

Outils pour améliorer la préhension

Les difficultés pour attraper et manipuler des objets usuels (comme les couverts, brosse à dent, stylo, clés...) viennent principalement d'une **diminution de la dextérité et de la force des mains**. Pour pallier cela, un certain nombre d'aides techniques existent.

La règle générale est de **grossir le plus possible les manches** de ces ustensiles pour avoir une prise plus globale et donc plus efficace.

Vous trouverez ci-dessous des exemples d'aides techniques les plus souvent préconisées par l'ergothérapeute du centre SLA de Toulouse. Ces aides techniques ne sont valables que s'il reste une certaine motricité au niveau de la main et du bras. Elles ne conviennent pas s'il y a une perte complète de la motricité. Cette liste est non exhaustive et les aides techniques présentées ne conviennent pas à toutes les situations. Beaucoup d'autres aides techniques existent sur le marché. Il est conseillé d'essayer le matériel avant tout achat afin d'évaluer s'il est adapté à vos difficultés et vos besoins. Vous pouvez interroger l'ergothérapeute de votre centre SLA sur les aides techniques adaptées à vos besoins.

1. Pour les repas :

Les difficultés de manipulation étant due en partie à un manque de force, il faut préférentiellement s'orienter vers des aides techniques les plus légères possible. Pour les contenants (verre, bol) il faut les choisir de préférence en plastique (léger) et avec anses.

Voici les produits régulièrement préconisés :

- Couverts à manche grossis (modèle de la photo : Queens) et couvert coudés à manche grossis (la courbure permet de diminuer la sollicitation du poignet lors du trajet jusqu'à la bouche) :



- Des tubes en mousse peuvent être adaptés sur les couverts, stylos, brosse à dents pour en grossir la prise :



- Verre ergonomique à anses (modèle de la photo : HandyCup) :



Le manque de force peut être également présent au niveau de l'épaule entraînant des difficultés pour porter à la bouche. Dans ce cas il est conseillé de mettre son coude en appui ; soit sur la table soit sur des accoudoirs de fauteuil. S'il n'est pas possible d'avoir ces appuis ou s'ils ne sont pas satisfaisants, vous pouvez utiliser un appui-bras amovible qui se met en place simplement sur tout type de table :

- Appui-bras universel (modèle de la photo : Jumborest) :



2. Pour s'habiller

Lorsque la manipulation des petits éléments (boutons, fermeture, lacets...) est complexe, vous pouvez :

- Utiliser un enfile boutons (modèle de la photo : Goodgrip). Il est à noter que cette aide technique ne fonctionne qu'avec des boutons type bouton de chemise, elle ne fonctionne pas sur des boutons de Jean :



- Adapter les fermetures éclair :

Zippeurs :



Anneaux :



- Mettre des lacets élastiques, qui évite d'avoir à les faire et défaire si vous souhaitez continuer à mettre des chaussures à lacets. Sinon il est conseillé de mettre des chaussures à Scratches plus facile à mettre et retirer. Le chausse pied à long manche peut s'avérer utile également :



3. Pour écrire :

Dans la mesure où l'écriture nécessite une coordination motrice de l'ensemble des segments du bras (de l'épaule jusqu'aux doigts), et que la pathologie peut toucher la motricité de l'ensemble des muscles du bras, il n'est pas forcément possible de compenser les difficultés d'écriture avec une aide technique. Comme pour les repas, il est conseillé de mettre votre coude en appui. Si la pathologie touche principalement la motricité fine des doigts, vous pouvez tenter :

- D'utiliser un stylo 4 couleurs, de plus gros diamètre qu'un stylo standard, ce qui facilite sa prise :



- D'adapter un embout au stylo pour améliorer la prise (modèle de la photo : Pinch Grip) :



4. Autres :

Aides techniques pour d'autres activités :

- Tourne clés :



- Ouvre bouteilles et ouvre bouchons électriques (modèle des photos : One touch) :



- Ciseaux adaptés à ouverture automatique :



- Utiliser une brosse à dents électrique (du commerce standard) :



Où retrouver ces aides techniques, et d'autres ?

Sur les sites :

- Identités : <http://www.identites-vpc.com/>
- Tous ergo : <https://www.tousergo.com/>

Et pour les acheter ?

Les aides techniques présentées ci-dessus **ne bénéficient pas de prise en charge par la sécurité sociale**. Ils seront entièrement à votre charge. Si vous pouvez bénéficier des aides de la MDPH, vous pouvez présenter un devis de ces aides techniques dans le cadre d'une demande PCH aides techniques.

L'idéal est d'acheter ce matériel chez un revendeur de matériel médical auprès duquel vous pourrez avoir des conseils. Voir même vous pourrez essayer le matériel avant achat.

Si vous souhaitez acheter sur internet il est préférable de passer par un site où vous pouvez renvoyer le matériel et vous le faire rembourser s'il ne convient pas.

L'ergothérapeute de votre centre reste à votre disposition pour vous conseiller sur le matériel adapté à votre situation.