

F S C M A

La sécurité en fauteuil roulant

*Recommandations importantes pour prévenir
les accidents en fauteuil roulant manuel*



Recommandations générales de sécurité	4
Entraînement à la conduite	4
Les freins	5
Roues motrices amovibles encliquetables	7
Repose-pieds	8
Appuie-jambes inclinables	9
Dossiers inclinables	10
Réglage de l'inclinaison du siège	10
Saisir des objets	11
Appuis-tête	12
Cerceaux de propulsion	12
Propulsion manuelle du fauteuil roulant	12
Circuler en montée	13
Circuler en descente	14
Montée en travers d'une pente	16
Franchir des obstacles	16
Conseils pour le nettoyage et l'entretien	22
Centres de moyens auxiliaires FSCMA et dépôts AI	23
Adresses	24

Éditeur:

FSCMA

Dünnerstrasse 32, 4702 Oensingen

T 062 388 20 20, F 062 388 20 40

geschaeftsstelle@sahb.ch, www.fscma.ch

Chère lectrice, cher lecteur,

Votre fauteuil roulant est conçu pour assurer une grande sécurité d'utilisation. Néanmoins, il est utile de reconnaître les situations potentiellement dangereuses et de les éviter.

Avant le premier parcours, ayez soin de vous familiariser avec votre fauteuil roulant et lisez attentivement les recommandations de sécurité. N'hésitez pas à poser vos questions au service de consultation de la FSCMA le plus proche (adresses à la page 24). Nos conseillers sont là pour vous répondre!

Nous vous souhaitons des déplacements sûrs.
Votre FSCMA

Ces conseils sont valables pour les fauteuils roulants manuels, c'est-à-dire pour les modèles qui sont actionnés par la force musculaire.

Recommandations générales de sécurité

- N'utilisez votre fauteuil roulant que dans les conditions pour lesquelles ses caractéristiques et son équipement sont prévus.
- Selon le degré de votre invalidité, il est possible, pour des raisons de sécurité, que – malgré une adaptation individuelle du fauteuil – vous ne parveniez pas, ou que partiellement, à exécuter certaines manœuvres. Dans ce cas, il est indispensable de rouler particulièrement prudemment ou d'avoir recours à l'aide d'une tierce personne.
- Informez-vous auprès de votre fournisseur, afin de savoir précisément quelles sont les caractéristiques de tenue de route de votre fauteuil roulant, les possibilités de réglage et l'impact de ces dernières sur la conduite et la sécurité.
- La FSCMA recommande d'utiliser toujours des roulettes anti-bascule pour éviter un renversement vers l'arrière.

Entraînement à la conduite

Un entraînement intensif, chez soi mais aussi à l'extérieur, est la meilleure manière de se préparer à des déplacements sans danger d'accident.

Nous vous recommandons de vous exercer tout d'abord sur des surfaces planes, pour apprendre à maîtriser les manœuvres de base: propulser, guider et freiner le fauteuil en roulant en ligne droite, en prenant des virages ou en marche arrière. Évitez dans un premier temps d'emprunter des terrains montagneux ou accidentés, des routes en mauvais état ainsi que des endroits à fort trafic. Faites-vous accompagner par une tierce personne. Cette aide est particulièrement souhaitable lorsqu'il s'agit de franchir des montées et des descentes, des obstacles ou des tronçons en mauvais état.

Les freins

Afin que votre sécurité soit garantie, le réglage, l'entretien et le montage ultérieur d'un dispositif de freinage ne devraient être confiés qu'à des professionnels autorisés.

Nous vous recommandons de vérifier le fonctionnement des freins et la pression des pneus avant chaque sortie. Lorsqu'il s'agit d'un système de freinage agissant directement sur les pneus, des garnitures de freins usées, des pneus lisses ou mouillés, une pression insuffisante ou une modification du positionnement de l'axe des roues motrices peuvent diminuer considérablement l'efficacité du dispositif.

Freiner avec les cerceaux de propulsion

Évitez de freiner brusquement en utilisant les cerceaux de propulsion. En effet, l'échauffement provoqué par le frottement des mains sur le cerceau de propulsion peut provoquer des blessures ou brûlures. Par conséquent, utiliser des gants.

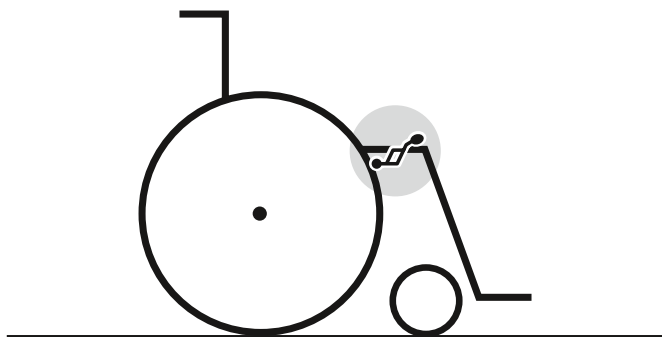
Attention: il est dangereux de freiner avec les pieds lorsque les appuie-jambes sont rabattus ou les repose-pieds relevés. Vous risquez de vous tordre le pied!

Frein de stationnement

Le frein de stationnement est opérationnel lorsque vous amenez son levier jusqu'à son butoir. Dans des conditions d'utilisation normale et pour autant que le réglage du dispositif soit correct, la roue freinée ne doit plus pouvoir tourner.

Veillez à enclencher systématiquement le frein de stationnement chaque fois que vous ne roulez pas, avant de vous asseoir ou de quitter le fauteuil, ainsi que pour le ranger.

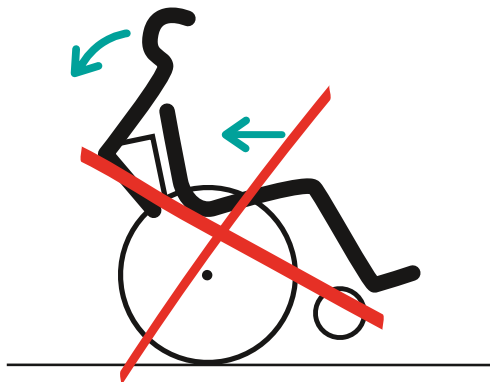
Vous évitez ainsi un déplacement imprévu du fauteuil. Le frein de stationnement ne doit être utilisé que si le fauteuil roulant est immobile!



Actionnement du frein de stationnement

Freiner en marche arrière

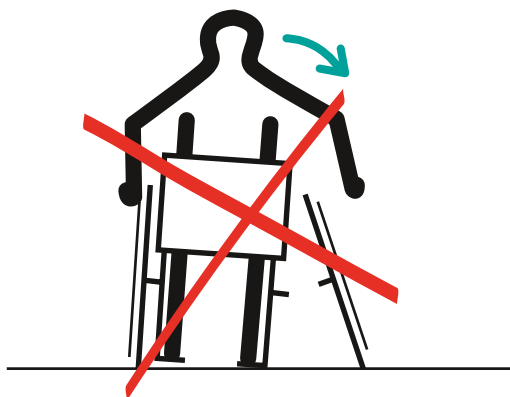
En marche arrière, soyez très prudents lorsque vous freinez, surtout si vous reculez sur des tronçons à forte déclivité. Un freinage brusque peut provoquer un basculement du fauteuil roulant.



Renversement causé par un freinage brusque en marche arrière – roulettes anti-basculé recommandées

Roues motrices amovibles encliquetables

Après chaque mise en place, assurez-vous que les roues motrices sont bien fixées.



Le montage incorrect des roues amovibles peut entraîner des accidents

Repose-pieds

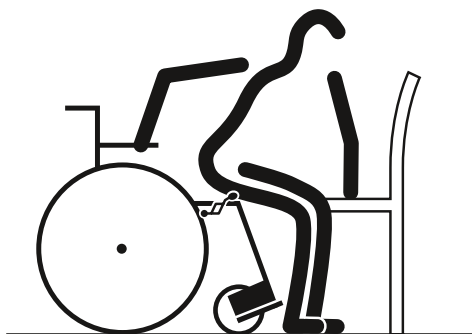
Votre assise est plus sûre et plus confortable si vos pieds s'appuient sur des repose-pieds réglés à la hauteur qui convient à votre morphologie.

Lorsque vous effectuez un transfert, par exemple du fauteuil roulant au lit, sur les toilettes ou dans la voiture et vice versa, ne vous appuyez en aucun cas sur les repose-pieds, car ceci peut très facilement faire basculer le fauteuil.



Danger d'accident lorsque tout le poids s'exerce sur les repose-pieds.

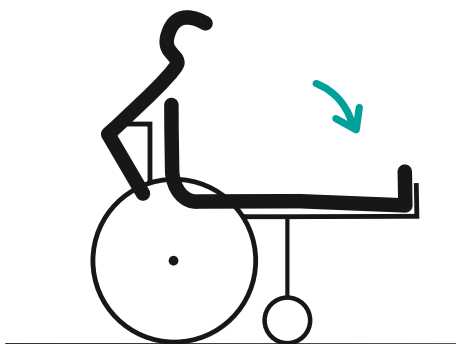
Attention : les repose-pieds peuvent souvent faire trébucher. Veillez donc à relever les repose-pieds et à rabattre les appuie-jambes pour dégager le plancher avant de quitter le fauteuil roulant.



Des repose-pieds relevés et des appuie-jambes rabattus éliminent le risque de trébuchement

Appuie-jambes inclinables

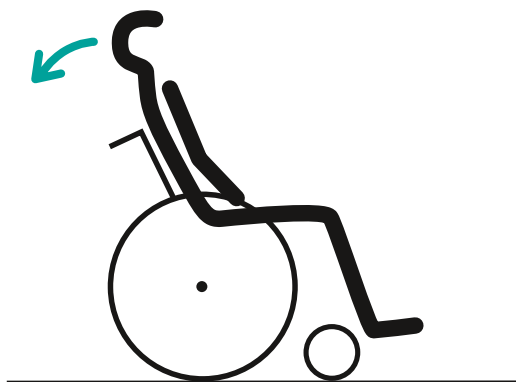
Lorsque les appuie-jambes sont positionnés à l'horizontale, le poids des jambes déplace le centre de gravité du corps vers l'avant, ce qui peut diminuer l'efficacité des freins et la maniabilité du fauteuil roulant. En outre, cette position augmente le risque de basculement et de perte de contrôle lorsque vous vous déplacez transversalement à une pente. Pensez donc à toujours abaisser les appuie-jambes avant de vous déplacer ou à adapter votre conduite en conséquence.



Les appuie-jambes relevés influencent le comportement du fauteuil roulant

Dossiers inclinables

Les dossiers inclinables devraient, avant chaque trajet (plus particulièrement lorsqu'il s'agit de gravir des pentes ou de franchir des obstacles) être repositionnés à la verticale. Il s'agit, ici aussi, d'éviter les renversements!



Avec un dossier incliné, le fauteuil roulant risque de basculer – roulettes anti-bascule recommandées

Réglage de l'inclinaison du siège

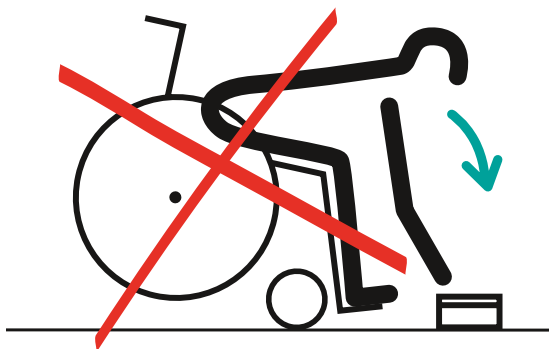
Une inclinaison excessive du siège (axes des roues motrices située dans la partie supérieure du bloc-palier) augmente le danger de basculement et réduit la garde au sol des repose-pieds – surtout à la montée et lors de franchissements d'obstacles.



Une inclinaison excessive du siège augmente le danger de basculement et réduit la garde au sol – roulettes anti-basculé recommandées

Saisir des objets

Lorsque vous saisissez ou déposez des objets lourds, évitez d'incliner trop fortement votre buste vers l'avant, sur les côtés ou en arrière. En effet, le fauteuil roulant risque de basculer, en particulier si le siège est étroit et surélevé (coussin).



Chute lors de la saisie d'un objet

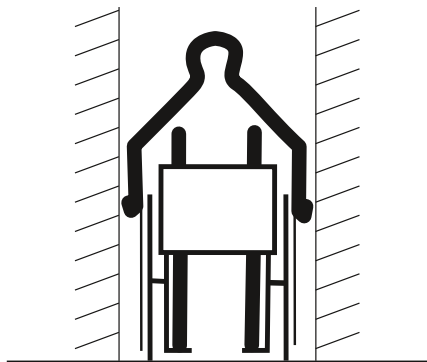
Appuis-tête

Les appuis-tête réglables doivent être placés à hauteur de la tête. S'ils sont positionnés à hauteur de la nuque, cela peut occasionner des lésions au niveau des vertèbres cervicales, comme avec les appuis-tête mal réglés dans les voitures.

Attention: les appuis-tête du fauteuil roulant ne sont pas un substitut pour des appuis-tête de voiture!

Cerceaux de propulsion

Faites attention à vos doigts lorsque vous franchissez des passages étroits tels que portes et autres entrées. Vous risquez de vous blesser!



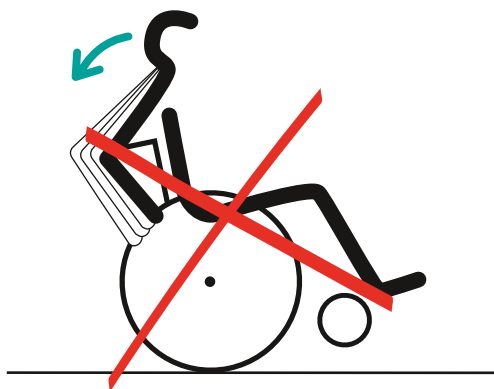
Les passages étroits présentent un danger pour les mains

Propulsion manuelle du fauteuil roulant

Ne propulsez votre fauteuil roulant qu'au moyen des cerceaux de propulsion fixés sur les roues motrices. Lorsque les roues tournent, vous risquez de vous blesser si vous touchez les rayons ou les jantes ou si vous placez vos mains entre pneu et mâchoire de frein.

Afin qu'il ne bascule pas, évitez aussi de propulser votre fauteuil roulant par à-coups, surtout lors du démarrage sur une pente.

Évitez les changements de direction brusques, p. ex. d'une marche arrière en marche avant. Les roues directrices peuvent se mettre en travers et provoquer un freinage brusque – risque d'accident!



*Renversement consécutif à une propulsion saccadée.
Recommandation: roulettes anti-basculée.*

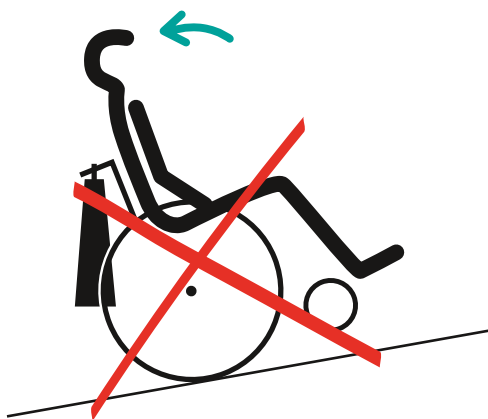
Circuler en montée

La stabilité de votre fauteuil roulant diminue sensiblement lorsque vous montez une pente. Il a facilement tendance à basculer vers l'arrière. Roulez donc en prenant soin d'incliner votre buste vers l'avant et ayez, si possible, recours à l'aide d'une tierce personne. Des roulettes anti-basculée peuvent s'avérer utiles.

Une augmentation de l'empattement des roues accroît la stabilité des fauteuils roulants équipés d'un dossier inclinable ou de ceux qui sont conçus pour les personnes amputées des jambes.

Dans les montées, éviter de propulser le fauteuil roulant par à-coups, de transporter des objets lourds suspendus derrière le dossier et de vous pencher exagérément en arrière.

Rappelez-vous qu'une assise surélevée – par exemple en utilisant un coussin – et une forte inclinaison du siège (sur les fauteuils roulants «actifs») modifient l'emplacement du centre de gravité du fauteuil. Le danger de basculement et donc de renversement augmente sensiblement.



Chute à la montée. Recommandation: roulettes anti-basculé

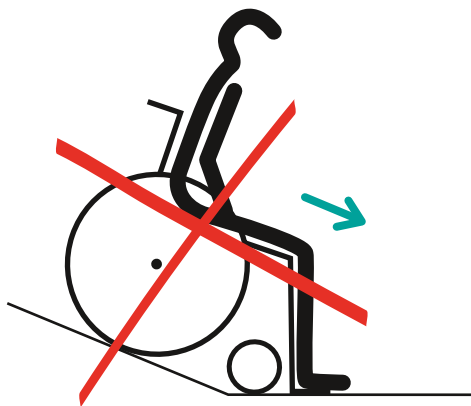
Circuler en descente

Pour assurer votre sécurité lorsqu'il s'agit d'affronter une descente, il est préférable de requérir l'assistance d'une tierce personne. Celle-ci doit tenir compte du fait que, à la descente, le contrôle du fauteuil roulant nécessite davantage de force que sur un tronçon horizontal et que le danger de glissade est sensiblement plus élevé. Si l'utilisateur du fauteuil est physiquement incapable d'aider au freinage, il est indiqué de monter des freins pour accompagnateurs.

Descendre une pente sans l'assistance d'un tiers réclame la plus grande prudence. Ne roulez jamais plus vite qu'au pas et gardez continuellement le contrôle de votre fauteuil roulant. Inclinez votre torse légèrement vers l'arrière pour obtenir une meilleure stabilité de conduite. Pour éviter que vous ne glissiez vers l'avant pendant la conduite, envisagez d'utiliser une ceinture abdominale pour assurer une meilleure fixation.

Attention: n'utilisez jamais les freins de stationnement pour freiner. Les freins pour accompagnateur sont sensiblement moins efficaces sur les tronçons en pente que sur les surfaces planes. Les chaussures en mauvais état diminuent également la puissance de freinage. Un freinage prudent et adapté aux circonstances vous permet d'éviter un blocage intempestif des roues, avec les dérapages et changements involontaires de direction qu'il peut provoquer.

Au bas de la pente, évitez que les repose-pieds touchent le sol et vous mettent en danger par un arrêt soudain et involontaire.

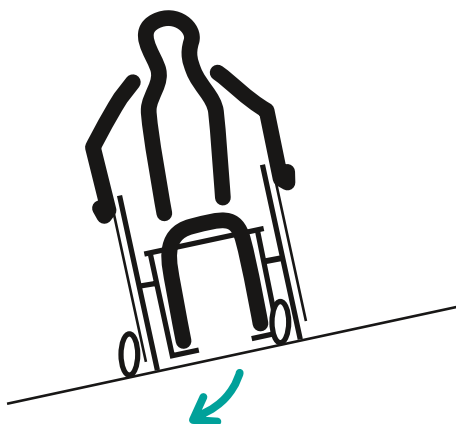


Situation dangereuse lorsque les repose-pieds touchent le sol

Montée en travers d'une pente

Soyez particulièrement prudent lorsque vous montez une pente en travers, surtout si vous n'êtes pas accompagné.

Si vous montez sans suivre le sens de la pente, par exemple sur un trottoir latéralement incliné, votre fauteuil roulant pivote fatalement vers l'aval. Vous pouvez – vous-même ou votre accompagnateur – contre-braquer pour compenser cette dérive.



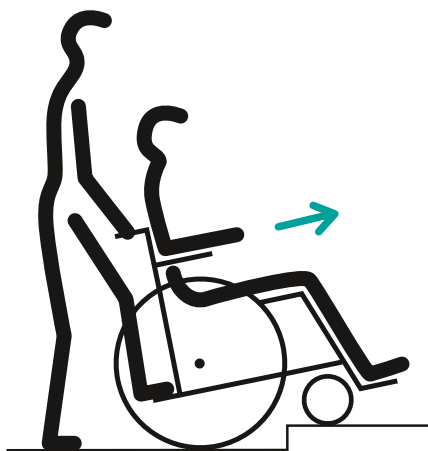
Dérive lors de montées en travers d'une pente

Franchir des obstacles

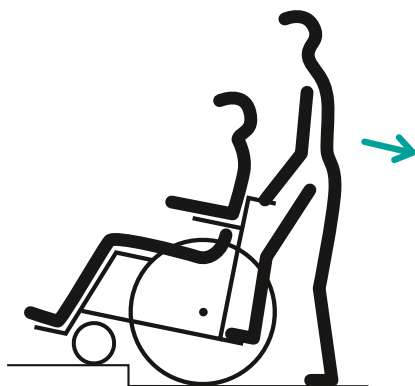
Chaque obstacle représente un risque. Le franchissement des obstacles dépend, entre autres critères, des caractéristiques de la chaussée, du réglage des appuie-jambes, de la position du corps et de la maîtrise que vous avez du fauteuil roulant.

Le franchissement sans danger de légers obstacles sans assistance n'est possible que si vous maîtrisez parfaitement le fauteuil roulant. Les obstacles tels que bordures de pelouse, rails de tramway, grilles d'égout, ne devraient être franchis qu'avec l'aide d'une tierce personne.

Traverser des rails et des ornières réclame une attention accrue, car cette opération peut entraîner des changements de direction involontaires. Les rails devraient toujours être franchis à angle droit.



Se déplacer avec un accompagnateur: un appui du pied sur un des tubes prolongeant le châssis facilite le franchissement des obstacles.



Se déplacer avec un accompagnateur: descendre une marche en reculant

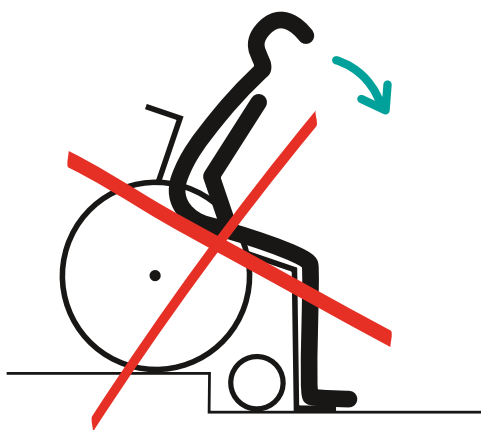
Pour éviter que le fauteuil roulant ne bascule, les obstacles doivent être franchis simultanément par les deux roues avant, respectivement les deux roues arrière.

Attention: le danger de basculer en arrière est particulièrement élevé au moment où les roues motrices viennent buter contre le bord de l'obstacle. Il est plus sûr d'aborder l'obstacle en marche arrière ou de recourir à l'aide d'une tierce personne.



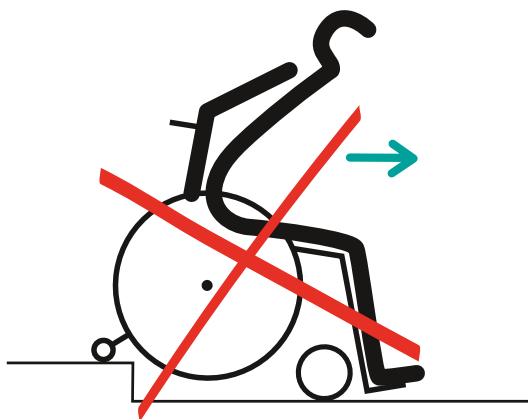
Danger de chute, lorsque les roues motrices viennent buter contre le bord d'un obstacle

Attention: en descendant une marche – par exemple, un bord de trottoir – on peut facilement tomber du fauteuil lorsque les repose-pieds touchent la chaussée. Dans ce cas également, il est préférable de manœuvrer en marche arrière ou d'avoir recours à l'aide d'une tierce personne. Utilisez autant que possible les abaisssements de trottoir.



Les repose-pieds touchent la chaussée

Des roulettes anti-basculer peuvent entraver le franchissement d'obstacles. Il y a danger lorsque celles-ci prennent appui sur l'obstacle et font que les roues motrices perdent le contact avec le sol. Il est conseillé de replier ou retirer, en fonction du modèle, les roulettes anti-basculer.



Roues motrices sans contact avec le sol: impossibilité de freiner, diriger ou se propulser

Évitez d'être soulevé et porté avec votre fauteuil roulant. Les éléments amovibles du fauteuil tels que, par exemple, les accoudoirs ou les appuie-jambes, pourraient se détacher et entraîner un accident.

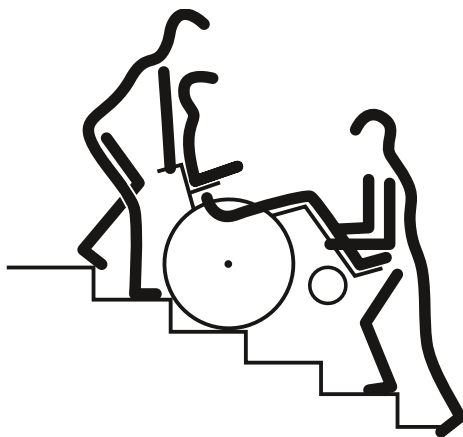


Il ne faut jamais porter le fauteuil roulant occupé par son utilisateur. Ici, l'accompagnateur situé au-dessous du fauteuil saisit un élément susceptible de se détacher – risque d'accident!

Les escaliers

Les escaliers ne devraient si possible être franchis qu'avec l'aide de deux personnes connaissant les dangers d'une telle opération et maîtrisant parfaitement le fauteuil roulant. Les aides doivent saisir uniquement des éléments fixes du châssis, **sans** jamais soulever le fauteuil.

D'éventuelles roulettes anti-bascule pourraient entraver le transport. Elles devraient être – selon le modèle – repliées ou retirées.



*Voici comment franchir sans danger
des escaliers avec un fauteuil roulant*

Conseils pour le nettoyage et l'entretien

Nettoyer le fauteuil roulant régulièrement avec un chiffon humide. N'utilisez pas de solvants. Ceci pourrait endommager les pièces en plastique et la peinture. Évitez également d'utiliser un nettoyeur à haute pression (kärcher), car ceci pourrait endommager les roulements à billes.

Faites réviser régulièrement votre fauteuil roulant – en général une fois par an - dans un atelier de la FSCMA. Toute détérioration susceptible de mettre votre sécurité en péril devrait être réparée le plus rapidement possible par du personnel spécialisé.

Pour votre propre sécurité, n'utilisez que les pièces et accessoires fournis par nos ateliers en conformité avec le modèle de votre fauteuil.

Abstenez-vous de procéder vous-même à des adaptations.

Le montage de pièces conçues pour des marques ou modèles différents peut, dans certaines circonstances, comporter des risques importants. La FSCMA n'assume aucune responsabilité pour les dégâts occasionnés par le montage d'éléments tiers sur un type donné de fauteuil roulant, à moins que ces pièces aient été explicitement autorisées par nos ateliers.

Vous vous remercions de votre compréhension.



Le logo en fauteuil roulant légèrement différent de
www.rolliwelt.ch



FSCMA Direction

Industrie Süd
Dünnernstrasse 32
4702 Oensingen

T 062 388 20 20
F 062 388 20 40
geschaeftsstelle@sahb.ch
www.fscma.ch



Direction du projet: Susanne Büchler, FSCMA
Texte: FSCMA
Photos: Page de titre: Marlène Loges

Centres régionaux

SAHB Hilfsmittelzentrum (pour SH, ZH)

Zürichstrasse 44	T 044 805 52 70
8306 Brüttisellen	F 044 805 52 77
	hmz.bruettisellen@sahb.ch

SAHB Hilfsmittelzentrum (für GL, LU, NW, OW, SZ, UR, ZG)

Bodenhof 4	T 041 318 56 20
6014 Luzern	F 041 318 56 21
	hmz.luzern@sahb.ch

SAHB Hilfsmittelzentrum (pour BE, FR, JU)

Worblentalstrasse 32 West	T 031 996 91 80
3063 Ittigen	F 031 996 91 81
	hmz.ittigen@sahb.ch

FSCMA Centre de moyens auxiliaires (pour FR, GE, NE, VD)

Chemin de Maillefer 43	T 021 641 60 20
1052 Le Mont-sur-Lausanne	F 021 641 60 29
	fscma.le.mont@sahb.ch

SAHB Hilfsmittelzentrum (pour AG, BL, BS, SO)

Dünnerstrasse 32	T 062 388 20 20
4702 Oensingen	F 062 388 20 40
	hmz.oensingen@sahb.ch

FSCMA Centro mezzi ausiliari (pour TI, Mesolcina)

Via Luserte Sud 6	T 091 858 31 01
6572 Quartino	F 091 858 33 46
	fscma.quartino@sahb.ch

FSCMA Centre de moyens auxiliaires (pour VS)

Chemin St-Hubert 5	T 027 451 25 50
1950 Sion	F 027 451 25 59
	fscma.sion@sahb.ch

SAHB Hilfsmittelzentrum (pour AI, AR, GR, SG, TG, FL)

Ilgenhof, Bogenstrasse 14	T 071 272 13 80
9000 St. Gallen	F 071 272 13 81
	hmz.st.gallen@sahb.ch