

Chaussettes

- Sans talon
- Plus grande
- Tissus extensibles (lycra)

Chaussures

- À Velcros® (préférable)
- Lacets plats (plus faciles à agripper)
- Lacets élastiques
- Attaches à ressort
- Chausse-pied

Référence sur le plan de DÉVELOPPEMENT

À 3 ans

- Enfile sa chaussette sur les orteils, mais éprouve de la difficulté à mettre le talon à sa place.

À 4 ans

- Enfile sa chaussette par lui-même.#

Lacets et exercices avec des lacets

Attacher ses lacets

STRATÉGIE : Utiliser surtout une stratégie à une main en utilisant la main atteinte pour aider. Utiliser seulement cette stratégie si le jeune a une grande atteinte à sa main. Sinon, utiliser la méthode régulière pour faire un nœud et une boucle.



Croiser les lacets avec la main saine afin de faire un X.



Passer le lacet du dessus sous le X avec la main saine. Glisser ce lacet en dessous du X puis le tirer avec la main saine.



Prendre le bout des deux lacets. La main atteinte pince le lacet ou fait une pression sur le lacet contre le soulier avec le dos de la main pendant que la main saine tire sur l'autre lacet.



Croiser encore les lacets pour faire un X avec la main saine.



Glisser le lacet du dessus dans le centre pour faire une boucle.



Pincer les deux bouts de lacets avec la main atteinte ou faire une pression des lacets contre le soulier avec le dos de la main pendant que la main saine tire sur la boucle de façon à bien la serrer.

Référence sur le plan de DÉVELOPPEMENT

À 4 ans

- Attache ses lacets avec aide.

À 5 ans

- Attache ses lacets seul.

À 6 ans

- Fait une boucle serrée avec ses lacets.

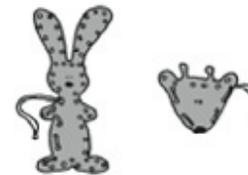
Exercices avec des lacets

Soyez imaginatifs et amusez-vous à faire des exercices de laçage. Premièrement, commencer par des exercices avec des lacets, puis pratiquer avec le soulier du jeune placé devant chacun de vous. Utilisez des lacets de deux couleurs différentes lorsque vous enseignez la méthode au jeune.

Montrer d'abord au jeune comment placer les lacets, faire une démonstration en indiquant chacune des étapes à voix haute. Demander au jeune d'essayer de faire un nœud et une boucle avec les lacets pendant que vous répétez les étapes à voix haute. Permettre au jeune de pratiquer le plus possible seul. Répéter les étapes à voix haute autant de fois que nécessaire. Vous assurer que ces exercices soient agréables pour vous et le jeune.

Conseils et modèles

- Activité avec des lacets et des cartes à broder.
- Acheter ou fabriquer un livre pour pratiquer les nœuds et les boucles.



- Envelopper des cadeaux ou des paquets pour s'exercer à faire des nœuds et des boucles.



Boutons et exercices avec des boutons

Boutons

STRATÉGIE : Pratiquer, pratiquer, pratiquer.

Les jeunes avec une POPB devraient être encouragés à s'exercer à boutonner dès le jeune âge. Boutonner est un très bon exercice pour le jeune afin qu'il utilise ses deux mains.

Conseils et modèles

- Utilisation de boutons plats, larges et texturés, ainsi que de couleurs contrastantes.



- Boutons avec une anse .



- Velcro®.



- Boutons-pression.



- Enfile-bouton à gros manche.



- Coudre les boutons avec du fil élastique ou coudre les fils pour que les boutons soient moins serrés.



Référence sur le plan de DÉVELOPPEMENT

À 3 ans

- Détache des boutons de 1 à 3 cm sur un vêtement placé devant lui.

À 4 ans

- Attache et détache des boutons de grosseur moyenne situés à l'avant.

À 5 ans

- Attache des petits boutons situés à l'avant.

Exercices avec des boutons

Soyez créatifs et amusez-vous à faire des exercices avec des boutons. D'abord, enseigner au jeune comment boutonner les boutons situés à l'avant, puis sur les côtés et, enfin, en arrière. Utiliser des boutons larges, peu serrés sur le vêtement, ainsi que des boutons de couleurs contrastantes avec le tissu lorsque vous commencez à faire ces exercices.

Démontrer au jeune comment faire pour boutonner et, ensuite, répéter l'exercice en expliquant les étapes à voix haute. Demander au jeune d'essayer de boutonner pendant que vous répétez les étapes à voix haute. Permettez-lui de pratiquer le plus possible seul. Répéter les étapes à voix haute au besoin. Répéter.

Conseils et modèles

- Commencer avec une activité qui permet d'insérer des jetons dans une fente (ex. : mettre de la monnaie dans une banque ou dans la fente d'un couvercle de pot en plastique).



- Acheter ou fabriquer un livre avec des exercices de boutons.



- S'exercer à boutonner sur des vêtements de poupées et des jouets, ainsi qu'avec des jeux d'habillage.



STRATÉGIE : Pratiquer, pratiquer, pratiquer.

Conseils

- Remplacer les fermetures Éclair^{MC} par des Velcros[®].
- Utiliser un grand anneau pour créer un embout plus grand à la fermeture Éclair^{MC} et ainsi faciliter la prise.



Référence sur le plan de DÉVELOPPEMENT

À 3 ans

- Descend une fermeture Éclair^{MC}.

À 4 ans

- L'enfant est en mesure d'insérer la fermeture Éclair^{MC} dans le curseur.

Accessoires

STRATÉGIE : Appuyer le bras atteint sur le dessus d'une commode de la hauteur des épaules du jeune (vous référer à la section *Soins des cheveux* à la page suivante).

Conseils et modèles

- Appuyer le bras atteint sur le dessus d'une table ou d'une commode de la hauteur des épaules du jeune afin qu'il soit en mesure d'atteindre son cou ou ses oreilles avec son bras atteint.
- Utiliser une chaîne élastique.
- Collier à glisser par dessus la tête.
- Utiliser un miroir.
- Attacher le collier à l'avant puis le tourner.
- Porter un soutien-gorge qui s'attache à l'avant ou attacher le soutien-gorge à l'avant d'abord puis le tourner vers l'arrière.



Se coiffer

STRATÉGIE : Garder une coupe de cheveux simple. Les jeunes avec une POPB peuvent avoir une difficulté à soulever leur bras de façon à pouvoir atteindre l'arrière de la tête.

Certains jeunes compensent en utilisant le bras sain pour amener la main atteinte en arrière de la tête. D'autres utilisent le dessus d'une commode de la hauteur de leurs épaules pour appuyer le bras atteint.

Conseils et modèles

- Coupe de cheveux simple.
- Accessoires pour cheveux : pince, élastique en tissu, bandeau, barrette à ressort.



- Coupe de cheveux courte.



- Appuyer le bras atteint sur le dessus d'une commode de la hauteur des épaules du jeune de façon à ce qu'il puisse placer la main atteinte en arrière de la tête et utiliser un miroir.



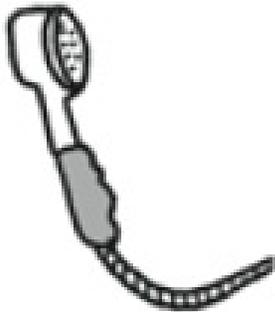
STRATÉGIE : Appuyer le bras atteint sur une surface plane à la hauteur des épaules du jeune de façon à ce qu'il puisse placer la main atteinte derrière la tête.

Conseils

- Peigne ou brosse à long manche.
- Éponge à long manche.



- Douche téléphone.



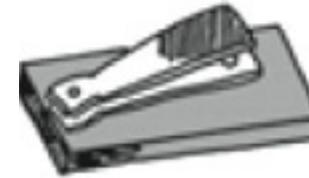
- Bracelet universel (des longs ou des gros manches peuvent être utilisés pour les items de soins personnels tels que les rasoirs, déodorants, brosses et peignes).



STRATÉGIE : Utiliser des adaptations pour faciliter la prise d'objets par la main atteinte lors d'activités telles que les soins personnels et l'hygiène du bras sain.

Conseils

- Le coupe-ongles peut être collé ou cloué sur une planche et fixé sécuritairement sur le coin d'une table.
- Les rasoirs électriques sont généralement plus gros et plus lourds. Ils sont plus sécuritaires pour les jeunes qui ont peu de force.



- Un rasoir manuel peut être adapté avec un long manche et tenu par un bracelet universel si la prise du jeune est vraiment faible.



STRATÉGIE : Utiliser des adaptations pour maintenir un objet en place, au besoin, si la main atteinte n'est pas en mesure de stabiliser les objets sur la table.

Conseils

- Napperon antidérapant (les objets ne glisseront pas sur le napperon).



- Planche à tartiner (avec des rebords à un coin de la planche afin d'empêcher l'aliment de glisser).



- Planche à découper fixe (des ventouses sont utilisées pour tenir la planche en place et des pointes sont placées de façon à maintenir un aliment en place).



- Support à bagel.



- Ouvre-boîte à une main ou électrique.



- Bracelet universel (un ustensile peut être inséré dans la pochette et l'adaptation, installée de façon sécuritaire autour de la main).



- Fabrication d'un gros manche et d'ustensiles adaptés (une poignée plus grosse facilite la prise).



- Brosse avec ventouses (la brosse est fixée par des ventouses dans le fond de l'évier afin de laver la vaisselle).



Terrain de jeux et activités en classe

STRATÉGIE : Encourager le jeune à participer à toutes les activités qui l'intéressent.

Le jeune devrait être encouragé à participer à toutes les activités scolaires. Les activités qui demandent de grimper ou de se suspendre par les bras peuvent être difficiles pour lui et il peut avoir besoin de supervision. L'ergothérapeute et la physiothérapeute peuvent vous donner des conseils, au besoin.

Dans la classe

La POPB du jeune peut causer une faiblesse au niveau de sa main, ce qui aura un impact sur sa réalisation d'activités de motricité fine. Initialement, le jeune aura peut-être besoin de temps supplémentaire pour finir des activités (ex. : le découpage, le bricolage et l'ordinateur). Avec de la pratique, le jeune apprendra, s'adaptera et s'améliorera.

Il est important de lui accorder le temps nécessaire pour expérimenter et de développer ses habiletés à faire les activités présentées dans cette brochure.

Conseils

- Demander au professeur de donner au jeune un casier avec une tablette et des crochets à sa portée. Si un casier régulier est utilisé, accrocher un sac au fond du casier afin d'y insérer les livres d'école et autres accessoires.



- Utiliser un clavier adapté ou apprendre le doigté à une main.



- Utiliser une tablette à pince et installer un napperon antidérapant afin de maintenir les papiers en place lors de l'écriture ou du coloriage.



- Utiliser une règle et un rapporteur d'angles avec du liège ou coller du matériel antidérapant en-dessous pour augmenter la stabilité de l'objet.



Loisirs

Sports, arts et loisirs

STRATÉGIE : Aucune limite! Encourager le jeune à essayer toutes les activités qui semblent l'intéresser!

Encourager le jeune à participer à toutes les activités qui l'intéressent. La majorité des activités peuvent être adaptées pour répondre aux besoins d'un jeune atteint d'une POPB. Les services des aides techniques sont en mesure de faire des adaptations pour les sports et activités récréatives. Ils peuvent fabriquer des membres artificiels et des équipements spéciaux (ex. : des adaptations pour le gant de baseball, bâtons de golf, piano et guitare). L'ergothérapeute vous indiquera ce qui sera le mieux pour le jeune.

Conseils

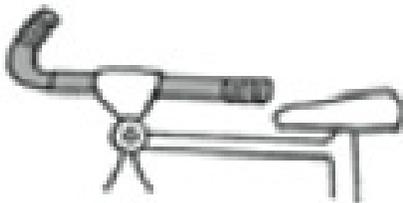
- Gant de baseball adapté.



- Flûte à une main.



- Poignée adaptée pour le vélo.



- Autres activités.



Références

Case-Smith, J., Allen, A.S., Pratt, P.N. (1996). *Occupational Therapy for Children* 3rd Edition, Mosby-Year Book, Inc : St. Louis, Missouri.

Dunn-Klein, M. (1983). *Pre-dressing skills*, Therapy Skill Builders : Tuscon, Arizona.

Remerciements

Merci aux jeunes et leurs familles qui consultent la clinique du plexus brachial du SickKids pour toutes les suggestions et conseils judicieux partagés à travers les années.