



Ergothérapie

Une aide pour réapprendre l'autonomie

Depuis que l'ergothérapie s'est établie en Suisse grâce à la CRS, certaines associations cantonales Croix-Rouge gèrent leur propre centre. A Stans, dans le canton de Nidwald, les personnes souffrant d'un handicap lié à un accident ou à une maladie bénéficient d'une aide pour retrouver leur autonomie.

TEXTE: TANJA REUSSER PHOTOS: REMO NÄGELI

PRÈS DE CHEZ VOUS

Hansruedi Arnold, 65 ans, s'est fixé un but ambitieux: accomplir seul la montée de 45 minutes qui mène à son chalet d'alpage, où il a été terrassé par un AVC il y a deux ans. Depuis cet accident, il souffre d'une hémiplégié partielle du côté droit et de troubles de l'élocution.

Les personnes qui ne le connaissent pas ont de la peine à saisir ses propos. Esther Omlin, son ergothérapeute de la Croix-Rouge d'Unterwald, le comprend immédiatement. Sans être surprotectrice, la jeune femme de 34 ans termine ses phrases, qu'elle interprète toujours correctement. Elle le guide le long d'un mur

«Les personnes qui ont une main partiellement paralysée ont tendance à n'utiliser que l'autre main. Or, sans exercice, la main atteinte s'affaiblit encore plus.»

d'escalade, tandis qu'il marche sur un matelas posé au sol. Cet exercice permet de travailler l'équilibre et la coordination des mains. Avec douceur, elle guide sa main affaiblie vers une prise tout en le soutenant. Elle donne ses instructions avec calme, l'atmosphère est détendue. Le grand homme et la jeune thérapeute ont une relation d'égal à égal, basée sur un respect mutuel.

Une thérapie polyvalente

Esther Omlin suit Hansruedi Arnold au centre d'ergothérapie de la Croix-Rouge suisse (CRS) à Stans depuis sa sortie de la clinique de rééducation. L'ergothérapie aide les personnes de tous âges souffrant d'un handicap physique ou de troubles cognitifs à la suite d'un accident ou d'une maladie à réapprendre les gestes du quotidien. Originaire de Grande-Bretagne, elle n'a été introduite en Suisse que dans les années 1950. La CRS a encouragé la formation et le développement d'une offre d'ergothérapie ambulatoire, ce qui explique pourquoi certaines de ses associations cantonales ont leur propre centre. Les ergothérapeutes informent aussi bien sur les moyens auxiliaires disponibles que sur les habitudes ou postures à éviter.

«Les personnes qui ont une main partiellement paralysée ont tendance à n'utili-



ser que l'autre main. Or, privée d'exercice, la main atteinte s'affaiblit encore plus», explique Esther Omlin. Une logique qui ne s'impose pas d'emblée à quelqu'un qui vit depuis peu avec un handicap.

Une tendance néfaste

Il arrive que certains patients, convaincus que leur état ne pourra s'améliorer, se résignent trop rapidement. Or, si la situation à laquelle ils se trouvent confrontés est nouvelle pour eux, elle ne l'est pas pour une ergothérapeute expérimentée. Esther Omlin apporte ainsi un soutien précieux à ses patients en les aidant à définir un objectif personnel et à mobiliser leurs forces pour le réaliser. En début de thérapie, elle pose invariablement la même question: «Que souhaiteriez-vous pouvoir faire à nouveau de manière autonome, qu'est-ce qui compte le plus pour vous?» Les patients sont souvent étonnés des possibilités offertes par la thérapie. «Moi-même, je suis stupéfaite des capacités d'apprentissage du corps humain. Mais ce métier est parfois éprouvant sur le plan psychique, notamment lorsque j'accompagne des jeunes atteints par un mal incurable comme la maladie de Charcot et que je suis consciente de ne pouvoir que faiblement contribuer à leur mieux-être.»



Un bon exercice pour travailler l'équilibre: Esther Omlin guide son patient sur un matelas souple.



Martina Aschwan-
den fabrique des
attelles sur mesure;
à l'arrière-plan,
un aperçu de sa
«collection».



Chaque geste du
quotidien, comme
couper une tomate,
doit être réappris.



Esther Omlin en-
courage son patient
à utiliser sa main
atteinte afin de pré-
server sa mobilité.

Lorsqu'on demande à Hansruedi Arnold s'il pense que l'ergothérapie va l'aider, il répond «oui» sans hésiter. Esther Omlin apprécie leur collaboration: «Il a une volonté de fer, c'est le patient idéal! Mais j'aime aussi m'occuper de personnes qui m'obligent à me dépasser. C'est cette diversité que j'apprécie dans mon métier.»

Alors qu'Esther Omlin travaille dans la neuro-rééducation, Martina Aschwan-
den est spécialisée dans la rééducation de la main. Elle dirige le centre de Stans

«L'être humain doit être dans l'action. Il s'agit d'un besoin fondamental, essentiel à sa satisfaction.»

et résume sa mission en ces termes: «'ergo' signifie 'faire' en grec. J'aide mes patients à faire quelque chose, à rester actifs. L'être humain doit être dans l'action. Il s'agit d'un besoin fondamental, essentiel à sa satisfaction.» Cette jeune femme de 34 ans est elle aussi une femme d'action, doublée d'une ingé-

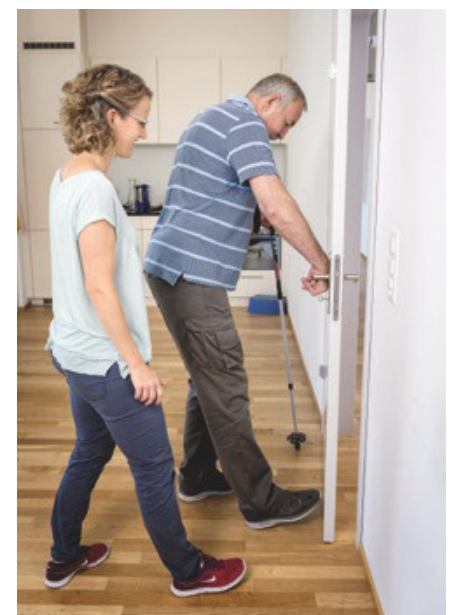
nieuse créatrice. Elle réalise ainsi des attelles sur mesure pour soulager des douleurs ou favoriser une guérison.

Des thérapeutes aux multiples talents

L'ergothérapie se pratique aussi en dehors des salles de thérapie, lors de visites à domicile destinées par exemple à évaluer les difficultés des patients ou à accompagner ceux-ci lorsqu'ils font leurs courses. Il s'agit aussi de leur faire reconnaître l'importance d'informer l'entourage de leur handicap pour être pris au sérieux et se faire aider. Ainsi, les gens sous-estiment les problèmes de Hansruedi Arnold, car celui-ci peine à se faire comprendre. Les ergothérapeutes doivent faire preuve de beaucoup d'empathie et de compréhension. Pour exercer ce métier, il faut aimer le contact et avoir l'esprit ouvert. Dotés de talents multiples, ils sont à la fois d'habiles artisans avec de bonnes connaissances d'anatomie et des psychologues guidés par une approche pragmatique. C'est ainsi que Hansruedi Arnold voit les choses. Il tient à préciser

un point important: «J'ai immédiatement accepté de témoigner, car je suis vraiment ravi de ma prise en charge ici. Un grand merci à toute l'équipe!»

➔ redcross.ch/ergotherapie-fr



Ouvrir une porte avec une main paralysée tout en tenant une canne – les précieux conseils de l'ergothérapeute