

Monter les jambes au lit avec une sangle



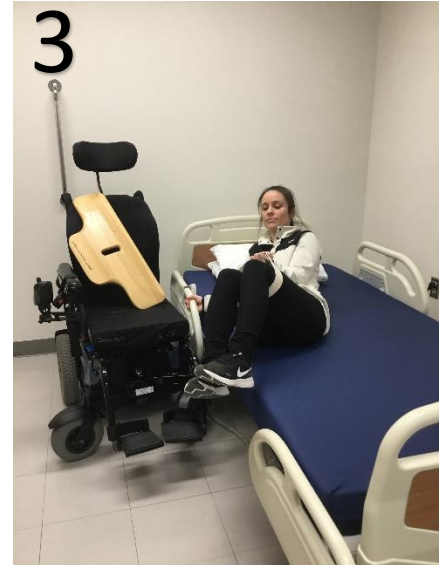
Placer la courroie sous les cuisses et attacher les jambes ensemble.

Il est plus facile de glisser la courroie lorsque les genoux ne sont pas en contact avec le lit.



Placer votre corps à 45° dans le lit, puis glisser la main dans la courroie.

Garder la main vers le haut, si possible, pour optimiser la force.



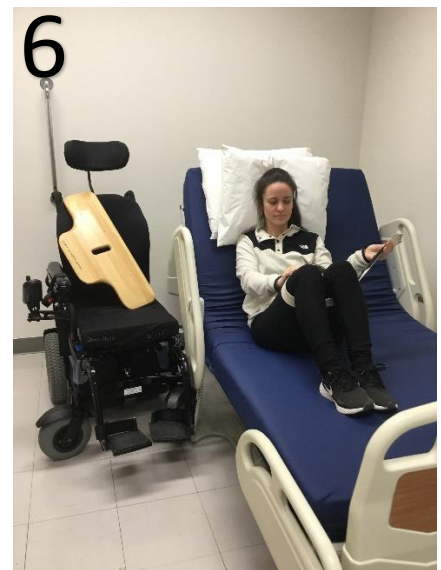
Envoyer votre corps vers l'arrière, d'un mouvement fort et rapide. Viser l'oreiller. C'est le mouvement du corps vers l'arrière qui aidera à soulever les jambes.



Utiliser la main près du fauteuil pour orienter le corps dans le lit (avec la ridelle ou le bord du lit).



Une fois les pieds déposés dans le lit, utiliser la tête du lit pour vous redresser.



Retirer la courroie, retirer les souliers, puis allonger les jambes.