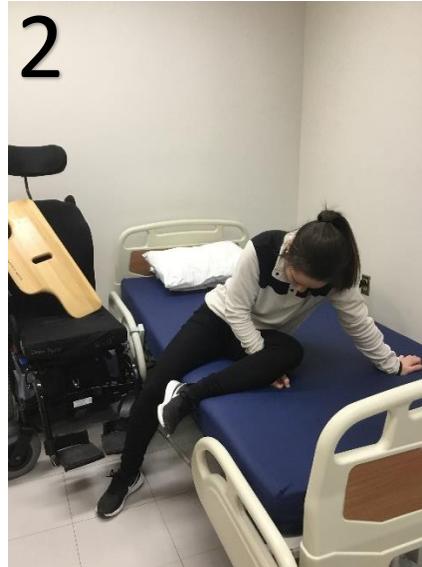


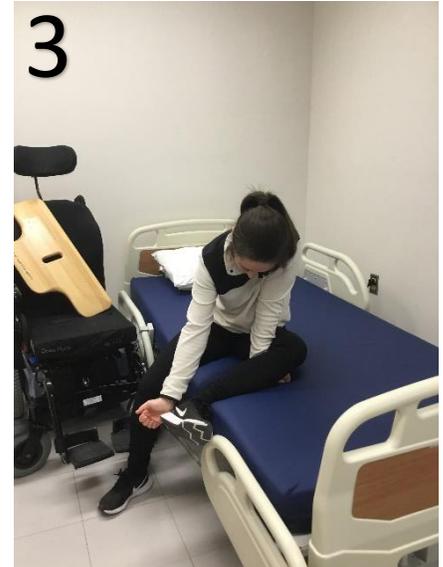
Monter les jambes dans le lit sans équipement (tétraplégie)



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



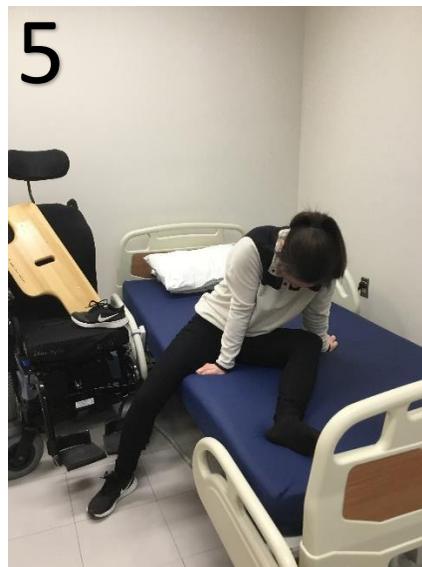
En éloignant la main d'appui, soulever la jambe et faire pivoter le bassin.



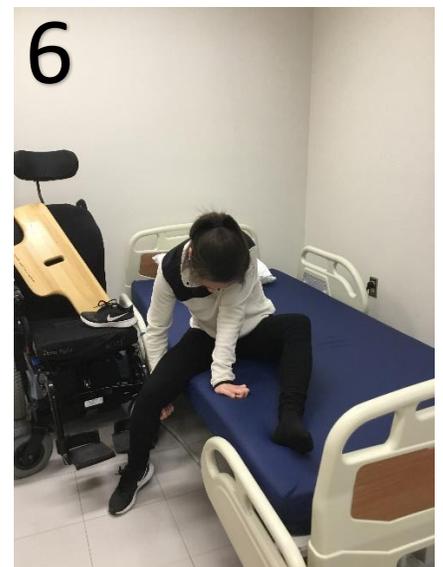
Retirer le premier soulier et le placer sur le fauteuil. La main d'appui stabilise le genou (au besoin).



Allonger la jambe.



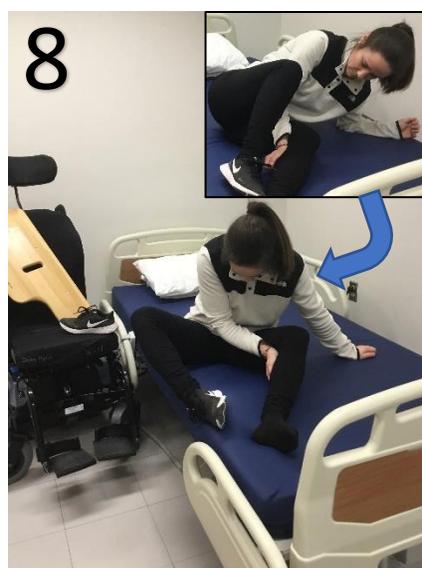
Déplacer les fesses vers le milieu du lit.



Agripper la deuxième jambe.



Monter la seconde jambe. S'assurer de dépasser le genou de l'autre jambe (pied en appui sur le lit).



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



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