

Ajustement et utilisation des aides à la marche



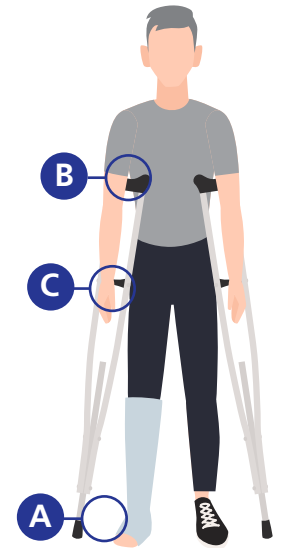


Comment ajuster les aides à la marche

Béquilles

Pour ajuster ses béquilles, il faut :

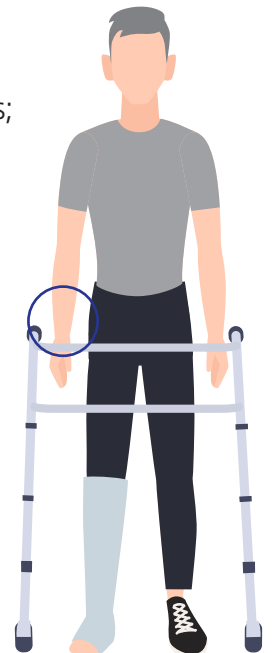
- Se tenir debout droit;
- Avoir les pieds légèrement écartés;
- Porter des chaussures à talons plats;
- Placer ses béquilles à environ 15 cm (6 po) des pieds. **(A)**
- Il faut pouvoir placer deux ou trois doigts entre le haut des béquilles et les aisselles lorsque les épaules sont relâchées. **(B)**
- La poignée doit être à la hauteur du poignet lorsque le bras est droit le long du corps. **(C)**



Canne et marchette

Pour ajuster la hauteur de sa canne ou de sa marchette, il faut :

- Se tenir debout, les bras allongés le long du corps;
- Porter des chaussures à talons plats.
- La poignée doit être à la hauteur du poignet.



Comment utiliser des béquilles

Marcher

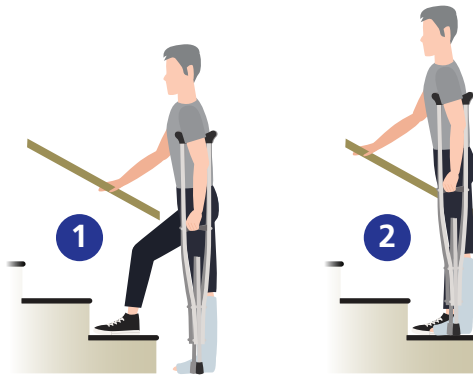
1. Avancer la jambe opérée en même temps que les béquilles.
2. Toujours faire un pas normal avec la jambe saine.
3. Toujours être très prudent sur les surfaces mouillées.



Monter un escalier

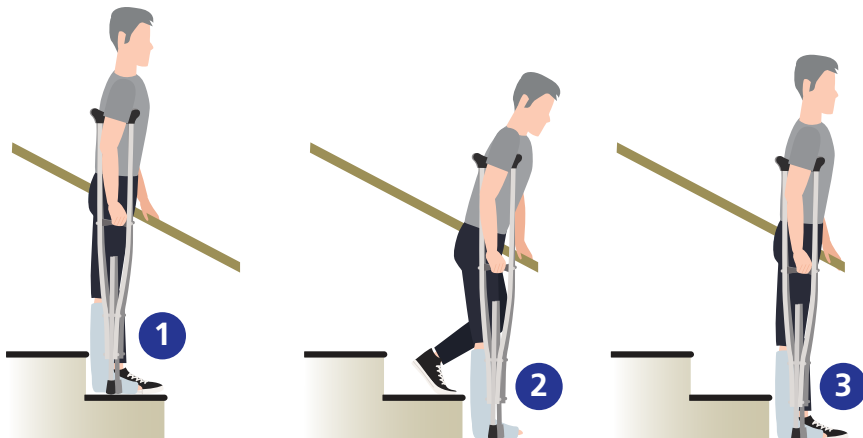
À chaque marche d'escalier :

1. Monter la jambe saine en premier;
2. Monter ensuite les béquilles et la jambe opérée en même temps.



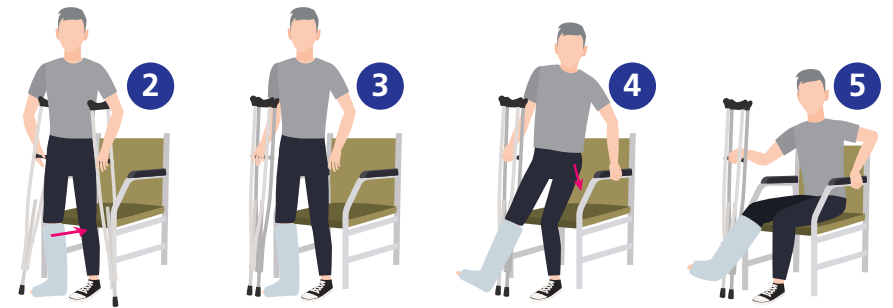
Descendre un escalier

1. Au départ, les béquilles et les deux jambes sont sur la même marche.
2. Descendre les béquilles et la jambe opérée en premier.
3. Descendre ensuite la jambe saine.



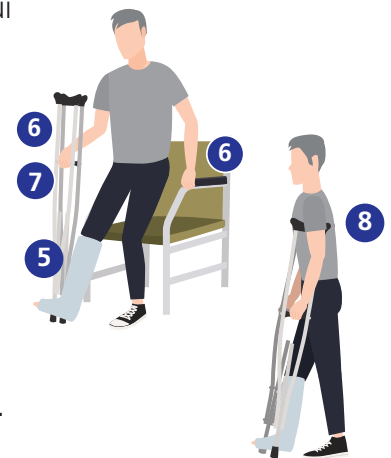
S'asseoir

1. S'assurer que la chaise est stable.
2. Toucher la chaise avec l'arrière du genou sain.
3. Retirer les béquilles des aisselles et les tenir du côté de la jambe opérée.
4. Avec la main du côté sain, prendre appui sur la chaise; avec l'autre main, prendre appui sur la poignée des béquilles.
5. Allonger la jambe opérée vers l'avant, puis s'asseoir.



Se lever d'une chaise

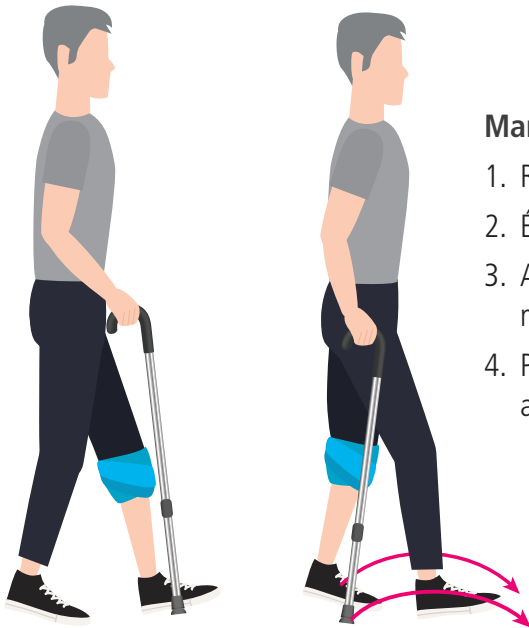
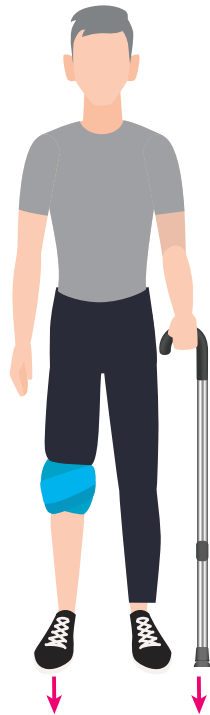
1. Glisser les fesses au bord de la chaise.
2. Placer le pied sain un peu en dessous du siège.
3. Prendre les deux béquilles dans la main du côté opéré.
4. Avec la main du côté sain, prendre appui sur la chaise.
5. Allonger la jambe opérée vers l'avant.
6. Se lever tout en appuyant une main sur la poignée des béquilles et l'autre main sur le siège.
7. Se mettre debout en tenant les deux béquilles du côté opéré.
8. Replacer les béquilles de chaque côté sous les aisselles, en appui sur le thorax.



Comment utiliser une canne (simple ou quadripode)

Utiliser une canne

1. Pendant la marche, tenir la canne à environ 15 cm (6 po) du côté sain.
2. Toujours avancer la canne en même temps que la jambe opérée. La canne ne doit jamais devancer le pied.
3. Il faut toujours bien appuyer la canne au sol pour prévenir les chutes.

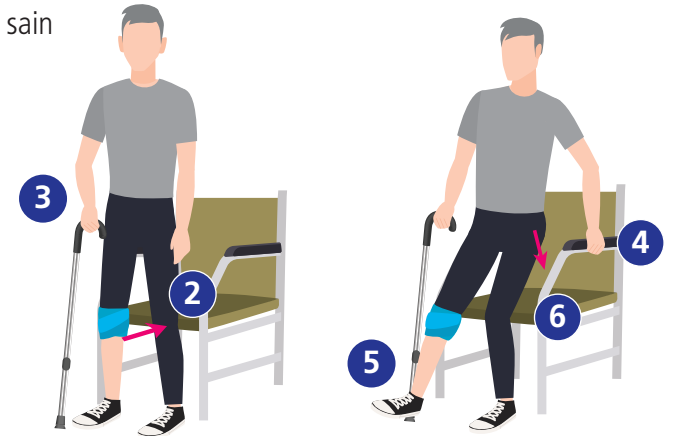


Marcher avec une canne

1. Regarder droit devant.
2. Éviter de lever les épaules.
3. Avancer la jambe opérée en même temps que la canne.
4. Pousser sur la poignée pour avancer l'autre jambe.

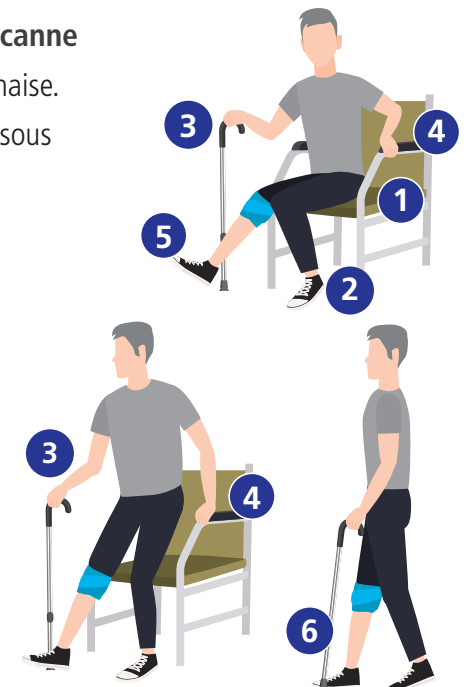
S'asseoir avec une canne

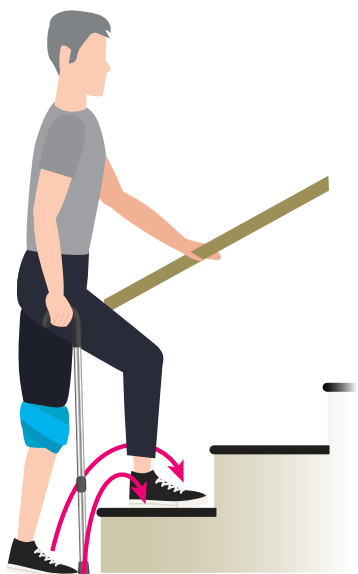
1. S'assurer que la chaise est stable.
2. Toucher la chaise avec l'arrière du genou sain.
3. Changer la canne du côté de la jambe opérée.
4. Avec la main du côté sain, prendre appui sur la chaise.
5. Allonger la jambe opérée vers l'avant.
6. Plier le genou sain et s'asseoir.



Se lever d'une chaise avec une canne

1. Glisser les fesses au bord de la chaise.
2. Placer le pied sain un peu en dessous du siège.
3. Prendre la canne dans la main du côté opéré; l'appuyer droit au sol et pousser sur la poignée.
4. S'appuyer sur la chaise avec la main du côté sain.
5. Allonger la jambe opérée vers l'avant et pousser avec le genou.
6. Une fois debout, replacer la canne du côté sain.



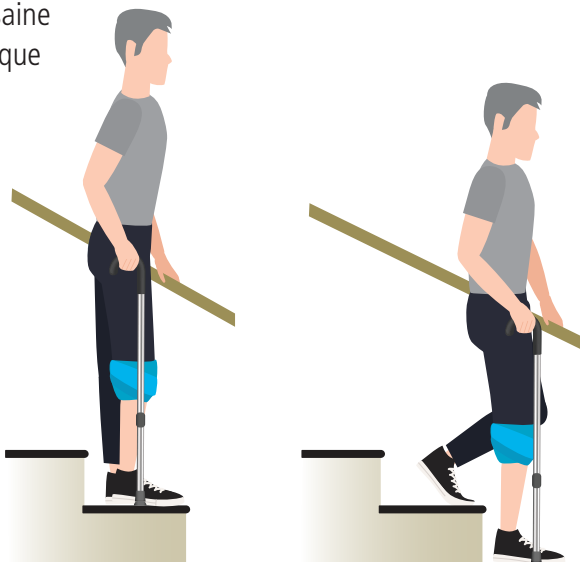


Monter un escalier avec une canne

1. S'approcher de la marche.
2. Monter la jambe saine en premier.
3. Monter la canne et la jambe opérée en même temps sur la même marche.
4. Répéter pour chaque marche.

Descendre un escalier avec une canne

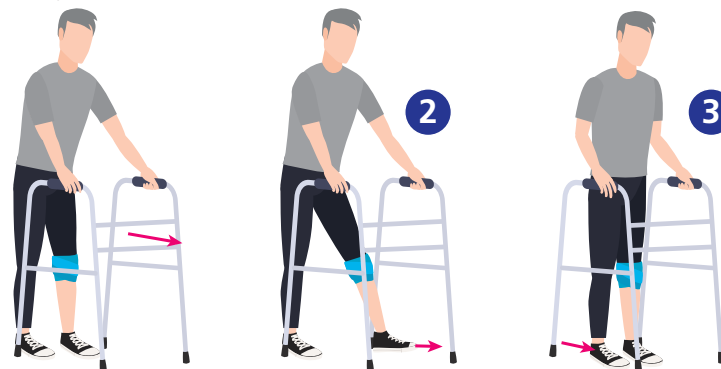
1. Au départ, la canne et les deux jambes sont sur la même marche.
2. Descendre la canne et la jambe opérée en premier, la canne servant de point d'appui.
3. Descendre la jambe saine sur la même marche que la jambe opérée.
4. Répéter pour chaque marche.



Comment utiliser une marchette

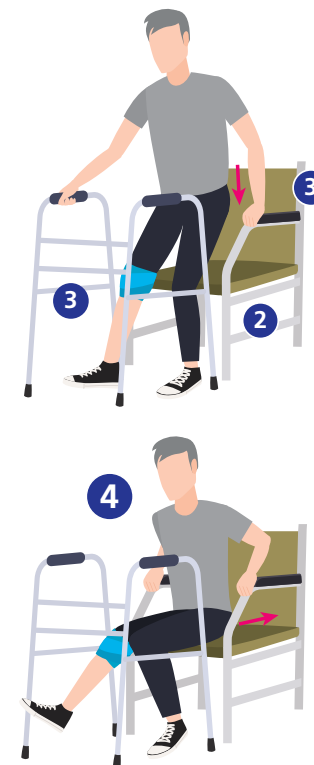
Marcher avec une marchette

1. Toujours garder les quatre pattes de la marchette en contact avec le sol.
2. Avancer d'abord la marchette et ensuite la jambe opérée.
3. Prendre appui sur la marchette et avancer la jambe saine à côté de l'autre jambe. Répéter.



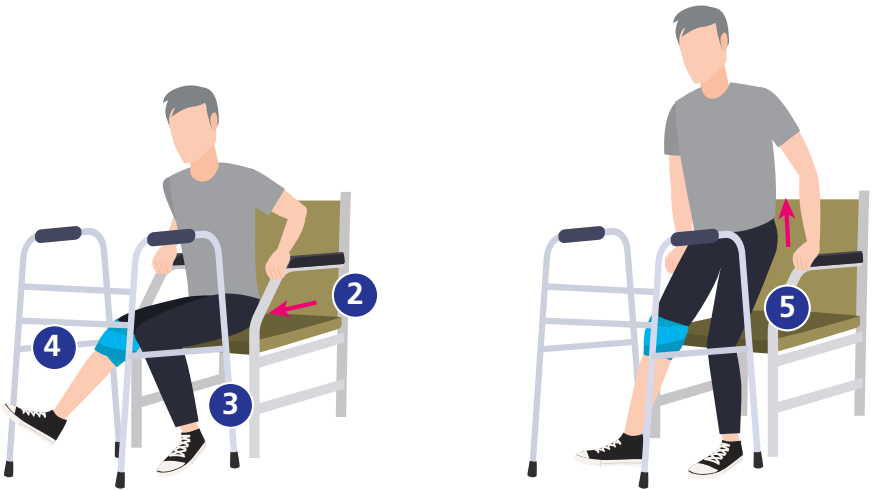
S'asseoir avec une marchette

1. S'assurer que la chaise est stable.
2. Reculer lentement et toucher la chaise avec l'arrière du genou sain.
3. Allonger la jambe opérée vers l'avant, transférer une main de la marchette à la chaise (siège ou appuie bras) ou au lit.
4. Plier le genou sain et s'asseoir au bord de la chaise. Reculer les fesses.
5. Dans le cas d'une prothèse de la hanche : éviter de se pencher vers l'avant.



Se lever d'une chaise avec une marchette

1. Éviter de se pencher à plus de 90 degrés (angle droit).
2. Glisser les fesses au bord de la chaise en évitant de trop se pencher vers l'avant.
3. Placer le pied du côté sain un peu en dessous de la chaise.
4. Allonger la jambe opérée vers l'avant.
5. Pousser sur la chaise avec les mains tout en redressant le genou sain.
6. Une fois debout, prendre appui sur la marchette.



Bonne réadaptation!