

Choix des meubles.

Dans les pays industrialisés, les dimensions des meubles sont plus ou moins normalisées, en tenant compte des dimensions moyennes du corps des gens de la population. Mais peu d'individus ont des dimensions qui correspondent aux valeurs théoriques des normes.

La majorité des gens a des dimensions inférieures ou supérieures aux valeurs moyennes. Ceci oblige un grand nombre de personnes à rester des heures dans des positions non idéales, et tend à favoriser les mauvaises postures. Ceci contribue à aggraver plus rapidement la maladie, et à maintenir les mauvaises postures.

Dès après le diagnostic, les nouveaux malades devraient faire un examen très attentif de leurs sièges usuels. (Chaises, fauteuils.) L'achat de nouveaux sièges, ou la transformation de sièges déjà disponibles, peuvent contribuer à améliorer la qualité de vie.

- Améliorer les mauvaises postures,
- Faciliter la respiration
- Améliorer la circulation sanguine et la circulation lymphatique
- Diminuer la fatigue
- Favoriser la relaxation.

Sur n'importe quel siège, une posture incorrecte peut entraîner des douleurs dans le dos et une déformation permanente de la colonne vertébrale. Le siège doit s'adapter aux besoins de l'utilisateur et non pas le contraire.

Le choix de sièges pour les principaux types d'utilisation devrait faire intervenir un physiatre ou un spécialiste de la réhabilitation. Le malade devrait disposer de 3 ou 4 sièges en fonction de différents emplois et devrait changer souvent de siège durant la journée.

C'est la gravité qui détermine la posture d'une personne assise sur un siège de forme et dimensions déterminées. Si le siège est choisi correctement, il n'y a aucune zone du corps qui appuie avec une pression excessive. Le poids de l'ensemble du corps est bien réparti. Le corps ne subit pas de sollicitations anormales pour maintenir la posture choisie.

Les dimensions suivantes sont à contrôler :

- Hauteur du siège derrière les genoux. Cette hauteur doit garantir une bonne répartition du poids des jambes entre les pieds appuyés sur le sol et le point d'appui sur l'assise derrière les genoux. Si cette hauteur est trop grande, la pression derrière les genoux est excessive et la circulation sanguine et lymphatique dans les jambes, est perturbée. Dans ce cas, on peut scier les jambes du siège pour les raccourcir. On peut aussi adopter un appui inclinable pour les pieds, soit fixé au siège, soit posé sur le sol.
- Si au contraire la hauteur est trop petite, l'appui du poids du corps sur le siège n'est pas optimum . Il est facile d'appliquer des petits blocs de bois ou de caoutchouc sous les pieds du siège.
- Distance entre le bas du dossier du siège et les genoux. Si cette distance est trop grande, comme c'est le cas de beaucoup de fauteuils à la mode, l'appui du dos contre le dossier ne se présente qu'à la hauteur des épaules. La colonne lombaire

n'appuie pas. La colonne vertébrale est courbée en avant. Le problème peut être résolu avec des coussins de forme et dimensions convenables.

- Si au contraire cette distance est trop courte, le poids des jambes est trop porté par les pieds. Il s'ensuit une fatigue excessive. La distance entre l'arrière des genoux et le bord du siège ne devrait pas dépasser 6 à 8 cm.
- Angle entre dossier et surface d'appui sur le siège. Pour faciliter la circulation au niveau de l'aîne, il est préférable que cet angle soit supérieur à 90°. (95 – 110°) Si ce n'est pas le cas, on peut adopter pour l'assise un coussin anatomique spécial plus épais en arrière qu'en avant. Le coussin de l'assise doit répartir le poids du corps uniformément. Pour faciliter la circulation, l'angle aux genoux doit aussi être supérieur à 90°.
- L'inclinaison optimale pour le dossier dépend de l'utilisation du siège. Pour écrire, pour travailler à l'ordinateur ou pour manger, il est préférable que le dossier soit vertical, avec un appui lombaire (coussin ou rouleau de mousse de polyuréthane). Pour regarder la télévision ou pour se détendre, il est préférable que le dossier soit incliné en arrière, pour que le centre de gravité du tronc se situe plus en arrière que la zone d'appui du bassin sur l'assise. On peut ainsi éviter que la colonne se fléchisse en avant.
- Tous les sièges sur lesquels le patient reste longtemps assis, devraient être munis d'accoudoirs, assez larges pour que les coudes puissent s'appuyer sans contact avec le flanc. Pour les patients qui tremblent, il est judicieux de prévoir des accoudoirs avec des pommeaux sur lesquels appuyer les mains. Les accoudoirs aident le malade à se relever.

D'une manière générale, il faut éviter de choisir des meubles trop lourds et trop encombrants, car au cours de l'évolution de la maladie les exigences évoluent. La mode et la publicité ont tendance à faire croire que plus les meubles sont volumineux, plus ils sont confortables, ce qui n'est pas toujours vrai. Il faut choisir en tenant compte des exigences physiologiques et non pas en se basant sur le style. Par exemple les fauteuils « relax » sont souvent trop bas, et le patient ne peut pas se relever seul sans faire appel à l'aide.

Pour éviter des dépenses inutiles, il est souvent préférable de faire recours au système D (Fai da te) et de confier la modification de meubles existants à un bon bricoleur.