

Se mouvoir et maintenir une bonne posture



- Se mouvoir : *to move*
- Maintenir une bonne posture : *to keep the right posture*

Vocabulaire

Le matériel : *equipment*

Barrière (de lit)	<i>Bedrail</i>	Contention	<i>Restraint</i>
Arceau	<i>Bed cradle</i>	Canne	<i>Cane, walking stick</i>
Canne tripode	<i>Tripod stick</i>	Lève-malade	<i>Patient lifter</i>
Béquille	<i>Crutch</i>	Fauteuil roulant	<i>Wheelchair</i>
Appui-tête	<i>Headrest</i>	Barre de traction	<i>Pull-up bar</i>
Canne anglaise	<i>Forearm crutch</i>	Bandage	<i>Bandage</i>
Attelle	<i>Splint</i>	Traction	<i>Traction</i>
Lit médicalisé	<i>Medical bed</i>	Freins (de lit)	<i>Bed brakes</i>
Repose-pied	<i>Footrest, footstool</i>	Bras en écharpe	<i>Arm in sling</i>
Plâtre	<i>Plaster, cast</i>	Attache-chevilles	<i>Ankle fastener</i>
Prothèse	<i>Prosthesis</i>	Attache-poignets	<i>Wrist fastener</i>
Déambulateur	<i>Walker</i>	Coussin	<i>Cushion</i>
Verticalisateur	<i>Verticalizer</i>	Harnais	<i>Harness</i>
Marchepied	<i>Step stool</i>	Potence (perfusion)	<i>Infusion rod</i>
Drap de glisse	<i>Sliding sheet</i>	Accoudoir	<i>Armrest</i>
Brancard	<i>Stretcher</i>	Cadre de marche	<i>Walking frame</i>
Corset	<i>Corset</i>	Matériel invalidant	<i>Disabling equipment</i>
Planche de transfert	<i>Transfer board</i>	Matelas ergonomique	<i>Ergonomic mattress</i>
Rollator	<i>Rollator</i>	Barre d'appui	<i>Grab bar</i>
Rehausseur de W.-C.	<i>Toilet booster seat</i>	Tapis de sol	<i>Floor mat</i>

L'anatomie : anatomy

Thorax	<i>Thorax</i>	Colonne vertébrale	<i>Spine</i>
Épaule	<i>Shoulder</i>	Cou	<i>Neck</i>
Bras	<i>Arm</i>	Avant-bras	<i>Forearm</i>
Main	<i>Hand</i>	Doigt	<i>Finger</i>
Humérus	<i>Humerus</i>	Radius	<i>Radius</i>
Cubitus	<i>Ulna</i>	Coude	<i>Elbow</i>
Col du fémur	<i>Femoral neck</i>	Hanche	<i>Hip</i>
Cuisse	<i>Thigh</i>	Jambe	<i>Leg</i>
Fémur	<i>Thighbone</i>	Genou	<i>Knee</i>
Tibia	<i>Shinbone, tibia</i>	Péroné	<i>Fibula</i>
Pied(s)	<i>Foot (feet)</i>	Talon	<i>Heel</i>
Orteil	<i>Toe</i>	Malléole	<i>Malleolus</i>
Muscle	<i>Muscle</i>	Articulation	<i>Joint</i>
Tendon	<i>Tendon</i>	Phalange	<i>Phalange</i>
Ligament	<i>Ligament</i>	Ménisque	<i>Meniscus</i>
Os	<i>Bone</i>	Capsule articulaire	<i>Joint capsule</i>

Divers : various

Kinésithérapie	<i>Physical therapy</i>	Kinésithérapeute	<i>Physiotherapist</i>
Ergothérapie	<i>Occupational therapy</i>	Ergothérapeute	<i>Occupational therapist</i>
Mobile (qui bouge)	<i>Mobile</i>	Immobile	<i>Motionless</i>
Immobilisation	<i>Immobilisation</i>	Blocage	<i>Blocking</i>
Prothèse de hanche	<i>Hip prosthesis</i>	Prothèse de genou	<i>Knee prosthesis</i>
Prothèse d'épaule	<i>Shoulder prosthesis</i>	Broche chirurgicale	<i>Surgical pin</i>
Massage	<i>Massage</i>	Masseur	<i>Masseur</i>

Les symptômes : *symptoms*

Affaiblissement	<i>Weakening</i>	Akinésie	<i>Akinesia</i>
Ankylose	<i>Ankylosis</i>	Contraction	<i>Contraction</i>
Asthénie	<i>Fatigue</i>	Asthénie musculaire	<i>Muscle fatigue</i>
Ataxie	<i>Ataxia</i>	Atrophie	<i>Atrophy</i>
Apraxie	<i>Apraxia</i>	Déficit moteur	<i>Motor dysfunction</i>
Atonie	<i>Atony</i>	Coordination	<i>Coordination</i>
Convulsions	<i>Convulsions</i>	Coma	<i>Coma</i>
Courbatures	<i>Aching muscles</i>	Crampe	<i>Cramp</i>
Déchirure musculaire	<i>Torn muscle</i>	Douleur	<i>Pain</i>
Dyspraxie	<i>Motor skills disorder</i>	Entorse	<i>Sprain</i>
Engourdissement	<i>Numbness</i>	Compression	<i>Compression</i>
Tête qui tourne	<i>Feeling lightheaded</i>	Fracture	<i>Fracture</i>
Gêne	<i>Discomfort</i>	Gonflement	<i>Swelling</i>
Hémiplégie	<i>Hemiplegia</i>	Malaise vagal	<i>Vasovagal syncope</i>
Malformation	<i>Deformity</i>	Chute	<i>Drop, fall</i>
Parésie	<i>Paresis</i>	Paresthésie	<i>Paraesthesia</i>
Paralyse	<i>Paralysis</i>	Paraplégie	<i>Paraplegia</i>
Perte d'équilibre	<i>Loss of balance</i>	Raideur	<i>Stiffness</i>
Raideur musculaire	<i>Muscle stiffness</i>	Séquelle	<i>Aftereffect</i>
Spasmes	<i>Spams</i>	Syncope	<i>Syncope</i>
Tassement	<i>Compression</i>	Tremblements	<i>Tremors</i>
Tétraplégie	<i>Tetraplegia</i>	Vertiges	<i>Dizziness</i>

Les verbes : *verbs*

Accompagner	<i>To go with</i>	Aider	<i>To help</i>
Aller	<i>To go</i>	Allonger (quelqu'un)	<i>To lay someone down</i>
Asseoir (s')	<i>To sit down</i>	Avancer	<i>To moving forward</i>
Approcher	<i>To approach</i>	Atteindre	<i>To reach</i>
Arracher	<i>To pull out</i>	Se blesser	<i>To get hurt</i>
Attacher (quelqu'un)	<i>To tie someone up</i>	Se coucher	<i>To go to bed</i>
Bouger, se mouvoir	<i>To move</i>	Se baisser	<i>To bend down, to duck</i>
Baisser	<i>To go down</i>	Rester au lit	<i>To stay in bed</i>
Enlever	<i>To remove</i>	Errer	<i>To wander</i>
Se lever	<i>To stand up, to get up</i>	Lever	<i>To raise, to lift</i>
Lâcher	<i>To let go</i>	Ramasser	<i>To pick up</i>
Maintenir	<i>To maintain</i>	Attraper	<i>To catch</i>
Marcher	<i>To walk</i>	Rester immobile	<i>To stand still</i>
Marcher à quatre pattes	<i>To crawl, to walk on fours</i>	Mettre (sur soi)	<i>To put on</i>
Monter	<i>To go up</i>	Descendre	<i>To go down</i>
Se pencher	<i>To bend over</i>	Plier	<i>To fold</i>
Porter quelqu'un	<i>To carry someone</i>	Prendre en charge	<i>To take care of</i>
Recroqueviller (se)	<i>To curl up</i>	Remettre	<i>To submit, to hand</i>
Reculer	<i>To back off</i>	Se fracturer	<i>To break</i>
Rester assis(e)	<i>To sit still</i>	Boiter	<i>To limp</i>
Passer	<i>To go for</i>	Serrer	<i>To squeeze</i>
Soutenir	<i>To support</i>	Tenir	<i>To hold</i>
Transférer	<i>To transfer</i>	Soulever	<i>To raise, to lift</i>
Suivre	<i>To follow</i>	Tourner (se)	<i>To turn, to turn around</i>
Tomber	<i>To fall</i>	Tordre	<i>To twist</i>
S'agenouiller	<i>To kneel down</i>	Immobiliser	<i>To immobilise</i>

Glisser	<i>To slip, to slide</i>	Tirer	<i>To pull</i>
Être assis(e)	<i>To be seated</i>	Être debout	<i>To stand</i>
Partir	<i>To leave</i>	Quitter	<i>To leave</i>
S'appuyer sur	<i>To lean on</i>	Croiser les bras	<i>To fold your arms</i>
Sauter	<i>To jump</i>	Circuler	<i>To move around</i>

Phrases en lien avec se mouvoir et maintenir une bonne posture

Je vais vous accompagner dans votre chambre.	<i>I will accompany you to your bedroom.</i>
Êtes-vous confortablement installé(e) ?	<i>Are you feeling comfortable in this position?</i>
Le bouton d'appel se trouve ici. Vous pouvez l'utiliser pour appeler un soignant.	<i>Here is the call button. You can use it to call a caregiver.</i>
Voulez-vous un oreiller supplémentaire ?	<i>Do you want an extra pillow?</i>
Voulez-vous que je lève/baisse la tête du lit ?	<i>Do you want me to lift/lower the headboard?</i>
Désirez-vous vous recoucher ?	<i>Do you want to go back to bed?</i>
Je vais baisser le lit.	<i>I'll lower the bed.</i>
Voulez-vous vous lever ?	<i>Do you want to stand up?</i>
Désirez-vous aller au fauteuil ?	<i>Do you want to go into the armchair?</i>
Je vais vous aider pour vous lever ?	<i>Do you need help to stand up?</i>
Avez-vous besoin d'autre chose ?	<i>Do you need anything else?</i>
Restez assis(e) au bord du lit.	<i>Please stay seated at the edge of the bed.</i>
Avez-vous besoin d'aide pour marcher ?	<i>Do you need help walking?</i>
Prenez votre canne, votre déambulateur.	<i>Take your cane, your walker.</i>
Voulez-vous vous tenir à mon bras ?	<i>Do you want to hold on to my arm?</i>
Marchez à petits pas.	<i>Take small steps.</i>
Pouvez-vous lever/baisser votre bras, votre jambe ?	<i>Can you raise/lower your arm, your leg?</i>
Pouvez-vous bouger les doigts, les orteils ?	<i>Can you move your fingers, your toes?</i>

Vous devez rester allongé(e) au lit.	<i>You need to lie down in bed.</i>
Vous êtes au repos strict au lit.	<i>You have been strictly confined to your bed.</i>
Vous ne devez pas croiser vos jambes.	<i>You must not cross your legs.</i>
Vous devez changer de position toutes les deux heures.	<i>You need to change position every two hours.</i>
Il faut vous mettre sur le dos.	<i>You need to lie on your back.</i>
Vous devez vous tourner sur le côté gauche, sur le côté droit.	<i>You need to turn to the left side, to the right side.</i>
Pouvez-vous vous asseoir dans le lit ?	<i>Can you sit in bed?</i>
Marchez doucement sans regarder par terre.	<i>Walk slowly without looking at the floor.</i>
Appuyez-vous sur votre canne tripode.	<i>Lean on your tripod stick.</i>
Tenez-vous bien à moi pour marcher.	<i>Hold on to me to walk.</i>
Levez-vous doucement du lit.	<i>Try and slowly get up from bed.</i>
Asseyez-vous sur la chaise.	<i>Sit on the chair.</i>
Ne faites pas de gestes brusques.	<i>Don't make sudden movements.</i>
Lever votre tête, votre thorax.	<i>Raise your head, your chest.</i>
Accrochez-vous à la barrière, au lavabo.	<i>Cling to the bedrail, to the sink.</i>
Pliez vos jambes.	<i>Bend your legs.</i>
Appuyez-vous sur votre canne, sur votre béquille.	<i>Lean on your stick, your crutch.</i>
Vous ne devez pas plier votre bras.	<i>You must not bend your arm.</i>
Pouvez-vous tendre votre jambe droite, gauche ?	<i>Can you please stretch out your right, left leg?</i>
Je vais vous surélever les pieds.	<i>I'll raise your feet up.</i>
Faite attention au matériel médical lorsque vous vous mobilisez.	<i>Pay attention to the medical equipment when you move.</i>
Regardez droit devant vous en vous levant.	<i>Look straight ahead as you get up.</i>
Restez debout devant le lavabo.	<i>Stay in the upright position when in front of the sink.</i>
Vous avez glissé dans votre lit, je vais vous remonter.	<i>You've slid inside your bed; I'm going to pull you up.</i>
Si vous bougez trop, vous allez arracher votre matériel médical.	<i>If you move too much, you will tear off your medical device.</i>

Avez-vous des vertiges, la tête qui tourne ?	<i>Do you feel dizzy, lightheaded?</i>
Votre bras (votre jambe) est immobilisé(e) par un plâtre (une attelle).	<i>Your arm (leg) is immobilized by a plaster cast (a splint).</i>
Avez-vous besoin d'aide pour vous habiller, pour vous déshabiller ?	<i>Do you need help getting dressed, undressed?</i>
Je vais vous accompagner en salle à manger.	<i>I will accompany you to the dining room.</i>
Savez-vous utiliser votre fauteuil roulant ?	<i>Do you know how to use your wheelchair?</i>
Vous pouvez aller en salle à manger avec votre fauteuil roulant.	<i>You can go to the dining room with your wheelchair.</i>