



Une spécialiste en kinesthésie montre ici à une personne âgée comment se lever et s'asseoir avec le moins d'effort possible.
Photo d'illustration: Kinaesthetics Suisse

La kinesthésie, un bénéfice pour tous

Considérée comme l'art de la perception du mouvement, la kinesthésie est utilisée dans les soins pour que les collaborateurs, clientes et clients ainsi que leurs proches se déplacent le plus délicatement possible. Le «Magazine ASD» s'est entretenu avec des expertes en kinesthésie de l'Aide et soins à domicile, dont le travail contribue largement à maintenir les employés en bonne santé.

Comment se lever quand on est assis sur une chaise? Une bagatelle, pourrait-on penser, car ayant exécuté ce mouvement à des millions de reprises, nous savons comment nous y prendre. Guider quelqu'un, pas à pas, pour que l'ensemble du processus se déroule sans peine peut aussi être une mission à part entière. C'est précisément l'une des tâches de Sandra Burri. Spécialiste en kinesthésie appliquée, elle travaille au sein de l'organisation grisonne d'aide et de soins à domicile (ASD) Spitex Region Landquart: «On se place tout d'abord à l'avant de la chaise, puis on se penche vers l'avant avec le haut du corps, si loin que l'impulsion de se lever est présente. En résumé, on va d'abord vers l'avant, puis vers le

haut.» Si, en revanche, vous saisissez un client par le bras et essayez de le tirer vers le haut en premier, il ne comprendra pas ce que cela signifie. Se lever directement de la position assise est un mouvement qu'il ne peut pas en effet effectuer lui-même. La procédure peut aussi être douloureuse. Pour le personnel soignant ou les proches, cela signifie également une forte sollicitation du dos.

«La kinesthésie est l'art de percevoir le mouvement», explique Anita Niederberger-Christen, cheffe d'équipe au sein de l'organisation d'ASD de Nidwald. Egalement formatrice kinesthésique indépendante et membre du comité d'examen professionnel pour les spécialistes en kine-

sthésie appliquée, elle conseille deux autres organisations d'ASD ainsi que des institutions de soins. Au sein de l'ASD de Nidwald et dans le cadre de son activité indépendante de formatrice en kinesthésie, Anita Niederberger-Christen accompagne les professionnels des soins et en économie domestique lors de leurs missions. «Mon rôle consiste à apprendre à une personne, par des expériences conscientes de mouvements, quels sont les efforts qui sont plus ou moins pénibles. Il peut s'agir, par exemple, de différentes variations sur la façon de se lever d'une chaise. Grâce à cette perception, une personne peut améliorer les séquences de mouvements dans son travail – qu'il s'agisse du sien, de celui des clientes et des clients ou de celui des proches», souligne-t-elle. Pour développer les sens nécessaires à une perception différenciée du mouvement, il faut du temps. «Durant la formation pour devenir coach en kinesthésie, nous étions souvent allongés sur le sol et observions consciemment les points où l'on pouvait ressentir une tension ou une pression. C'est la formation la plus précieuse que j'ai suivie au cours de mes 25 années de vie professionnelle dans les soins.»

Grâce à la formation pratique en kinesthésie, les collaborateurs actifs dans les soins reçoivent un outil de connaissance de soi qu'ils peuvent désormais mettre à profit dans leur quotidien professionnel. Cette approche fonctionne même avec des personnes qui ne réagissent que partielle-

«Transfert intelligent de personnes ayant besoin d'assistance»

La Suva a lancé le projet national «Transfert intelligent de personnes ayant besoin d'assistance». Une documentation pratique est en cours d'élaboration à l'intention des entreprises pour leur permettre de réduire la charge physique des soignants et des accompagnants lors des transferts. L'accent est mis sur l'utilisation systématique des aides en association avec la prévention et la gestion des ressources. Des associations de renom et des solutions sectorielles sont impliquées dans le projet. Outre Aide et soins à domicile Suisse, il s'agit de Kinaesthetics Suisse, Curaviva, ASPS (Association Spitex privée Suisse), H+ et l'Association suisse des infirmières et infirmiers SBK-ASI. Les documents sont actuellement évalués dans une phase test. L'Aide et soins à domicile de Thierstein / Dorneckberg et l'Association Vaudoise d'Aide et de Soins à Domicile (AVASAD) participent à cette phase d'évaluation. Cette aide à l'auto-assistance doit être présentée au moyen de vidéos sur son site web au deuxième trimestre 2022. Le «Magazine ASD» publiera un article plus détaillé sur le projet et les expériences des phases de test à ce moment-là.



«La kinesthésie est une aide à l'auto-assistance.»

Sandra Burri, spécialiste en kinesthésie chez Spitex Region Landquart

ment en raison d'une démence ou qui se trouvent en fin de vie, explique Sandra Burri: «Si la communication verbale n'est guère possible, je donne à la personne une autre façon de comprendre comment exécuter un mouvement. Pour ce faire, je transmets mes propres impulsions si finement et si lentement que mon interlocuteur peut suivre.» La participation active des clientes et des clients signifie aussi que leur corps n'accumule pas autant de tensions et perçoit ainsi moins de raideur. Un client atteint de la maladie de Parkinson ne pouvait plus poser sa tête sur l'oreiller dans une position détendue. Ensemble, avec lui et la collaboratrice de l'ASD, Anita Niederberger-Christen a évalué plusieurs variantes pour trouver comment le client pouvait se détendre au mieux. L'ajout d'un deuxième oreiller a été la solution, car cela a permis au client d'avoir une meilleure perception de lui-même. Non seulement ses muscles se sont détendus dans la zone du cou, mais aussi dans tout le corps.

«La kinesthésie aide à l'auto-assistance»

La kinesthésie ainsi que la capacité de transmettre des instructions claires présentent de grands avantages, notamment pour les transferts. Les transferts sont des déplacements d'une position à une autre que les soignants de l'ASD effectuent avec leurs clientes et leurs clients. Un transfert a lieu, par exemple, lorsqu'une personne est mise au lit alors qu'elle se tient debout avec un déambulateur. Si les clientes et les clients sont en mesure de participer activement, ces transferts sont beaucoup plus faciles. Selon Sandra Burri, les



«Mon rôle consiste à apprendre à une personne, par des expériences conscientes de mouvements, quels sont les efforts qui sont plus ou moins pénibles.»

Anita Niederberger-Christen, formatrice en kinesthésie / ASD de Nidwald

transferts optimisés par la kinesthésie sont une situation gagnant-gagnant pour toutes les parties concernées: «En impliquant les clientes et les clients, nous favorisons le maintien de leur autonomie. La kinesthésie consiste à les aider à s'aider eux-mêmes. Nous leur apportons un soutien afin qu'ils puissent rester chez eux le plus longtemps possible et retarder ainsi une éventuelle entrée en EMS.» Cette attitude équivaut à un changement de paradigme, révèle-t-elle: «Pendant des décennies, les soins ont surtout consisté à être aussi rapides que possible. Nous avons pris en charge de nombreuses tâches que le client aurait pu effectuer lui-même. Nous craignons que cette implication soit trop lourde et accable les personnes atteintes de démence en particulier. Désormais, nous nous détournons de cette voie et nous utilisons les ressources des clients.»

Les proches en bénéficient également, et de manière assez directe: s'ils sont formés à la conscience du mouvement, ils peuvent protéger leur propre système articulaire d'éventuelles lésions. Il en va de même pour le personnel soignant, qui reste ainsi en bonne santé. Dans les organisations d'aide et de soins à domicile, les transferts nécessitant le moins d'effort possible ou sans «soulèvement» sont fondamentaux, explique Sandra Burri: «Dans les hôpitaux et les EMS, on peut faire appel à un collègue dans les situations diffi-

Formation en kinesthésie

Le parcours de formation en kinesthésie comprend des cours de base destinés aux utilisateurs et utilisatrices ainsi qu'un enseignement pour devenir formateur en kinesthésie (niveaux 1 à 3). La formation de niveau 1 et les modules d'approfondissement ultérieurs préparent à l'examen professionnel fédéral de spécialiste en kinesthésie appliquée. www.kinaesthetics.ch

ciles. Le personnel soignant des organisations d'ASD n'a pas cette possibilité, car il œuvre généralement seul. Il est donc d'autant plus important de travailler de manière à ménager le dos et à minimiser le recours à la force.»

Les employeurs sont légalement tenus de protéger leurs collaborateurs si leur santé est menacée dans le cadre de leur travail. «Investir dans la kinesthésie et former l'ensemble de l'équipe soignante témoigne donc d'une grande clairvoyance de la part de la direction», affirme Anita Niederberger-Christen. Un soutien régulier et individuel est essentiel. Car, en kinesthésie, il ne s'agit pas de techniques qui peuvent être rapidement acquises. Les principes théoriques de la kinesthésie affirment que chaque personne se déplace à sa manière et doit de ce fait être soutenue individuellement dans son mouvement. «Chaque collaborateur a un corps différent de même que chaque client», explique Anita Niederberger-Christen. Il n'existe donc pas de recette miracle. Chacun doit découvrir de lui-même comment il peut avoir recours à la kinesthésie dans différentes situations de soins – une tâche qui requiert du temps.

Une mesure pour protéger la santé du personnel

A l'instar de l'ASD de Nidwald, Spitex Region Landquart a également pris une mesure importante pour protéger la santé de son personnel en ayant recours à une formatrice en kinesthésie. A l'heure actuelle, Sandra Burri est surtout sollicitée pour des situations complexes qui surviennent le plus souvent lors de transferts. En raison de la grande zone de déserte de Spitex Region Landquart, qui compte de nombreux villages, et du nombre élevé de collaborateurs actifs dans les soins, son taux d'activité devrait passer de 40 à 80% l'année prochaine. Ce qui lui laissera du temps pour la formation interne des nouveaux collaborateurs, les après-midis mensuels d'exercices pratiques pour le personnel soignant et les explications fournies aux patients après leur sortie de l'hôpital. «A l'hôpital, les soins sont plus faciles car tous les moyens auxiliaires sont disponibles, jusqu'au lit de soins. A domicile, les soins sont plus complexes. Ma tâche consiste à clarifier, à un stade précoce, comment nous pouvons faciliter les soins grâce à la kinesthésie et quelles sont les aides nécessaires», souligne Sandra Burri.