



CABINET D'ERGOTHÉRAPIE
YOANN SALARD

MÉMO : SE RELEVER DU SOL

La Technique étape par étape

1



GARDEZ VOTRE CALME

Ne bougez pas tout de suite.
Respirez profondément.

2



ROULEZ SUR LE CÔTÉ

Pliez la jambe forte et basculez doucement le corps.

3



PASSEZ À 4 PATTES

Poussez sur les bras pour vous redresser. Soyez stable.

4



CHERCHEZ UN APPUI

Rampez vers une chaise solide, un canapé ou les toilettes.

5



CHEVALIER SERVANT

Mains sur l'assise.
Levez la jambe forte, **piéd à plat**.

6



POUSSEZ & ASSEYEZ-VOUS

Penchez-vous en avant, poussez fort sur la jambe et les bras.



EN CAS DE DOULEUR VIVE

Si vous ne pouvez pas bouger, restez au sol, couvrez-vous et appelez les secours.

15