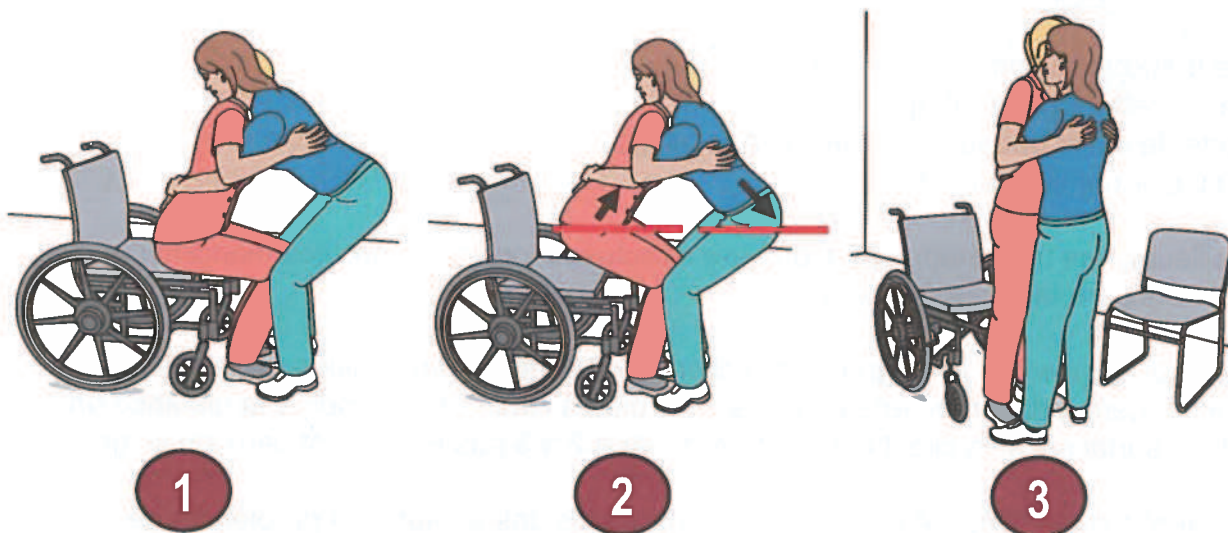


CONTREPOIDS

C'est l'utilisation du poids de son corps pour contrebalancer le poids du client. Il se produit un déséquilibre contrôlé vers l'arrière pour contrebalancer et annuler le poids du client. Ce mouvement est effectué de l'avant vers l'arrière.



Au départ

- Le dos est non voûté et le plus vertical possible. L'appui des mains sur les cuisses est un bon repère pour ne pas partir trop accroupi ;
- les pieds sont droits ou légèrement ouverts vers l'extérieur, écartés de la largeur des épaules environ pour maintenir l'équilibre ;
- les genoux sont fléchis et en appui sur les faces externes des genoux du client ;
- la prise est solide et enveloppante au bas du dos du client.

Durant le mouvement

- Le poids du soignant est déplacé vers l'arrière et vers le bas, comme pour s'asseoir ;
- les genoux restent en appui, tout au long du mouvement ;
- lorsque le bassin du client est levé, on se redresse pour maintenir l'équilibre.

D'AUTRES MODALITÉS DE CONTREPOIDS

Par exemple :

- avec appui sur un genou du client (ex. : hémiplegique) ;
- avec appui des deux genoux sur une surface comme le lit ou le fauteuil ;
- avec un genou dans le lit ;
- par contre-poids sur une jambe avec les pieds dans la même position que pour le transfert de poids avant-arrière.

Dans les deux dernières modalités, une bonne adhérence au sol est importante.