



Vidéo conseil

maela

Le suivi médical connecté

L'HABILLEMENT

**Chaussures,
vêtements, positions**



COMMENT S'HABILLER SANS SE FAIRE MAL ?



Au début, habillez-vous assis(e) sur une chaise ou au bord du lit, le dos bien droit.

Pour enfiler des chaussures vous pouvez vous référer à la vidéo "habillement". À retenir qu'il faut privilégier des chaussons ou des chaussures sans lacets et utilisez un chausse-pied à long manche.



Les talons hauts sont à proscrire dorénavant.

Pour mettre des chaussettes, des collants, se couper les ongles de pieds mettez votre pied sur votre genou opposé.



COMMENT RAMASSER DES OBJETS EN TOUTE SÉCURITÉ ?

Une pince à long manche (disponible dans votre pharmacie) peut servir à ramasser les objets au sol, à récupérer des vêtements sans se baisser ou se pencher.



COMMENT S'HABILLER AVEC SON CORSET ?

Il faut mettre un tee-shirt sous votre corset. Préférez en règle générale des vêtements confortables (type jogging) et évitez les tissus qui favorisent la transpiration.



**Contactez le plateau infirmier Maela
au 04 81 68 25 26 ou via la messagerie
sécurisée de votre application**