



Eté, voyage, vacances, conseils et astuces



Bon voyage!



L'été est là et bientôt les départs en vacances avec les petits tracas liés au voyage. Voici une liste non exhaustive pour vous aider à voyager dans les meilleures conditions possibles.

Quel que soit le voyage et le moyen de transport, n'oubliez pas de prendre avec vous vos traitements et les ordonnances qui vont avec.

Si cela est possible, vous pouvez prendre avec vous un coussin pour vous installer le plus confortablement possible. Il existe aussi des coussins pour caler la nuque. Certains coussins sont gonflables pour prendre le moins de place possible dans vos bagages.

Vous pouvez prendre conseil auprès d'un professionnel de santé avant votre départ sur la meilleure position à adopter dans le transport et les exercices qu'il peut vous conseiller de faire en cours de trajet.

Pour les personnes opérées récemment, prenez l'avis du chirurgien pour savoir si le voyage prévu est possible

Vous trouverez ci-dessous des conseils pour les voyages en :

-  Avion
-  Train
-  Voiture
-  Bus

Si vous avez d'autres conseils, n'hésitez pas à nous les partager également.

Voyage en avion



Si possible, lors de la réservation choisissez un fauteuil côté couloir (dommage pour la vue au travers des hublots) mais cela vous permettra de vous lever et bouger un peu quand vous en ressentirez le besoin sans gêner personne.

Les classes affaires ou premières sont plus confortables.

Certaines compagnies aériennes proposent une assistance pour les personnes à mobilité réduite avec une prise en charge de l'enregistrement jusqu'à l'arrivée (prise en charge des bagages de cabine, assistance au passage des douanes au départ et à l'arrivée, installation dans l'avion avant les autres passagers, sortie assistée de l'avion après tous les autres voyageurs et si il y a une correspondance, accompagnement à la salle d'embarquement du second avion, récupération des bagages à l'arrivée)

Scoliose opérée

Actuellement les détecteurs de métaux des portiques des aéroports sont renforcés. Mais ils ne détectent pas forcément tous les métaux et cela dépend aussi de l'intensité de leur réglage. A bien différencier des antivols des grands surface qui eux ne détectent pas les matériaux mais les antivols qui sont fixés aux objets vendus et donc ne sonneront pas à votre passage.

Il vaut mieux malgré tout anticiper pour éviter des désagréments.

Certains centres hospitaliers donnent des cartes à leurs opérés pour attester du matériel implanté.

Si ce n'est pas le cas, demandez à votre médecin traitant de vous faire une attestation. En plus, nous vous conseillons fortement de faire une photo de vos radios que vous garderez toujours sur vous (beaucoup de lieux ont aussi des détecteurs de métaux). Vous pouvez aussi, noter des explications plus précises au dos de votre carte d'adhérent pour les membres de l'association, ou avoir un document que vous aurez créé pour expliquer plus en détail et le garder toujours sur vous, ce document peut être très utile en cas d'accident.

Avant de voyager, nous vous conseillons également de téléphoner à l'aéroport pour leur expliquer votre cas et savoir ce qu'ils vous recommandent comme documents à prendre avec vous et éventuellement démarches à faire au préalable.

Si vous pouvez avoir aussi les documents traduits en langue anglaise c'est encore mieux.

Corset

Prévoir une ordonnance si vous devez le porter pendant le voyage, si vous n'avez pas d'ordonnance, il risque de vous être demandé de le retirer à l'aéroport pour passer le portique sans le corset. Si il contient du métal, il risque de sonner aux portiques, alors soyez prévoyants comme recommandé ci-dessus pour les scolioses opérées.

Mais si cela n'est pas obligatoire, ne le portez pas pour un meilleur confort. A ce moment là, il doit être placé dans un bagage de soute à part mais assez solide pour protéger le corset, mais bien se renseigner, car vous devrez surement payer pour ce "bagage" supplémentaire. Ou si vous le mettez dans votre valise, pour un gain de place vous pouvez mettre des vêtements à l'intérieur du corset.

Vous pouvez aussi le garder vers vous en bagage à main dans un sac approprié.

Quel que soit le mode de transport et le type de voyage, prévoir un sac pour y ranger le corset quand vous ne le portez pas.

*Voir en bas de document les conseils pour les voyages en corset

Voyage en train



Evitez les bagages trop lourds sauf si vous avez quelqu'un pour vous aider à les porter. Prendre des bagages à roulette pour ne pas les porter dans les déplacements.

Renseignez vous auprès de votre gare de départ et celle d'arrivée, certaines ont des services d'assistance pour

les personnes en situation de handicap.

Si vous pouvez, les voitures de 1^{ère} classe sont plus confortables.

Avec un corset

Soit porter le corset sur soi si vous pouvez le supporter longtemps en position assise, sinon le mettre en bagage bien protégé.

N'hésitez pas à vous lever régulièrement (choisir une place côté couloir pour pouvoir vous lever régulièrement sans gêner personne)

Bien penser à vous hydrater et vous rafraichir pendant le trajet.

Habillez-vous avec des habits confortables.

*Voir en bas de document les conseils pour les voyages en corset

Scoliose opérée

N'hésitez pas à vous lever régulièrement (choisir une place côté couloir pour pouvoir vous lever régulièrement sans gêner personne)

Bien penser à vous hydrater et vous rafraichir pendant le trajet.

Habillez-vous avec des habits confortables.

*Voir en bas de document les conseils pour les voyages en corset

Voyage en voiture

Si possible choisir une voiture confortable.



Si vous voyagez avec de jeunes enfants, si c'est possible, privilégiez les voyages de nuit ou très tôt le matin. Il fera moins chaud et souvent à ce moment là, les enfants dorment et le voyage passe mieux pour eux.

Prévoir des jeux pour divertir les enfants, des vidéos. Pour les jeux, il est possible de les faire ensemble, par exemple en décidant de compter certaines choses sur votre trajet (certains types de voitures, choses vues dans les paysages, etc ..), ou faire des jeux en chanson, etc ..

Attention aux courants d'air en voiture qui peuvent causer des douleurs aux cervicales par exemple.

Si vous êtes conducteur évitez les antalgiques ou tout autre médicament qui pourrait causer des somnolences

Avec un corset

Se renseigner auprès du prothésiste et du spécialiste s'il faut garder le corset pendant le trajet ou s'il est possible de l'enlever juste pendant ce temps là. Quand il s'agit d'un corset Milwaukee il ne serait pas conseillé

de le porter dans les trajets en voiture. Bien prendre l'avis des professionnels.

Si l'enfant garde son corset pendant le trajet et qu'il est en siège auto, prévoir un siège bien confortable.

Eviter de porter un corset pour conduire dans les longs trajets, il peut gêner pour effectuer certains mouvements correctement.

S'assurer que l'enfant est confortablement installé et que dans la position assise dans la voiture, que le corset ne le blesse pas.

Faire régulièrement des pauses et en profiter pour bouger, marcher, se dégourdir, s'hydrater et se nourrir

Boire régulièrement, s'il fait chaud bien rafraichir l'habitacle

Ne pas hésiter à prendre des coussins pour s'installer le plus confortablement possible.

Prendre des lingettes et/ou un brumisateur pour se rafraichir

Si le soleil gêne sur les vitres arrières, utiliser des pare soleil

Avec une scoliose opérée

Là aussi, faire des pauses régulières, bien s'hydrater régulièrement comme recommandé ci-dessus pour le corset.

Prévoir des coussins pour être confortablement installé si vous êtes passager.

Boire régulièrement, s'il fait chaud bien rafraichir l'habitacle

Prendre des lingettes et/ou un brumisateur pour se rafraichir

Si le soleil gêne sur les vitres arrières, utiliser des pare soleil

Voyage en bus

Avec un corset



Bien penser à vous hydrater et vous rafraichir pendant le trajet.

Même conseils que pour les autres transports, si vous devez porter le corset n'êtes pas obligé de porter le corset pendant le trajet, mettez le dans un sac approprié et peut être éviter le coffre à bagages où il risque d'être abimé, si possible gardez le vers vous.

Si cela est possible, levez vous de temps en temps pour mieux supporter le voyage. Prenez une place côté couloir pour ne déranger personne lorsque vous vous lèverez.

Si possible prendre un coussin pour s'installer confortablement.

Mettez des vêtements confortables

*Voir en bas de document les conseils pour les voyages en corset

Scoliose opérée

Bien penser à vous hydrater et vous rafraichir pendant le trajet.

Si cela est possible, levez vous de temps en temps pour mieux supporter le voyage. Prenez une place côté couloir pour ne déranger personne lorsque vous vous lèvez.

Si possible prendre un coussin pour s'installer confortablement.

Mettez des vêtements confortables

* **Conseils pour les voyages avec corset :**

Pour les sacs appropriés, certains prothésistes en fournissent, sinon vous pouvez en confectionner un vous même ou vous en faire faire un par quelqu'un qui sait coudre.

Quel que soit le mode de transport, attention de bien protéger le corset contre les chocs, le poids des autres bagages et également contre la chaleur.

Nous vous souhaitons un excellent voyage.

N'hésitez pas à venir nous raconter comment cela s'est passé à votre retour

