

Conseils pratiques

Fiche | 2023



Un nouvel élan pour le printemps

L'hiver s'en va et le printemps s'installe. Il est grand temps de ranger les couvertures moelleuses et de ressortir au grand air. Réjouissez-vous des beaux jours et des journées plus longues au soleil qui libère la sérotonine, l'hormone du bonheur, et nous procure de la vitamine D.

Après un long hiver, de nombreuses personnes ne pensent qu'à une chose : aller se promener, faire des tours à vélo ou handbike et des sorties à l'air frais. Cela dit, on oublie souvent que notre corps n'a plus l'habitude de ce genre d'activités qui demandent des efforts et de la force. Il faut donc prendre son temps et ne pas brûler les étapes. Découvrez quelques astuces qui vous permettront de profiter des activités printanières sans problème ou douleur.

S'échauffer pour le printemps

Entraînez votre musculature des épaules et de la nuque. L'Association suisse des paraplégiques vous donne quelques conseils à ce sujet : la brochure « Entraînement de compensation » fournit de précieuses informations sur la mobilisation, le renforcement et l'assouplissement. La bonne technique permet d'économiser ses forces et de se déplacer en fauteuil roulant en toute sécurité. Peut-être que vous avez déjà

intégré tous les trucs et astuces ou peut-être que, tout comme nous, vous pensez qu'une petite mise à jour des mouvements habituels peut être utile.

Hommage à la technique

Vous souffrez de douleurs ou vous trouvez vos activités à l'extérieur trop éprouvantes ? Ne vous privez de rien et tirez profit des progrès de la technique. Peut-être qu'à l'aide d'un appareil de traction pour votre fauteuil roulant, vous pourrez tout de même prendre l'air. Les employé-es de magasins spécialisés tels qu'Orthotec à Nottwil vous renseignent volontiers pour vous permettre de profiter tout de suite du beau temps.

Pour que ça roule

Le sel et le froid détériorent le fauteuil roulant durant l'hiver. C'est pourquoi un nettoyage régulier est indispensable après utilisation à l'extérieur durant la saison

froide. Non seulement les véhicules, mais également votre fauteuil roulant et votre handbike nécessitent un service au printemps. Vous aurez plus de plaisir à rouler et vous vous déplacerez en toute sécurité avec des freins, un mécanisme de propulsion et des roulements contrôlés. Les spécialistes d'Orthotec vous conseilleront avec plaisir.

Chaleur trompeuse et froid dangereux

Malgré le soleil, le fond de l'air peut être froid au printemps – tout particulièrement à l'ombre ou en fin de journée. Pensez à emporter un foulard ou un bonnet et habillez-vous avec des couches : une première couche chaude qui peut aussi être portée au-dessus d'autres vêtements et une couche contre le vent, la pluie et le froid.

Sensibilité à la météo

Les changements de temps et de température peuvent provoquer des maux de tête et même des vertiges. Lorsqu'il fait chaud, les vaisseaux se dilatent, la tension artérielle baisse rapidement et la tête bourdonne. Si la température baisse d'un coup, le mécanisme s'inverse, c'est-à-dire que les vaisseaux se contractent et la tension monte. Un nouveau vertige peut en être la conséquence. Si vous savez que vous êtes sensible aux changements de temps, veillez à ralentir et à prendre votre temps.

Profitez du merveilleux temps printanier et faites le plein d'hormone du bonheur à l'air frais. Vous aurez plus de plaisir avec une bonne préparation et le soin nécessaire.

Nous vous souhaitons tous les jours beaucoup de soleil et le vent dans le dos.

L'équipe ParaHelp

ParaHelp AG
Guido A. Zäch Strasse 1
6207 Nottwil
T +41 41 939 60 60
info@parahelp.ch