APPROCHE RELATIONNELLE DE SOINS

Relâcher les rétractions

Une méthode douce pour la personne et facilitante pour le soignant

Certaines personnes présentent des rétractions (contractures ou raideurs) et les soignants n'arrivent plus à leur dégager ou ouvrir facilement les doigts, les bras ou les jambes. Leur travail devient difficile lorsqu'ils doivent vêtir ces personnes, leur donner des soins d'hygiène, changer un pansement, les asseoir dans un fauteuil, etc.

TOUT MOUVEMENT DU CORPS RÉSULTE D'ACTIONS CONTRAIRES DES MUSCLES

Mouvements normaux de l'avant-bras

- **Plier le coude résulte de la contraction,** de l'effort du biceps, le muscle fléchisseur de l'avant-bras.
- **Déplier le coude résulte de la contraction,** de l'effort du triceps, le muscle opposé au biceps et extenseur de l'avant-bras.
- **La contraction d'un muscle fléchisseur** envoie une commande nerveuse au muscle antagoniste, l'extenseur, pour qu'il se relâche, et vice-versa.
- **Un muscle fléchisseur et un muscle extenseur** d'un membre ne peuvent pas se contracter en même temps : la contraction de l'un empêche celle de l'autre.

FORCER SUR LES MEMBRES RÉTRACTÉS : UNE SITUATION À RISQUE

- Exigences physiques et inconfort psychologique (stress, inquiétude, peur de faire mal) pour le soignant.
- Douleurs et risques de blessure et d'aggravation de la rétraction pour la personne.

Personne aux membres rétractés

- Les membres sont bloqués. La rétraction est occasionnée par la contraction constante d'un muscle fléchisseur. La volonté de la personne étant absente ou insuffisante pour faire contracter son triceps et déplier son coude, son biceps reste contracté et l'avant-bras ne peut bouger.
- Pour obtenir le relâchement, le soignant masse le triceps. Cela envoie à la moelle épinière le message que ce muscle se contracte (même si ce n'est pas le cas). Ainsi, par réflexe, la moelle épinière commande au biceps de se relâcher, permettant enfin le mouvement.
- Puisqu'au même moment, le soignant tire doucement sur l'avant-bras de la personne, le coude de celui-ci se relâche un peu. Si cela ne fonctionne pas, le soignant n'insiste pas : l'articulation peut être calcifiée.

Méthode

POUR FAVORISER LE RELÂCHEMENT DES RÉTRACTIONS

ORIENTATIONS

- **Avant de mettre en pratique la méthode** pour faire relâcher les rétractions de la personne, amorcer les soins en entrant d'abord en relation avec lui. Un contact de qualité permet à la personne de se détendre, réduisant ainsi les difficultés de mobilisation de ses membres.
- **Tenter de faire relâcher une contraction soutenue** en massant le muscle antagoniste/opposé.
- **Solliciter la participation de la personne** en lui demandant de relâcher le membre contracté (ex. dépliez le bras).
- **Cela est valable pour les blocages musculaires ;** s'il s'agit d'un problème osseux, les membres ne bougeront pas.
- **Le degré d'ouverture de l'articulation** dépend des capacités de la personne ; ouvrir uniquement ce que la personne rend possible.
- **Ouvrir l'articulation pour obtenir** au moins le relâchement nécessaire afin d'accomplir les soins d'hygiène, installer la culotte d'incontinence, enfiler les vêtements, changer un pansement, etc.
- **Plus la méthode est répétée, meilleures sont les chances** que la personne gagne de l'amplitude articulaire (ça « ouvre » de plus en plus) et moins la mobilisation des membres demande d'effort au soignant.
- **Appliquer aussi la méthode** en dehors des soins afin de gagner de l'amplitude et assouplir les membres de la personne (état de détente et de confort).

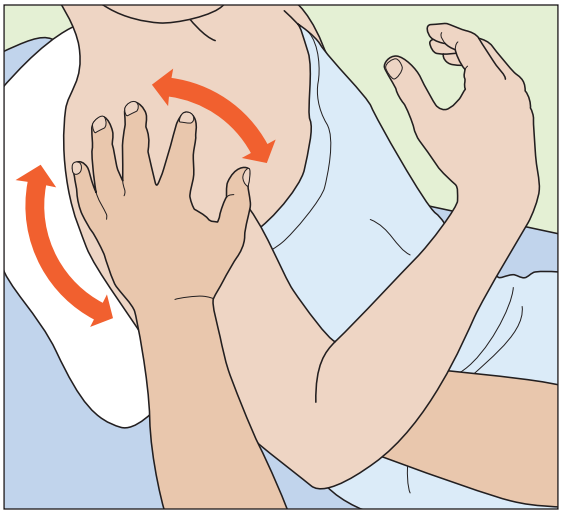
ÉTAPES

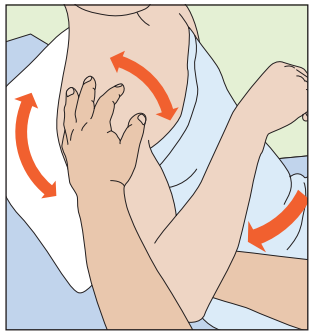
1. Poser une main sur le muscle relâché, celui opposé au muscle rétracté (contracté)
2. Masser le muscle pendant quelques secondes avec la paume de la main
3. Tirer doucement le membre fléchi, toujours en massant, jusqu'à sentir une résistance ou un blocage. En même temps, demander à la personne de déplier les doigts, le bras, etc.
4. Arrêter le massage et attendre quelques secondes
5. Recommencer à masser. Dès qu'il y a un relâchement, tirer doucement sur le membre
6. Arrêter dès qu'il y a un blocage
7. Répéter ces gestes deux, trois ou quatre fois

RELÂCHEMENT DES ARTICULATIONS

ÉPAULE - ÉCARTER LE BRAS ET ATTEINDRE L'AISSELLE

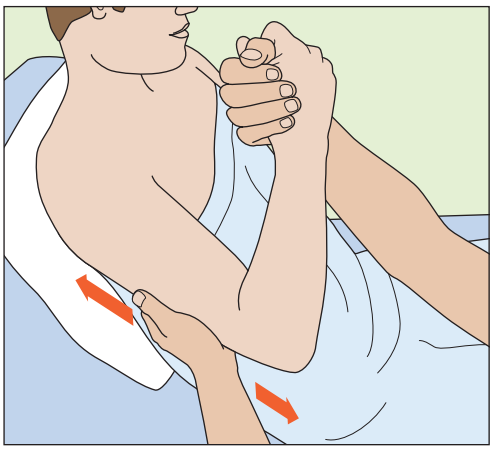
- Placer une main sur le dessus de l'épaule (muscle deltoïde relâché).
- Placer l'autre main sous son bras.
- Masser le muscle de l'épaule (deltoïde).
- Simultanément, écarter doucement le bras jusqu'à sentir une résistance ou un blocage.
- Cesser d'écarter et attendre quelques secondes.
- Recommencer à masser et à tirer doucement jusqu'à ce que le bras soit suffisamment écarté du corps pour accéder à l'aisselle.

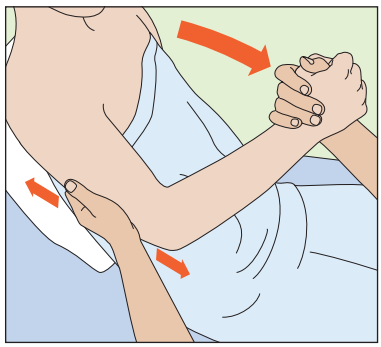




COUDE - DÉPLIER L'AVANT-BRAS

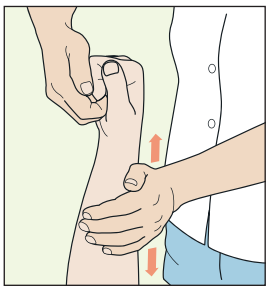
- Prendre la main par une prise « pouce », si possible.
- Placer l'autre main sur son triceps (arrière du bras), muscle opposé au muscle rétracté (biceps).
- Masser le triceps.
- Toujours en massant, tirer doucement la main jusqu'à sentir une résistance ou un blocage.
- Arrêter de masser et de tirer et attendre quelques secondes.
- Reprendre le massage. Dès qu'il y a un relâchement, tirer doucement.

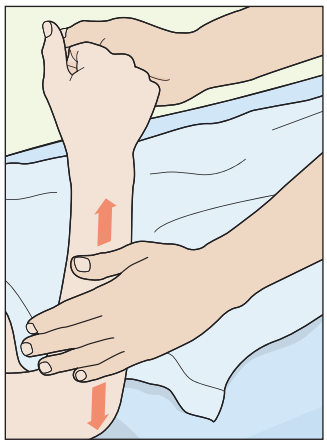


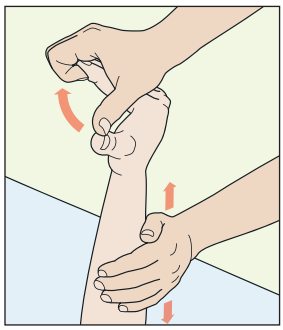


MAINS - OUVRIR LES DOIGTS

- Glisser le bout des doigts entre la paume et les doigts et les accrocher doucement.
- Placer l'autre main sur le dessus de l'avant-bras.
- Masser les muscles relâchés du dessus de l'avant-bras tout en tirant doucement avec le bout des doigts sur les premières articulations de la main.
- Arrêter dès qu'il y a une résistance ou un blocage et attendre quelques secondes.
- Répéter le massage des muscles du dessus de l'avant-bras tout en tirant doucement sur les deuxièmes articulations.
- Répéter le massage des muscles du dessus de l'avant-bras.
- Dégager le pouce en commençant par déplier le bout ; le reste de l'ouverture de la main devrait se poursuivre.







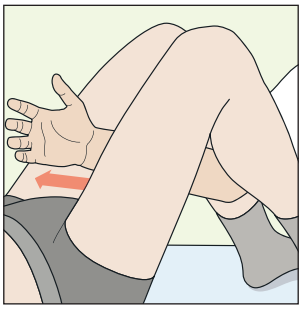
RÉFLEXE D'AGRIPPEMENT

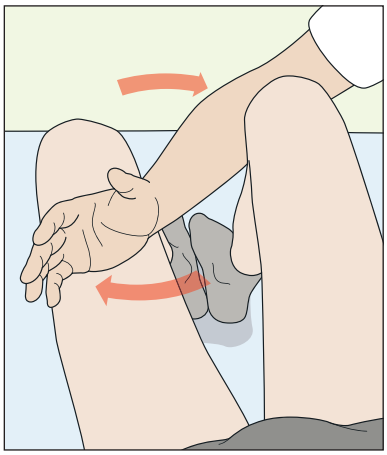
Lorsque la main de la personne s'agrippe à un vêtement, au côté de lit, à une barre d'appui, au poignet du soignant :

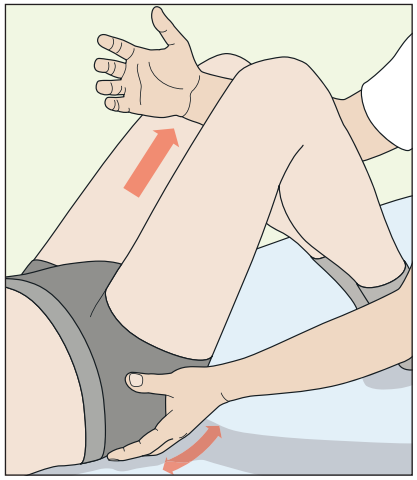
- redresser lentement le petit doigt ;
- attendre quelques secondes ;
- dégager doucement les autres doigts ; ils ne devraient plus présenter de résistance.

HANCHE - ÉCARTER LES CUISSES

- Glisser la main et l'avant-bras entre les jambes de la personne et ressortir la main entre ses cuisses.
- Remonter légèrement l'avant-bras jusqu'aux genoux.
- De l'autre main, masser le côté du muscle fessier.
- Par un mouvement de l'avant-bras placé entre les genoux, écarter les cuisses de la personne.
- Masser à nouveau la fesse et écarter les cuisses de la personne (avec le bras situé entre les genoux) jusqu'au dégagement suffisant de l'entrejambe pour effectuer les soins.
- Travail à deux soignants. Pour faire relâcher les rétractions des hanches, il est avantageux de travailler à deux soignants : l'un masse le côté d'une fesse de la personne, alors que l'autre écarte doucement les genoux.

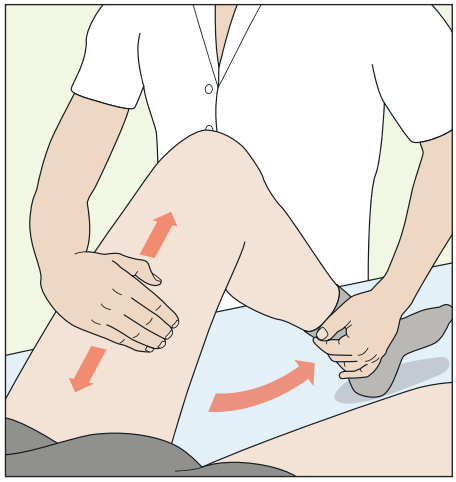






GENOU - DÉPLIER LA JAMBE

- Placer une main derrière la cheville.
- Placer l'autre main sur le muscle relâché du dessus de la cuisse (quadriceps).
- Masser le dessus de la cuisse et tirer doucement sur la cheville jusqu'à sentir une résistance ou un blocage.
- Arrêter de masser et de tirer. Attendre quelques secondes.
- Reprendre le massage. Dès qu'il y a un relâchement, tirer doucement.
- Recommencer jusqu'à obtenir l'allongement nécessaire de la jambe (ex. : pour asseoir la personne dans un fauteuil gériatrique).



MISE EN GARDE L'utilisation du contenu de cette fiche ne peut remplacer une formation complète en Approche relationnelle de soins (ARS) et ne garantit pas l'amélioration de la sécurité en toute circonstance. Des adaptations sont toujours nécessaires selon les variations des différents éléments de la situation de travail.

approche relationnelle de soins

© ASSTSAS 2021 – 0921 – 2M (FT14) – ILLUSTRATIONS : JACQUES PERRAULT

L'ASSTSAS est un organisme paritaire à but non lucratif qui offre des services en santé et en sécurité du travail au personnel du secteur affaires sociales.
L'ASSTSAS n'assume aucune responsabilité quant à l'utilisation du contenu ou des produits ou services mentionnés dans cette fiche. Toute reproduction est autorisée pourvu que la source soit mentionnée.

ASSTSAS *Ensemble en prévention*

Association paritaire pour la santé et la sécurité du travail du secteur affaires sociales
7400, boul. des Galeries d'Anjou, bureau 600, Montréal (Québec), H1M 3M2
Téléphone : 514 253-6871 ou 1 800 361-4528
info@asstsas.qc.ca – asstsas.qc.ca