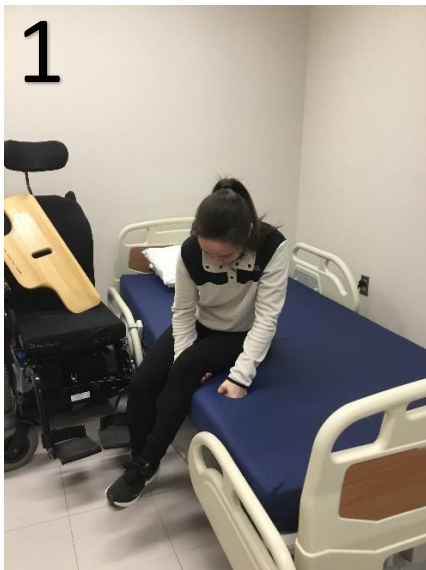
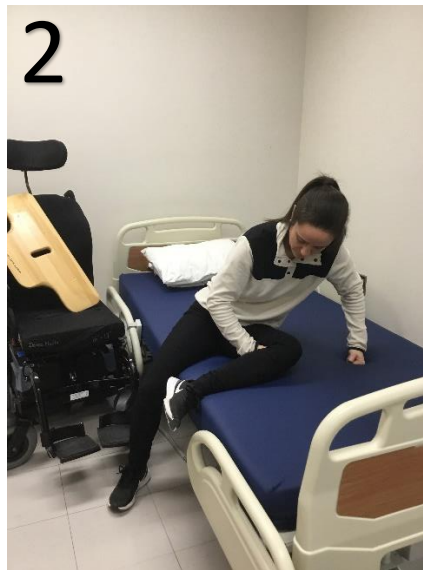


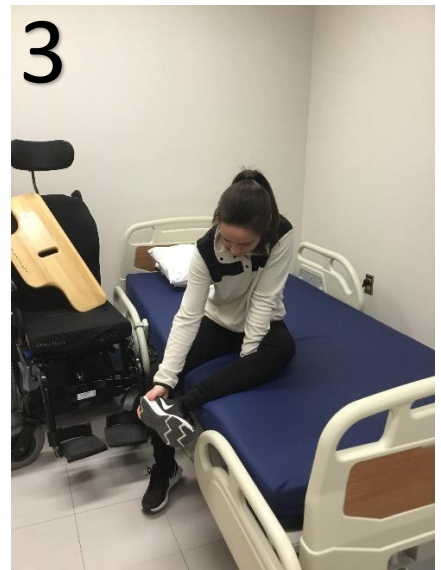
## Monter les jambes dans le lit sans équipement (paraplégie)



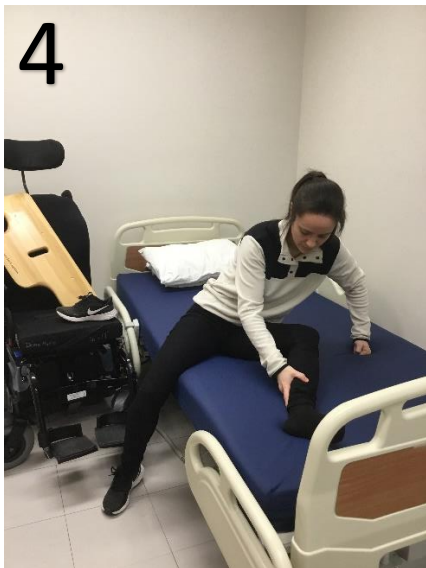
**1**  
Une fois assis au bord du lit, placer les fesses à 45°. Prendre un appui sous la première cuisse.



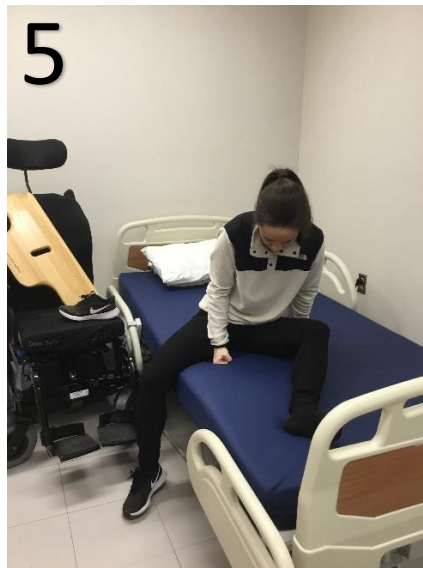
**2**  
En éloignant la main d'appui, soulever la jambe et faire pivoter le bassin.



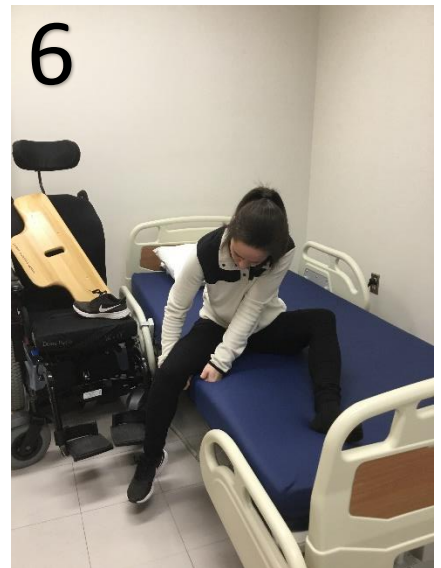
**3**  
Retirer le premier soulier et le placer sur le fauteuil. La main d'appui stabilise le genou (au besoin).



**4**  
Allonger la jambe.



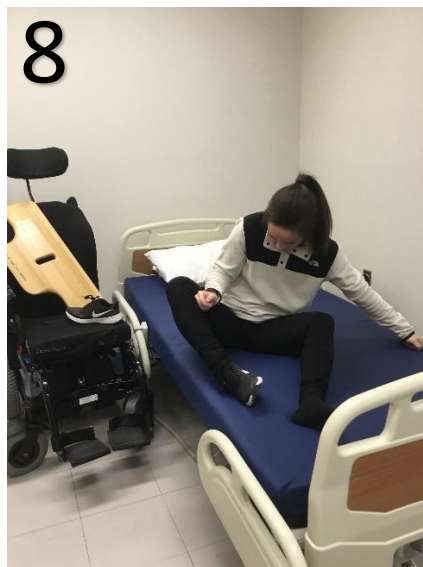
**5**  
Déplacer les fesses vers le milieu du lit.



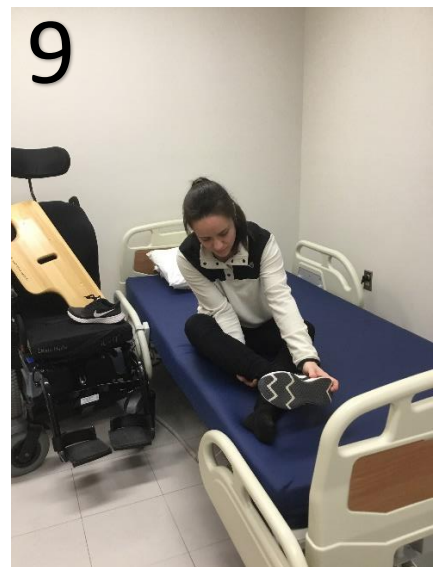
**6**  
Agripper la deuxième jambe.



**7**  
Monter la deuxième jambe (appui sur le coude ou sur la main).



**8**  
Se redresser en s'assurant que la deuxième jambe tourne vers l'extérieur.



**9**  
Croiser la deuxième jambe sur l'autre, puis retirer le soulier.