



Vivre après une amputation

De la réadaptation au retour
à la maison

Introduction

La présente brochure a pour but de vous orienter, vous qui avez vécu une amputation. Elle sert aussi de base de discussion avec vos proches ainsi qu'avec les professionnels de santé qui vont vous accompagner dans ce chemin parsemé d'inconnues et d'incertitudes.

Au fil des pages, vous y trouverez les questions les plus fréquentes auxquelles notre équipe interdisciplinaire a répondu de manière simple et concrète.

« De la réadaptation au retour à la maison » décrit aussi le cheminement progressif dans les différentes étapes de votre réadaptation et vous donne un aperçu des thérapies et des aides dont vous pourriez bénéficier durant votre parcours.

Bonne lecture, bonne route... et n'hésitez pas à solliciter vos thérapeutes pour toute question supplémentaire.

Table des matières

PHASE I : ME PREPARER A LA READAPTATION ACTIVE

A.1. Quand est-ce que je vais commencer à marcher ?	8
A.2. Qu'est-ce que je vais faire avant d'avoir la prothèse ?	9
A.3. Et mes douleurs ?	10
A.4. Quand est-ce que j'aurai ma prothèse ? Et à quoi va-t-elle ressembler?	11

PHASE II : RETROUVER MON AUTONOMIE

B.1. Comment vais-je utiliser ma prothèse ?	13
B.2. Je porte une prothèse. Est-ce que cela va se voir?	14
B.3. Quand est-ce que je vais pouvoir conduire ?	15
B.4. De quoi aurai-je besoin pour rentrer à la maison?	16

PHASE III : RETROUVER LA VIE QUOTIDIENNE

C.1. Comment vais-je arriver à m'occuper de ma maison ?	18
C.2. Comment vais-je pouvoir retrouver une place dans la société ?	19
C.3. Comment vais-je arriver à reprendre mon travail ?	20
C.4. Comment vais-je arriver à reprendre mes loisirs, mon sport ?	21
C.5. Comment vais-je oser me montrer aux autres avec ou sans prothèse?	22
C.6. De quelle aide pourrais-je bénéficier ?	23
C.7. Et après le séjour, à qui pourrais-je m'adresser si j'ai des problèmes?	24

ADRESSES / RENSEIGNEMENTS

D.1. Répertoire des associations suisses	26
D.2. Répertoire des associations françaises	28

**PHASE I : ME PREPARER A LA
READAPTATION ACTIVE**

A.1. Quand est-ce que je vais commencer à marcher ?



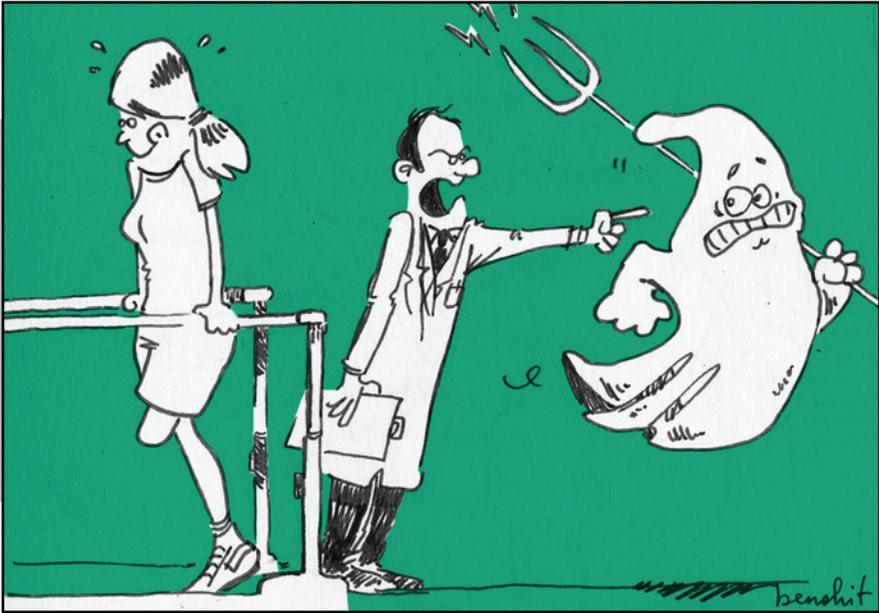
Le plus rapidement possible, d'abord sans prothèse, puis progressivement avec la prothèse. Votre physiothérapeute vous guidera dans la rééducation à la marche (dans les barres, avec des cannes, sur le tapis roulant,...).

A.2. Qu'est-ce que je vais faire avant d'avoir la prothèse ?



Pour vous préparer au mieux à la rééducation avec la prothèse, des exercices de mobilité, de force, d'endurance et d'équilibre se feront en thérapie individuelle et lors des groupes (salle de gymnastique, fitness, rameur, piscine, élastique, ...).

A.3. Et mes douleurs ?



Il peut y avoir deux types de douleurs.

Des douleurs de la zone opérée, c'est-à-dire du moignon; elles vont aller en diminuant en quelques semaines ou mois, comme c'est généralement le cas après les interventions chirurgicales.

Des douleurs fantômes qui sont comme une mémoire douloureuse du membre qui a été amputé; elles sont plus capricieuses mais elles diminuent le plus souvent et deviennent gérables avec le temps.

Il est très important que vous fassiez part de votre ressenti pour nous aider à trouver les meilleurs moyens de traiter vos douleurs.

A.4. Quand est-ce que j'aurai ma prothèse ? Et à quoi va-t-elle ressembler ?



Dès que les cicatrices sont fermées et que le volume du moignon est stable. Les prothésistes de la clinique vont confectionner d'abord une prothèse provisoire pour apprendre à marcher. Elle sera ajustée régulièrement selon les progrès et les difficultés rencontrées. Ensuite, les prothésistes fabriqueront une prothèse définitive et esthétique.

**PHASE II : RETROUVER MON
AUTONOMIE**

B.1. Comment vais-je utiliser ma prothèse ?



Au début, uniquement pendant les thérapies. Puis selon votre tolérance, vous la porterez aussi en dehors des thérapies et également dans les activités quotidiennes.

B.2. Je porte une prothèse. Est-ce que cela va se voir ?



Un peu certainement car une amputation modifie l'apparence physique. L'équipe interdisciplinaire va vous accompagner dans ces changements. Les psys pourront aussi vous aider à vous réapproprier l'image de votre corps et à vous confronter progressivement au regard des autres. A la clinique, dans un cadre sécuritaire, vous rencontrerez beaucoup de situations proches de celles de la vie réelle qui vous redonneront confiance.

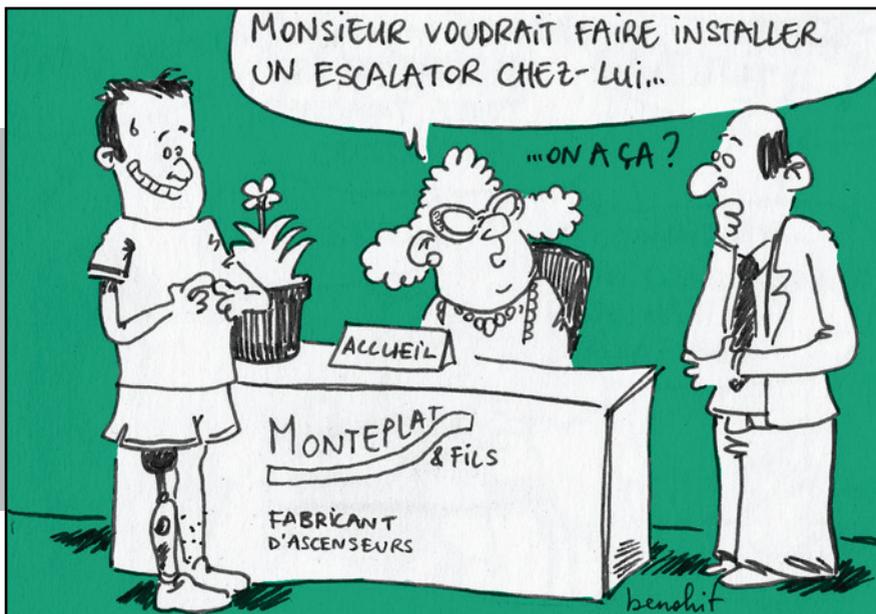
B.3. Quand est-ce que je vais pouvoir conduire ?



Différentes démarches sont nécessaires. Selon la loi sur la circulation routière, la prothèse n'est pas considérée comme une jambe et ne peut pas être utilisée pour freiner, accélérer... Cela signifie que dans certains cas, votre véhicule doit être adapté. Votre permis doit être actualisé en conséquence.

A la clinique, nous disposons d'un simulateur de conduite pour évaluer vos capacités, proposer les transformations nécessaires du véhicule et vous entraîner.

B.4. De quoi aurai-je besoin pour rentrer à la maison ?



Nous évaluerons avec vous les moyens nécessaires pour pouvoir rentrer à la maison. Une visite à domicile peut être organisée pour obtenir plus de précisions sur l'accès au domicile, la possibilité de vous déplacer avec la prothèse ou avec une chaise roulante. Dès que vous êtes suffisamment autonome, un premier week-end chez vous, dit thérapeutique, vous permettra de tester la vie à la maison. Un entraînement peut aussi être pratiqué dans l'un des appartements thérapeutiques de la clinique. Si des modifications durables du domicile doivent être réalisées, le service social vous accompagnera dans vos démarches.

**PHASE III : RETROUVER LA VIE
QUOTIDIENNE**

C.1. Comment vais-je arriver à m'occuper de ma maison ?



Les différentes thérapies vont vous préparer à reprendre les activités de la vie courante. En ergothérapie, vous avez la possibilité de vous entraîner à confectionner des repas dans notre cuisine, à prendre les transports publics, à faire des courses en ville... Nous testons aussi les moyens auxiliaires nécessaires à votre indépendance et à votre sécurité.

C.2. Comment vais-je pouvoir retrouver une place dans la société ?



Même si la vie ne sera plus tout à fait pareille, vous allez progressivement reconquérir votre indépendance et ajuster vos habitudes de vie. Ces changements peuvent vous aider à retrouver une vie pleine, avec son lot de difficultés mais aussi de nouvelles satisfactions. L'équipe interdisciplinaire vous soutiendra dans votre évolution.

C.3. Comment vais-je arriver à reprendre mon travail ?



La plupart des patients amputés peuvent reprendre un travail. Souvent le même qu'avant, mais parfois il est nécessaire de changer d'activité professionnelle ou de trouver des adaptations. Se réorienter est un processus long. Même si pour vous cela peut sembler tôt, ces questions seront abordées assez vite au cours de votre séjour.

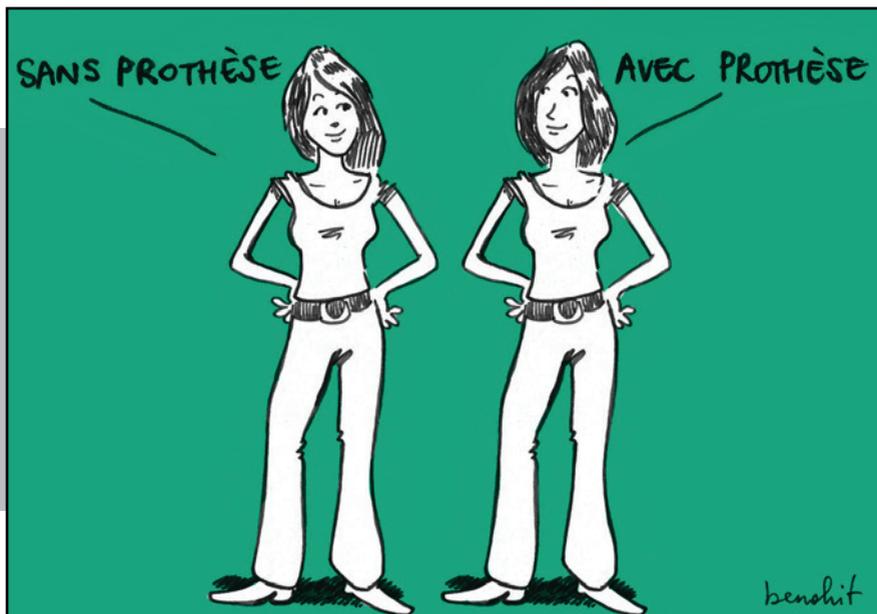
Vous aurez la possibilité, avec les médecins et les maîtres socio-professionnels, d'évaluer vos capacités professionnelles. Si l'ancienne activité n'apparaît plus possible, une annonce à l'Assurance Invalidité sera faite rapidement. C'est elle qui est responsable des mesures de réorientation. Si l'amputation est due à un accident, le début de cette réorientation pourra être réalisé dans nos ateliers professionnels.

C.4. Comment vais-je arriver à reprendre mes loisirs, mon sport ?



Des activités physiques comme la marche, le vélo... peuvent être reprises rapidement. Par la suite et selon vos capacités, il est possible de pratiquer des activités sportives à l'aide d'un appareillage adapté que nos techniciens peuvent confectionner sur mesure. Toutefois, il faut savoir que leur prise en charge financière n'est pas prévue par les assurances. Vous pourrez profiter de nos installations pour vous entraîner à différents sports. Diverses associations (sport handicap par ex.), avec qui nous sommes en contact, organisent des entraînements.

C.5. Comment vais-je oser me montrer aux autres avec ou sans prothèse ?



Se montrer aux autres peut être difficile et provoquer beaucoup d'émotions (gêne, peur, tristesse,...) chez certains. Plutôt que d'éviter d'aller vers les autres, vous ferez, avec le soutien de l'équipe, progressivement des expériences rassurantes et encourageantes.

C.6. De quelle aide pourrais-je bénéficier ?



Les aides nécessaires à votre situation individuelle seront évaluées tout au long du séjour. Le service social peut vous conseiller et vous aider dans vos démarches. Vous recevrez des informations pratiques concernant la mobilité, le logement, les prestations d'assurances, les services d'aide à domicile, le soutien juridique et la vie associative.

C.7. Et après le séjour, à qui pourrais-je m'adresser si j'ai des problèmes ?



Peu avant votre départ, les médecins, les différents thérapeutes et l'assistante sociale établiront avec vous une liste d'adresses utiles pour obtenir d'autres informations ou de l'aide.

Notre consultation des amputés et nos ateliers d'orthopédie technique resteront à disposition pour des ajustements de la prothèse.

ADRESSES / RENSEIGNEMENTS

D.1. Répertoire des associations suisses

SERVICES / ORGANISATIONS

ADEPA (Association de Défense et d'Étude des personnes amputées)
Antenne Suisse

Centre LAVI : Aide aux victimes en cas d'infraction commise en Suisse

Appartenances : Rencontre, formation, information

Association Suisse des Paraplégiques

ASTO (Association Suisse des Techniciens en Orthopédie)

**Atelier orthopédie technique
CRR-SUVA**

Caritas
Aide au désendettement

Centre social protestant

Croix Rouge : service de transports

ADRESSES

Marco Fontana
+41 79 769 17 65
marco.fontana@bluewin.ch
www.adepa.fr

Rue du Grand-Pont 2 bis
1003 Lausanne
www.lavi.ch

Rue des Terreaux 10
1003 Lausanne
www.appartenances.ch

www.spv.ch

www.asto.ch

Av. Gd Champsec 90
1950 Sion
www.crr-suva.ch

Adligenswilerstrasse 15
Case postale
6002 Lucerne
www.caritas.ch

Beau-séjour 28
1003 Lausanne
www.csp.ch

www.redcross.ch

SERVICES / ORGANISATIONS

EMERA : Service Social Handicap

Fondation MyHandicap

**Fondation Suisse de conseils en
moyens auxiliaires**

Plusport Sport handicap

Pro Cap : association suisse des Invalides

Pro Infirmis : organisation pour person-
nes handicapées

Pro Membro : association de défense
des intérêts des personnes porteuses de
prothèse(s) en Suisse

ADRESSES

Av. de la Gare 3
CP86
1950 Sion
www.emera.ch

www.myhandicap.ch

Dünnerstrasse 32
4702 Oensingen
www.fscma.ch

PluSport Sport Handicap
Chriesbaumstrasse 6
8604 Volketswil
www.plusport.ch

Procap Suisse
Rue de Flore 30
CP
2500 Bienne 3
www.procap.ch

Feldeggstrasse 71
Case postale 1332
8032 Zürich
www.proinfirmis.ch
Hotline 0848 0848 00

+41 79 833 36 17
www.promembro.ch

SERVICES / ORGANISATIONS

Pro Senectute

Service social de la Clinique romande de réadaptation

Télé alarm : système d'appel d'urgence

Top Relais : Information aux employeurs et employés

Transport handicap Valais

Voyager sans barrières

WC-Guide : guides des WC publics en Suisse

ADRESSES

Rue du simplon 23
1800 Vevey
www.prosenectute.ch

Av. Gd-Champsec 90
CP 352
1951 Sion
www.crr-suva.ch

Hotline 0800 84 37 27
www.swisscom.ch

www.toprelais.ch

Rue de la Piscine 10
1950 Sion
www.transporthandicap.ch

Spitalweg 19
3902 Brigue-Glis
www.cff.ch/handicap

Rue du Bourg 8
CP 2162
1920 Martigny
www.eurokey.ch

D.2. Répertoire des associations françaises

SERVICES / ORGANISATIONS

ADEPA France

Association handicap physique (amputation et indemnisation)

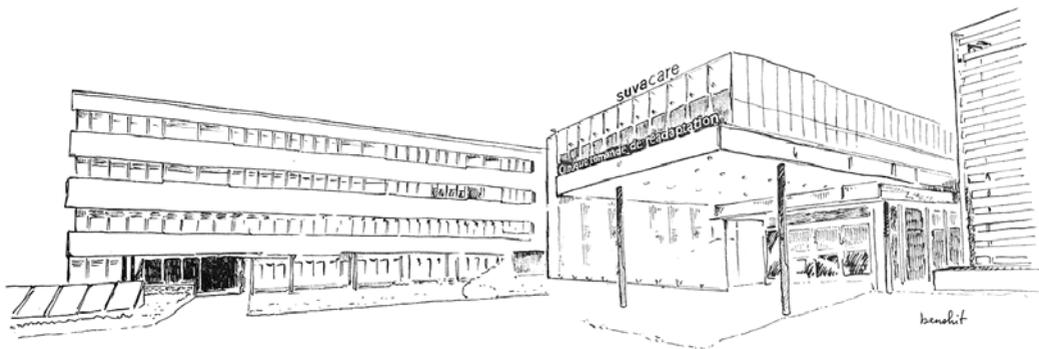
Club en fauteuil roulant

ADRESSES

Rue du Brûlet 21
69110 SAINTE-FOY-LÈS-LYON
FRANCE
www.adepa.fr

Rue du Comte de la
Suze 15 bis
90000 BELFORT
FRANCE
www.handicap-info.fr

Fédération Française
Handisport
Rue Louis-Lumière 45
75020 PARIS
FRANCE
www.cfrvs.ch



Clinique romande de réadaptation

Clinique romande de réadaptation

Av. Grand-Champsec 90
Case postale 352
CH-1951 Sion

Téléphone +41 27 603 30 30
Télécopie +41 27 603 30 31
info@crr-suva.ch
www.crr-suva.ch

 www.facebook.com/crr.suva

 www.twitter.com/crr_suvacare

Illustrations : Benohit.ch

suvacare
Prestations et réadaptation

 **MEDICAL
CENTER**