



Lernen, sich zu schonen

Mit fortschreitendem Alter müssen die Polio-Erkrankten ihre Lebensart überprüfen. Nachfolgend einige grundsätzliche Empfehlungen, welche wir bei älteren Polio-Erkrankten, Bewegungstherapeuten, Heilgymnastik-Ärzten sowie Spezialisten für die Polio-Spätfolgen gesammelt haben.

Die Müdigkeit ist bei älteren Polio-Erkrankten der häufigste Grund, einen Arzt aufzusuchen.

«Lernen Sie, mit Ihren Kräften haushälterisch umzugehen.»

Dies ist der wichtigste Ratschlag, den Sie heute von allen Fachärzten zu hören bekommen. Diese Männer und Frauen, denen man jahrelang eingeschärft hat, nicht den Kopf hängen zu lassen, sich ständig zu fordern, müssen also ihre jahrelang eingeübten Lebensgewohnheiten durch die genau gegenteiligen ersetzen. Wie wenn das das Einfachste der Welt wäre!

Müdigkeit? – Suchen Sie die Ursache!

Die Gründe für die Müdigkeit sind vielfältig, und man muss ihnen nachgehen. In erster Linie und am häufigsten ist die Müdigkeit mit stetig grösser werdenden Schwierigkeiten beim Gehen, beim Anziehen, beim Gebrauch der Hände usw. erklärbar, indem die Muskelfasern im Laufe der Zeit durch den forcierten Gebrauch langsam abgenutzt werden. Trotzdem kann bei gewissen Polio-Erkrankten auch das Gegenteil in dem Sinne eintreten, dass die Müdigkeit eine Folge eines Bewegungsmangels darstellt, was Erschöpfungszustände bei der geringsten Anstrengung nach sich zieht. Mit 60 Jahren stellt dies, einer Invalidität entsprechend, quasi den «Normalfall» dar. Eine andere Ursache für die Müdigkeit sind Schlafstörungen, indem die Betroffenen nicht mehr durchgehend und erholsam schlafen können. Ebenso muss man die auf Depressionen zurückzuführende Müdigkeit erwähnen: Immer traurig zu sein, ohne dies jemandem anvertrauen zu können, kann eine grosse Erschöpfung nach sich ziehen. Wut-

Gefühle, die bei einigen Polio-Erkrankten als Begleiterscheinung von unerträglichen Situationen auftreten, aber nicht nach aussen getragen, sondern in sich hineingefressen werden, kosten die Betroffenen zusätzliche Kraft. Zu guter Letzt darf nicht vergessen werden, dass die ohnehin auch bei «Normalsterblichen» auftretende Müdigkeit noch dazu kommt! Ursachen dafür gibt es viele, beispielsweise: Übergewicht, Herzflattern wegen ungenügendem Blutzuckerspiegel, wegen zu reichhaltiger Ernährung, Eisenmangel, welcher Anämie nach sich zieht, verschiedene hormonelle Störungen.

Eine vollständige Bilanz erstellen und an einer Therapie teilnehmen

Sind die Ursachen dieser ausserordentlichen Müdigkeit erst einmal festgestellt, sind die verschiedenen Lösungsmöglichkeiten auf deren Eignung zu prüfen. Nach einer vollständigen, in einem dafür spezialisierten Zentrum durchführbaren Bilanz kommt der Polio-Erkrankte oder die Polio-Erkrankte in den Genuss einer interdisziplinären therapeutischen Behandlung, welche durch einen die Krankheit und deren Spätfolgen genau kennenden Heilgymnastik-Arzt koordiniert wird. Diese Behandlung umfasst je nachdem ein sechs- bis achtwöchiges Aufbau- und Unterstützungsprogramm für die Muskeln, deren laufend gesteigertes Training über zwei oder drei Monate, eine Streck- und Körperhaltungs-Therapie zur Wiedererlangung der Muskel-Retraktion, die Balneotherapie sowie den Einsatz von Atemgymnastik (Bird, nächtliche Atmungshilfe, ...). In verschiedenen Fällen kann der Einsatz eines neuen Gerätes, heutzutage leicht und mit weniger ästhetischen Pro-

blemen möglich, das Gehen verbessern und die Gelenkschmerzen lindern. Schliesslich sind noch die in ganz bestimmten Ausnahmefällen ergriffenen chirurgischen Massnahmen zu erwähnen, welche die Eliminierung der durch gewisse Deformationen verursachten Schädigungen erlauben. Behandlungen mit gut dosierten Medikamenten, genauer gesagt entzündungshemmende, schmerzlindernde Mittel und Infiltrierungen, können helfen, die Schmerzen zu lindern. Antidepressiva sowie Angst lösende Mittel werden bei gravierenden psychologischen Schwierigkeiten verschrieben. Gegen die Schmerzen schätzen verschiedene Polio-Erkrankte alljährliche, wohltuende Thermalbadekuren in den dafür spezialisierten Zentren.

Gewichtszunahme vermeiden

«Die einzige Sache, die nur von Ihnen abhängt, ist die Kontrolle Ihres Körpergewichts», hat der Chirurg zu Véronique Gardette gesagt. Einige Kilos mehr können die selbständige Fortbewegung der Polio-Erkrankten, welche ohnehin Schwierigkeiten beim Gehen zu beklagen haben, tatsächlich in Gefahr bringen. Wenn man im Rollstuhl sitzt, sind nämlich einige zusätzliche Kilos eine spürbare Mehrbelastung für die ohnehin stark beanspruchten Schulter- und Handgelenke. Innert eines Jahres ist es Véronique gelungen, dreizehn Kilo abzunehmen: *«Mein Leben hat sich völlig geändert. Heute bewege ich mich mit dem Rollstuhl ohne viel Mühe und habe praktisch keine Schulerschmerzen mehr,»* stellt sie mit Genugtuung fest.

Sein Leben neu gestalten

Angesichts der Spätfolgen der Krankheit oder zu deren verzögertem Auftreten muss der Polio-Erkrankte seinen Zeitplan und seine Aktivitäten völlig neu gestalten, um seine Kräfte besser einteilen zu können. Er wird nicht damit zögern, an das Verständnis seines Personenumfeldes zu appellieren und beispielsweise zu erklären, dass er zu einem bestimmten Zeitpunkt eine Ruhepause benötigt, dass es Tätigkeiten gibt, welche auszuüben ihm nun nicht mehr erlaubt ist. Er wird sein Umfeld optimal umgestalten, seine Kräfte schonen, den Alltag erleichternde, technische Hilfsmittel in Anspruch nehmen: den neuen Erfordernissen angepasste Küchen und Badezimmer, stufenfreie Rampen bis zum Wohnungseingang, Aufzüge, usw. Den Rollstuhl zu akzeptieren, dürfte in vielen Fällen eine eben so weise wie anfänglich sehr schwer fallende, weil ein Symbol der Niederlage darstellende Entscheidung sein. François Laurent, der noch gehen kann, benützt den Roll-

stuhl für einige besondere Gelegenheiten: *«An unserer Besichtigung von Epinal waren meine Freunde, sehr im Gegensatz zu mir, am Abend erschöpft!»*

Auswahl einer geeigneten, regelmässigen körperlichen Tätigkeit

Um die wohltuenden Auswirkungen der Behandlung zur Verstärkung der Motorik oder des Konditionstrainings verlängern zu können, wird der Heilgymnas-

tikarzt eine regelmässige körperliche Belastung empfehlen. Das Schwimmen zeigt sich dabei als eine der geeignetsten Möglichkeiten, weil diese Betätigung positive Eigenheiten aufweist, über die keine andere Sportart verfügt: Verringerung des Körpergewichts, gleichzeitige Beanspruchung der gesamten Muskulatur, sanfte Massage durch das Wasser, erhöhte Blutzirkulation (Sauerstoffzufuhr) zu den Muskeln. Andererseits ist auf die schnelle Ermüdbarkeit zu achten, deren Anzeichen man im Wasser weniger wahrnimmt. *«Man muss sich bewusst sein, dass*

auch für den zweimaligen Kleiderwechsel, das Betreten und das Verlassen des Bassins, die Rückkehr nach Hause und die restlichen Verrichtungen im Haushalt noch die nötigen Kräfte vorhanden sein müssen,» empfiehlt Adriana Venturini, auf Polio spezialisierte Bewegungstherapeutin in Montreal.

Zu guter Letzt ist nicht damit zu zögern, eine zusätzliche Betätigung rein zum Spass auszuüben. Diese in der übrigen «Polio-Philosophie» eher fremd anmutende Erkenntnis kann zu einer neuen Art, sein Leben zu gestalten, beitragen.

Sich aufraffen, auch wenn man im Rollstuhl ist

Véronique Gardette, 42-jährig:

«Mit meinem rollenden Fauteuil fühle ich mich endlich befreit und selbständig.»

19. Oktober 1957. Eine schwarze Fee namens «Poliovirus» hat sich bei der Geburt in der kleinen Véronique eingenistet. Mutter und Vater entschlossen sich, das Kleine ihrer Tante, einer geübten, in Paris lebenden Säuglingskrankenschwester, anzuvertrauen, welche alles unternehmen wird, um den Schaden so gut wie möglich zu begrenzen. Bis zum Alter von fünf Jahren befand sich das Kind im Spital Raymond Poincaré in Garches. Anschliessend wird das Kind zwischen den Spitalaufenthalten, auf einem Wägelchen liegend, in die Primarschule von Montrouge gebracht. *«Von der CP bis zur CM2 sind die von mir besuchten Klassen jeweils ins Erdgeschoss verlegt worden, um mir den Besuch der Schule zu ermöglichen. So wurde diese Schule zu einer Vorreiterin in Sachen behindertengerechter Unterricht.»* Im jugendlichen Alter kam sie zurück nach Garches, nämlich ins Internat, zusammen mit anderen behinderten Jugendlichen: *«Die Ärzte hatten nur ein Ziel, nämlich das, uns auf die Beine zu bringen, koste es was es wolle. Den Leib in ein Korsett eingezwängt, die Beine in Schienen einbandagiert und versehen mit einer Halskrause gegen Skoliose, bin ich doch tatsächlich marschiert. Tagtäglich und obligatorisch musste ich, an meinen doppelseitigen Krücken festgekrallt, eine bestimmte Strecke innert einer halben Stunde zurücklegen. Jedesmal war ich nach dieser Laufprüfung erschöpft. Die restliche Zeit verbrachte ich liegend, niemals sitzend, weil ich grosse Probleme mit der Skoliose hatte.»* Dies alles konnte nicht verhindern, dass sie die im Krankenhaus befindliche Schule besuchte. Eine Arthrodesen der Wirbelsäule (Einsetzen eines stabilisierenden Stüfts in die Wirbelsäule) ermöglichte es dem Mädchen schliesslich, als sie 15 wurde, eine sitzende Position einzunehmen. Mit 18 schloss sie mit dem

Baccalaureat ab. In der Folge beschloss sie, auf Korsetts, Geräte und sonstige Folterinstrumente zu verzichten und entschied sich für einen rollenden Fauteuil. Dieser Entscheid erfolgte gegen die Meinung einiger Ärzte, welche diese Art der Fortbewegung als Symbol einer Niederlage empfanden. *«Ich fühlte mich endlich frei und selbständig.»* Nachdem sie ihr Apothekerinnen-Diplom erlangt hatte, absolvierte Véronique ein Kurzpraktikum für Informatik und fand anschliessend im Kader der Crédit Lyonnais eine Anstellung. Als verheiratete Mutter von 3 Kindern ist sie heute geneigt, die Werte, welche ihr Leben geprägt haben, in einem neuen Licht zu sehen. Als sie erfuhr, dass Behinderte als Freizeitspass und ohne grimmigen Wettbewerb Tauchübungen machen, stellt sie nachdenklich fest: *«Ich habe 40 Jahre lang gelebt, ohne zu wissen, dass ich etwas einfach so, nur zu meiner eigenen Freude, unternehmen könnte ...»*

François Laurent, 66-jährig:

«Man sagt uns, dass wir uns einzurichten lernen müssen, was gar nicht einfach ist ...».

August 1944. Der Krieg geht zu Ende. Im Alter von zehn Jahren erkrankt François Laurent an Kinderlähmung. *«Von einem Tag zum anderen trugen mich meine Beine nicht mehr»*, erinnert er sich. Im Spital sind die Behandlungen eher dürftig: Bäder, Massagen, ein wenig Elektro-Stimulation. Zuhause versucht das Kind verzweifelt, mit Hilfe von zwei parallelen Barrenholmen, welche ihm sein Vater gebastelt hat, wieder zu gehen. 1946 kommt er in die Colonie de Saint Fargeau im Département Seine-et-Marne. Dieses Zentrum der Heilgymnastik für Polio-Kinder war schon damals ein Begriff. Es wird von Ellen Poidatz, welche selbst an Polio erkrankte, geleitet. Sich aufrichten, koste es was es wolle, und die Schule weiterhin besuchen können, lautete die von «Mama Ellen» an ihre kleinen Pen-

sionäre unmissverständlich weitergegebene Botschaft. *«Man verbrachte tagtäglich Stunden mit unter Aufsicht der Krankenschwestern abgehaltenen Übungen. Mit Gegengewichten versehene Geräte halfen uns, unsere gelähmten Glieder wieder zu mobilisieren. Je erfolgreicher wir uns bei diesen Übungen zeigten, desto leichter wurden die Gegengewichte ...»* Mit 14 kommt François nach Hause. Wette gewonnen, er geht. Mit Krücken, ein Bein eingeschient – aber er steht! Jeden Tag nimmt er den Bus nach Remiremont, wo er Buchhaltungskurse besucht. Keine Integrationsprobleme für ihn: *«Meine Kollegen nahmen mich überall hin mit. Erst später, mit 17 Jahren, fühlte ich mich ein bisschen von den Vergnügungen der damaligen Zeit ausgeschlossen. Tanzen, Mädchen den Hof machen wurden mir verunmöglicht. Zum Glück hat mir da die Pfadfinderei tüchtig geholfen. Dort habe ich die Kunst gelernt, sich anzupassen und Gruppensgeist zu entwickeln.»*

Er verheiratet sich, hat Familie, wird Vater, kommt ins Kader einer grossen Unternehmung, kontrolliert die Geschäftsleitung. Heute ist er pensioniert, ist aber dafür Aushängeschild der Französischen Vereinigung der Gelähmten, in der Kommission für hindernisfreie Bauten in der Verwaltung und in der Arbeitswelt, just in dem Augenblick, als er selbst sich mit dem Gedanken befassen muss, immer öfter auf einen motorisierten Rollwagen oder auf Krücken angewiesen zu sein und dem Rhythmus der andern nicht folgen zu können. Mit den ehemaligen Patienten des Polio-Zentrums diskutiert er und zieht Schlussfolgerungen: *«Man sagt uns, dass wir uns einzurichten lernen müssen, was gar nicht einfach ist ...».* Eine kleine persönliche Herausforderung, die François annimmt, denn er will so lange wie möglich «aufgerichtet bleiben».

Quelle: «Faire Face», das Magazin für motorisch behinderte Personen, September 2000, Französische Vereinigung der Gelähmten.

Redaktion: Ernst P. Gerber



Savoir s'économiser

Avec l'âge, les polios doivent réviser leur mode de vie. Voici quelques conseils de base recueillis auprès d'anciens polios, de kinésithérapeutes et de médecins de rééducation spécialistes des séquelles tardives de la poliomyélite.

La fatigue est le motif de consultation le plus fréquent chez les anciens polios.

«Apprenez à économiser vos forces»: c'est le premier conseil que leur donnent aujourd'hui tous les médecins spécialistes. Ces hommes et ces femmes à qui l'on a recommandé pendant des années de ne pas s'écouter, de forcer leur nature, vont donc devoir réviser à la baisse des habitudes bien ancrées. Tout un programme.

Fatigue? Cherchez la cause

Les causes de fatigue sont multiples et doivent être repérées. Il y a tout d'abord, et le plus souvent, la fatigue liée aux efforts de plus en plus grands pour marcher, pour s'habiller, pour se servir de ses mains etc. puisque le capital musculaire est largement entamé après toutes ces années de sollicitation excessive. Mais chez certains polios, il peut y avoir, au contraire, une fatigue liée au sous-entraînement et qui rend tout effort épuisant. A 60 ans, c'est chose courante, également chez les valides. Autre cause de fatigue: les troubles du sommeil. On n'arrive plus à se reposer. Il ne faut pas non plus sous-estimer la fatigue que peut engendrer un état dépressif: être triste en permanence, sans pouvoir se confier à une personne, est source d'une grande lassitude. Il y a aussi les colères qu'éprouvent certains polios face à des situations insupportables, colères rentrées et qui finissent par les vider de leur énergie.

Enfin, on ne négligera pas de s'interroger sur certaines causes de fatigue partagées par le commun des mortels: kilos en trop, hypoglycémie source de coups de pompe, souvent due à un régime trop riche en sucre, carence en fer se traduisant par une anémie, déséquilibres hormonaux divers.

Faire un bilan complet et adhérer à un projet thérapeutique

Une fois décelées les causes de cette fatigue anormale, il est temps d'envisager les solutions. Après un bilan complet effectué dans un centre spécialisé, le polio pourra bénéficier d'un projet thérapeutique pluridisciplinaire coordonné par un médecin de rééducation connaissant la maladie et ses séquelles. Ce projet comportera, selon le cas, un programme de renforcement musculaire (six à huit semaines), des séances de réentraînement progressif à l'effort étalées sur deux ou trois mois, des séances d'étirements et de postures contre les rétractions musculaires récupérables, de la balnéothérapie, le recours à des techniques de rééducation respiratoire (Bird, assistance respiratoire nocturne...). Dans certains cas, la prescription d'un nouvel appareillage, aujourd'hui plus léger et plus esthétique, pourra améliorer la marche et soulager les articulations. Enfin, dans des indications très précises, une intervention chirurgicale permettra de réparer les dégâts de certaines déformations.

Des traitements médicamenteux bien dosés aideront à soulager les douleurs: anti-inflammatoires, antal-

giques, infiltrations. Des antidépresseurs ou des anxiolytiques seront prescrits en cas de difficultés psychologiques importantes. Contre les douleurs, certains polios apprécient les bienfaits de cures thermales annuelles, dans certaines stations spécialisées.

Eviter toute prise de poids

«La seule chose qui ne dépend que de vous, c'est le contrôle de votre poids» a dit le chirurgien à Véronique Gardette. En effet, quelques kilos en plus mettent en danger l'autonomie du polio qui marche avec difficulté. Et quelques kilos en plus, quand on est en fauteuil, c'est une charge supplémentaire pour des épaules et des poignets durement éprouvés. En un an, Véronique a réussi à perdre treize kilos: «Ma vie a complètement changé. Aujourd'hui, je fais plus facilement mes transferts et je n'ai presque plus mal aux épaules», constate-t-elle avec satisfaction.

Réorganiser sa vie

Face aux séquelles tardives de sa maladie, ou pour retarder le moment de leur apparition, le polio devra revoir complètement son emploi du temps et réorganiser ses activités afin de mieux utiliser son énergie. Il n'hésitera pas à faire appel à la compréhension de son entourage, expliquant, par exemple, qu'il a besoin à présent de faire la sieste et qu'il y a des choses qu'il ne peut plus faire, qu'il ne doit plus faire. Il aménagera son environnement, aura recours à des aides techniques pour économiser ses forces et rendre chaque geste plus fonctionnel: cuisine et salle de bains adaptées, rampes dans la maison, ascenseur etc. La décision d'accepter le fauteuil roulant sera, dans de nombreux cas, une sage initiative, même si le recours à cette aide technique est ressentie, au départ, comme le symbole d'un échec personnel. François Laurent, qui marche encore, accepte le fauteuil roulant dans certaines circonstances: «Quand nous avons visité Epinal mes amis étaient épuisés à la fin de la journée, pas moi!»

Opter pour une activité physique régulière

Pour prolonger le bénéfice des séances de renforcement moteur ou de réentraînement à l'effort, le méde-

cin de rééducation aura recommandé une activité physique régulière. La natation apparaît comme l'un des meilleurs choix possibles car elle a des vertus qu'aucun sport ne peut égaler: allègement du poids du corps, travail de tous les muscles en même temps, massage en douceur

par la pression de l'eau, augmentation de l'apport sanguin (oxygène) vers les muscles. Attention toutefois à la fatigue que l'on ressent moins dans l'eau. *«Il convient de prendre en compte l'énergie également nécessaire pour se déshabiller, entrer dans l'eau, en sortir, rentrer chez soi*

et terminer sa journée», recommande Adriana Venturini, kiné spécialiste de la polio à Montréal. Enfin, ne pas hésiter à choisir une activité simplement pour le plaisir. Cette notion, étrangère à la culture polio, peut contribuer à l'élaboration d'un nouvel art de vivre.

Debout, même en fauteuil roulant

Véronique Gardette, 42 ans:

«Avec mon fauteuil roulant, je me suis sentie enfin libérée et autonome.»

19 octobre 1957. Une mauvaise fée, du nom de «Poliovirus», s'est invitée à la naissance de la petite Véronique. Papa et Maman décident de confier le bébé à sa tante, une infirmière puéricultrice qui vit à Paris et va tout mettre en œuvre pour réparer les dégâts. Jusqu'à 5 ans, l'enfant est dans les mains des équipes de l'hôpital Raymond Poincaré à Garches. Ensuite, entre deux hospitalisations, allongée sur son chariot, elle est admise à l'école primaire de Montrouge: *«Du CP au CM2, les classes sont descendues successivement au rez-de-chaussée pour me permettre de suivre les cours. C'était une école d'avant-garde en matière d'intégration»*. A l'adolescence, retour à Garches, en internat, avec d'autres adolescents paralysés: *«Les médecins n'avaient qu'une idée: nous remettre debout, même à l'arraché. Le torse enserré dans un corset et les jambes appareillées, avec une minerve pour remédier à ma scoliose, j'ai donc marché. Chaque jour m'accrochant à mes cannes canadiennes, j'avais une distance à parcourir obligatoirement, pendant une demi-heure. Je sortais épuisée de l'épreuve. Le reste du temps, je le passais allongée, jamais assise, car j'avais de gros problèmes de scoliose»*.

Tout cela ne l'empêche pas de poursuivre ses études dans l'école de l'hôpital. Une arthrode de la colonne vertébrale (pose d'une tige stabilisatrice) va enfin permettre à l'adolescente de se tenir assise, à l'âge de 15 ans. Elle passe son Bac à 18 ans. C'est alors qu'elle décide d'abandonner corsets, appareils et autres instruments de torture et choisit le fauteuil roulant, contre l'avis de certains médecins qui ne voient en ce mode de locomotion que le symbole de leur échec. *«Moi, je*

me sentais enfin libérée et autonome». Après avoir obtenu son diplôme de pharmacienne. Véronique fait un stage accéléré en informatique et entre comme cadre au Crédit Lyonnais. Mariée, mère de 3 enfants, elle est aujourd'hui amenée à reconsidérer les valeurs qui ont guidé sa vie. Apprenant que des personnes handicapées font de la plongée sous-marine pour le plaisir, sans recherche de performance, elle constate, songeuse: *«J'ai vécu quarante ans sans imaginer que je pouvais faire des choses simplement pour le plaisir...»*.

François Laurent, 66 ans:

«On nous dit qu'il faut nous ménager, ce n'est pas facile ...»

Août 1944. C'est la fin de la guerre. A dix ans, le jeune François Laurent vient de contracter la paralysie infantile. *«Du jour au lendemain, mes jambes ne m'ont plus porté»*, se souvient-il. A l'hôpital, les soins sont assez sommaires: bains, massages, un peu d'électrostimulation. A la maison, l'enfant tente de remarcher en s'accrochant désespérément aux barres parallèles que son père lui a bricolées. En 1946, il entre à la Colonie de Saint Fargeau, en Seine-et-Marne. Ce centre de rééducation pour enfants de polio fait déjà référence. Il est dirigé par Ellen Poidatz, une maîtresse femme elle-même atteinte de polio. Se remettre debout, coûte que coûte, et poursuivre sa scolarité, voilà les deux objectifs fixés par «Maman Ellen» à ses petits pensionnaires. *«On passait des heures à s'entraîner, chaque jour, dans la salle de mécanothérapie, sous le regard des infirmières. Des appareils munis de contrepoids nous aidaient à mobiliser nos membres paralysés. A mesure que nos efforts étaient payants, on allégeait le poids ...»*. A 14 ans, François rentre à la maison. Pari gagné, il marche. Avec des

cannes, une jambe appareillée, mais il est debout! Tous les jours, il prend le car pour Remiremont, où il suit des cours de comptabilité. Pas de problème d'intégration pour lui: *«Mes copains me entraînaient partout. C'est plus tard, vers 17 ans, que je me suis senti un peu exclu des plaisirs de la jeunesse de l'époque. Danser, draguer les filles, ce n'était pas pour moi. Heureusement, le scoutisme m'a beaucoup aidé. J'y ai appris la débrouillardise et l'esprit de groupe.»*

Marié, père de famille, François devient cadre dans une grande entreprise, service contrôle de gestion. Aujourd'hui retraité, il représente l'Association des paralysés de France dans les commissions d'accessibilité du département et dans les réceptions de travaux, seul moment où il consent à s'asseoir dans un fauteuil roulant car, avec ses cannes, il ne peut pas suivre le rythme. Avec les anciens polios de la cellule polio, il discute, confronte les expériences: *«Tout à coup, voilà qu'on nous dit qu'il faut nous ménager ce n'est pas facile ...»*. Une petite révolution personnelle que François a déjà engagée, car il veut «rester debout» le plus longtemps possible.

Source: *Faire Face*, le magazine des personnes handicapées motrices, septembre 2000, Association des paralysés de France.

Rédaction: Ernst P. Gerber