

## Les escaliers : une montée vers l'autonomie

La montée d'un escalier est une situation souvent rencontrée dans la vie quotidienne (dormir à l'étage, sortir, faire des courses, aller chez des amis...)

Franchir ce palier est la garantie d'une liberté de déplacement et d'autonomie.

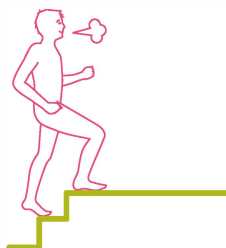
### Pourquoi ?

- C'est une activité physique complexe
- Parfois pénible sur le plan respiratoire et musculaire
- Qui nécessite un apprentissage
- Qui peut être intégrée au réentraînement à l'effort

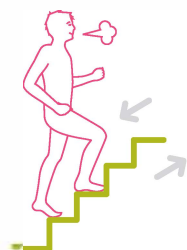
### Les règles d'or

- Tenez-vous à la rampe pour maintenir votre équilibre
- Montez et descendez toujours les escaliers à votre rythme
- Si vous avez de la difficulté à respirer, arrêtez-vous pour reprendre votre souffle

### Comment ?



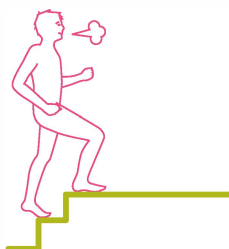
**4 Activités de la vie quotidienne**  
Pensez à réaliser cette technique dans la vie de tous les jours +++



**3 Réentraînement**  
Pour être efficace sur le plan du réentraînement à l'effort :  
Montez et descendez les escaliers à votre seuil d'essoufflement  
Prenez un temps de pause



**2 Enchaînement**  
Inspirez en montant 1 marche  
Expirez lèvres pincées en montant 2 ou 3 marches  
Enchaînez les séquences selon la perception de votre essoufflement  
Utilisez la même technique pour la descente



**1 Principe**  
Inspirez à l'arrêt  
Expirez lèvres pincées en montant 2 ou 3 marches  
Répétez cette séquence jusqu'en haut de l'escalier

20-0535 – 07/2020 – Boehringer Ingelheim France SAS