

3. Descendre seul ou sous supervision

Selon les situations, deux façons de descendre sont possibles :

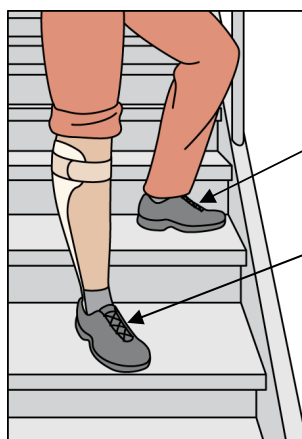
- **descendre face à la rampe** en ayant le bras sain vers le haut de l'escalier, ou
- **descendre face à l'escalier** en ayant le bras sain du côté de la rampe.

La stratégie face à la rampe est conseillée, entre autres, pour le client anxieux devant le vide de l'escalier. Elle permet une bonne prise sur la rampe et un appui au besoin. Le client agrippe la rampe, la paume de la main vers le haut. En se plaçant de côté, le client descend lentement, une marche à la fois. Il descend d'abord sa jambe la plus faible ou invalide pour retenir le poids de son corps avec son autre jambe qu'il descend par la suite.

Dans les deux cas, les principales étapes pour descendre sont :

1. prendre une bonne prise (en avant de soi) sur la rampe avec la main valide ou la plus forte ;
2. descendre la jambe invalide ou la plus faible sur la marche inférieure ;
3. descendre l'autre jambe sur la même marche ;
4. recommencer les étapes 1 à 3 pour toutes les marches.

Face à la rampe, le client descend d'abord le pied faible ou invalide, en le plaçant de biais, le talon au fond de la marche pour être stable, pour éviter que le pied bascule sur le bord et pour laisser un espace suffisant pour l'autre pied. L'autre jambe demeure sur la marche supérieure jusqu'à ce que celle d'en bas soit stable.



La jambe la plus forte ou valide est sur la marche supérieure.

Le pied de la jambe faible ou invalide est placé de biais sur la marche inférieure, le talon au fond de la marche, ceci pour laisser un espace suffisant pour l'autre pied et pour être stable.