

Objectifs des auto-postures :

- Compléter les postures en capacité cutanée maximale réalisées par les rééducateurs lors des séances de soins.
- Augmenter le temps de mise en capacité cutanée maximale de la peau brûlée afin de prévenir et/ou limiter l'apparition de brides rétractiles qui risquent de provoquer des limitations d'amplitudes, des déformations... pouvant conduire à une perte de la préhension et de l'autonomie du patient.
- Favoriser l'implication du patient dans sa prise en charge.

Pourquoi créer des fiches d'auto-postures ?

Pour le patient :

- Pour qu'il puisse conserver une trace écrite et visuelle des apprentissages réalisés avec les rééducateurs.
- Pour lui permettre de réaliser les auto-postures en dehors de la présence d'un rééducateur, à son domicile...

Pour le rééducateur :

- Pour qu'il puisse posséder un support préétabli (gain de temps, apport d'idées...) mais personnalisable à donner au patient.

Car aucun modèle similaire n'a été retrouvé dans la littérature.

Les articles étudiés proposent une description théorique de la réalisation des postures en capacité cutanée maximale. Les auto-postures sont citées mais rarement illustrées et pas de façon exhaustive pour les articulations du membre supérieur.

Echinard et Latarjet « Les brûlures » ; Rochet, Wassermann et Al. « Rééducation et réadaptation de l'adulte brûlé » ; Kamolz, Kitzinger et Al. « The treatment of hand burns » ; Rochet et Hareb « Brûlures et rééducation » ; Moore, Dewey et Al. « Rehabilitation of the Burned Hand » ; Sergiou, Cowan et Al. « Rehabilitation After a Burn Injury » ; Jaudoin, Mathieu et Al. « La kinésithérapie de la cicatrice après une brûlure grave : connaître les données fondamentales, évaluer, traiter et guider le remaniement du derme » ; Rochet, Luca et Al. « Rééducation de la main brûlée : problématique, objectifs, moyens, principes, règles et conseils » ; Riemeyer et Rochet « Principes et rééducation de la main brûlée adulte en phase secondaire ».

Schématisation des régions anatomiques concernées par l'auto-posture.

Pour une visualisation facile et rapide de ces zones tant par le patient que par le rééducateur.

Description des conditions de réalisation de l'auto-posture dans un vocabulaire adapté au patient.

Pour que les explications soient claires quel que soit le niveau de connaissances (para)médicales et pour compléter les informations données par les photographies.

MEMO AUTO-POSTURES BRULURES

Zone(s) brûlée(s) : Partie antérieure et/ou postérieure Creux axillaire

Matériel nécessaire

- Une table ou un support haut.

Position

- Asseyez-vous ou agenouillez-vous à côté de la table, ou du support haut, en gardant le dos droit.
- Posez l'avant-bras sur la table.
- 1 Si vous êtes brûlé(e) sur la partie avant de l'épaule, décalez votre coude vers l'arrière.
- 2 Si vous êtes brûlé(e) sur la partie arrière de l'épaule, décalez votre coude vers l'avant.
- Laissez agir la pesanteur et essayez de vous assoir ou de vous agencer de plus en plus bas au cours de la posture afin d'écartier le plus possible le bras du corps.

Intensité de la posture

Vous devez sentir l'étirement de la peau pendant la posture mais la douleur doit rester supportable.

Durée de la posture

Restez dans la position indiquée minutes.

Précautions

Si une plaie ou de fortes douleurs apparaissent sur la zone brûlée, arrêtez la posture et parlez-en à votre kinésithérapeute ou à votre médecin.

Titre dans un vocabulaire médical.

Pour permettre au rééducateur de savoir précisément à quelle(s) région(s) anatomique(s) s'adresse l'auto-posture.

Photographie(s) illustrant l'auto-posture à réaliser. Les flèches permettent d'indiquer l'action de la posture et/ou les possibilités d'évolution de celle-ci pour augmenter l'étirement cutané.

Zones de personnalisation de l'auto-posture par le rééducateur en charge du patient.

MEMO AUTO-POSTURES BRULURES

Zone(s) brûlée(s) : Face postérieure Bras et/ou Coude et/ou Avant-bras

Matériel nécessaire

- Un mur.

Position

- Mettez-vous debout face au mur.
- Pliez le coude et placez votre avant-bras contre le mur.
- Basculez votre poids vers l'avant, vers le mur, pour vous appuyer sur votre avant-bras et sur votre coude plié.
- Laissez agir votre poids pour incliner le coude à plier davantage.

Intensité de la posture

Vous devez sentir l'étirement de la peau pendant la posture mais la douleur doit rester supportable.

Durée de la posture

Restez dans la position indiquée minutes.

Précautions

Si une plaie ou de fortes douleurs apparaissent sur la zone brûlée, arrêtez la posture et parlez-en à votre kinésithérapeute ou à votre médecin.

MEMO AUTO-POSTURES BRULURES

Zone(s) brûlée(s) : Face antérieure Bras et/ou Coude et/ou Avant-bras

Matériel nécessaire

- Un poids de Kg (bouteille remplie d'eau, haltère, bracelet de poids...)
- Une chaise ou un support pour s'allonger.

Position

- Allongez-vous sur le dos, pliez les genoux et plaquez bien le dos contre le support OU Asseyez-vous sur une chaise, le dos droit contre le dossier.
- Tenez le poids dans la main ou accroché au poignet.
- Laissez faire la pesanteur et laissez l'avant-bras descendre le long du corps pour que le coude se tende au maximum et que l'avant-bras soit le plus possible aligné avec le bras.

Intensité de la posture

Vous devez sentir l'étirement de la peau pendant la posture mais la douleur doit rester supportable.

Durée de la posture

Restez dans la position indiquée minutes.

Précautions

Si une plaie ou de fortes douleurs apparaissent sur la zone brûlée, arrêtez la posture et parlez-en à votre kinésithérapeute ou à votre médecin.

MEMO AUTO-POSTURES BRULURES

Zone(s) brûlée(s) : Face antérieure et/ou postérieure Commissures des doigts longs

Matériel nécessaire

- Aucun.

Position

- Superposez la main que vous ne posturez pas sur la main brûlée que vous posturez, les paumes tournées vers le sol.
- Placez les doigts de la main située au-dessus entre les doigts de la main posturée (située en dessous) pour les écarter les uns des autres.
- Tirez la main située au-dessus en direction du poignet de la main posturée pour que les doigts se plaquent bien contre les commissures de la main posturée.

Intensité de la posture

Vous devez sentir l'étirement de la peau pendant la posture mais la douleur doit rester supportable.

Durée de la posture

Restez dans la position indiquée minutes.

Précautions

Si une plaie ou de fortes douleurs apparaissent sur la zone brûlée, arrêtez la posture et parlez-en à votre kinésithérapeute ou à votre médecin.

MEMO AUTO-POSTURES BRULURES

Zone(s) brûlée(s) : Face antérieure et/ou postérieure 1ère commissure

Matériel nécessaire

- Un support sur lequel poser les mains.

Position

- Posez la main posturée à plat sur le support, paume tournée contre le support.
- Avec l'autre main (celle qui n'est pas posturée), tirez le poids de la main posturée pour l'écartier de l'index de cette main.
- Attention à ne pas incliner le poignet de la main posturée.

Intensité de la posture

Vous devez sentir l'étirement de la peau pendant la posture mais la douleur doit rester supportable.

Durée de la posture

Restez dans la position indiquée minutes.

Précautions

Si une plaie ou de fortes douleurs apparaissent sur la zone brûlée, arrêtez la posture et parlez-en à votre kinésithérapeute ou à votre médecin.

MEMO AUTO-POSTURES BRULURES

Zone(s) brûlée(s) : Face antérieure Main et/ou Doigts

Matériel nécessaire

- Un tabouret, une chaise ou une surface plate sur laquelle s'asseoir.

Position

- Asseyez-vous sur la chaise, le tabouret...
- Placez votre main brûlée sous votre fesse, paume tournée vers le sol.
- Basculez votre poids sur votre main brûlée en flexion de la douleur ressentie. Plus vous mettez de poids, plus la posture est forte.
- Laissez agir votre poids pour que votre paume de main et vos doigts puissent s'aplatir le plus possible.

Intensité de la posture

Vous devez sentir l'étirement de la peau pendant la posture mais la douleur doit rester supportable.

Durée de la posture

Restez dans la position indiquée minutes.

Précautions

Si une plaie ou de fortes douleurs apparaissent sur la zone brûlée, arrêtez la posture et parlez-en à votre kinésithérapeute ou à votre médecin.

MEMO AUTO-POSTURES BRULURES

Zone(s) brûlée(s) : Face postérieure Doigts longs et/ou Poignet

Matériel nécessaire

- Aucun.

Position

- Placez la paume de la main que vous ne posturez pas sur le sol (au-dessus) de la main brûlée que vous posturez.
- Avec la main située au-dessus, englobez la main que vous posturez pour enrouler les doigts sur eux-mêmes.
- Maintenez la pression avec la main située au-dessus afin de garder les doigts de la main posturée les plus près possible.
- Si la douleur le permet, pliez en plus le poignet pour augmenter la force de la posture.

Intensité de la posture

Vous devez sentir l'étirement de la peau pendant la posture mais la douleur doit rester supportable.

Durée de la posture

Restez dans la position indiquée minutes.

Précautions

Si une plaie ou de fortes douleurs apparaissent sur la zone brûlée, arrêtez la posture et parlez-en à votre kinésithérapeute ou à votre médecin.

MEMO AUTO-POSTURES BRULURES

Zone(s) brûlée(s) : Face postérieure Epaule et/ou Bras et/ou Coude et/ou Avant-bras

Matériel nécessaire

- Un support pour s'allonger.

Position

- Allongez-vous sur le dos, pliez les genoux et plaquez bien le dos contre le support.
- Levez le bras, pliez le coude et placez votre paume de main sous votre tête.
- Le poids de votre tête permet de maintenir la posture.
- Pour augmenter la force de l'étirement, placez votre main plus bas sous la tête, voire sous la nuque ou entre les omoplates.

Intensité de la posture

Vous devez sentir l'étirement de la peau pendant la posture mais la douleur doit rester supportable.

Durée de la posture

Restez dans la position indiquée minutes.

Précautions

Si une plaie ou de fortes douleurs apparaissent sur la zone brûlée, arrêtez la posture et parlez-en à votre kinésithérapeute ou à votre médecin.

MEMO AUTO-POSTURES BRULURES

Zone(s) brûlée(s) : Partie antérieure et/ou postérieure Creux axillaire Face antérieure Bras et/ou Coude et/ou Avant-bras

Matériel nécessaire

- Un bâton avec, si possible, un poids de Kg accroché dessus.
- Un support pour s'allonger.

Position

- Allongez-vous sur le dos, pliez les genoux et plaquez bien le dos contre le support.
- Tenez le bâton avec les deux mains, les paumes tournées vers le plafond. Vos mains sont espacées d'au moins la largeur de vos épaules voire plus.
- Levez les bras au-dessus de votre tête en gardant les coudes tendus.
- Laissez faire la pesanteur et laissez vos bras descendre vers votre tête.

Intensité de la posture

Vous devez sentir l'étirement de la peau pendant la posture mais la douleur doit rester supportable.

Durée de la posture

Restez dans la position indiquée minutes.

Précautions

Si une plaie ou de fortes douleurs apparaissent sur la zone brûlée, arrêtez la posture et parlez-en à votre kinésithérapeute ou à votre médecin.

MEMO AUTO-POSTURES BRULURES

Zone(s) brûlée(s) : Face antérieure Bras et/ou Coude et/ou Avant-bras et/ou Poignet et/ou Main

Matériel nécessaire

- Un tabouret, une chaise ou une surface plate sur laquelle s'asseoir.

Position

- Asseyez-vous.
- Posez votre main à côté de vous, paume tournée vers le sol, les doigts dirigés vers l'arrière et le plus à plat possible sur l'assise.
- Essayez de garder votre poignet et votre coude tendus et basculez votre poids sur la main que vous posturez.
- Pour augmenter la force de la posture, décalez votre main vers l'avant afin de tendre encore plus le poignet et le coude.

Intensité de la posture

Vous devez sentir l'étirement de la peau pendant la posture mais la douleur doit rester supportable.

Durée de la posture

Restez dans la position indiquée minutes.

Précautions

Si une plaie ou de fortes douleurs apparaissent sur la zone brûlée, arrêtez la posture et parlez-en à votre kinésithérapeute ou à votre médecin.