

## Comment ça marche



Nom : \_\_\_\_\_  
Physiothérapeute : \_\_\_\_\_  
Téléphone : 450 654-7525 poste 11185  
Autre centre: \_\_\_\_\_

## Comment ça marche

Ce dépliant a été préparé à l'intention de ceux et celles qui, pour se déplacer, doivent utiliser des béquilles, des cannes ou une marchette. Il a pour but de les informer sur les modes d'utilisation de leur aide technique dans diverses circonstances qui requièrent un certain nombre de précautions.

Table des matières	
<b>Béquilles</b>	<b>3</b>
Mesures	3
La marche	4
S'asseoir et se lever d'une chaise	5
Monter et descendre un escalier	6
<b>Cannes</b>	<b>7</b>
La marche avec la canne, tripode ou quadripode	8
S'asseoir et se lever d'une chaise	9
Monter et descendre un escalier	10
<b>Marchettes</b>	<b>11</b>
La marche avec marchette	11
S'asseoir et se lever d'une chaise	11

## La marche avec une marchette

Toujours garder les 4 pattes de la marchette en contact avec le sol;

- Avancez les 2 pattes arrière de la marchette vis-à-vis du pied le plus avancé;
- Faites un pas.;
- Répétez.



## S'asseoir :

Assurez-vous que la chaise est stable



- Touchez la chaise avec votre genou;
- Transférez une main de la marchette à la chaise (siège ou appui-bras);
- Penchez la tête et le tronc vers l'avant, pliez les genoux et asseyez-vous doucement.

## Se lever d'une chaise :

- Glissez les fesses sur le bord de la chaise et placez votre pied sain un peu en dessous du siège;
- Poussez la chaise avec une main tout en redressant les genoux;
- Une fois bien droit (e), prenez appui sur la marchette.

## Monter un escalier

Approchez près de la marche.

- Montez la jambe saine en premier;
- Montez la canne et la jambe atteinte simultanément sur la même marche.



Répétez ainsi les 2 mouvements à chaque marche.

## Descendre un escalier :

Au départ, la canne, la jambe saine et la jambe atteinte sont sur la même marche.

- Descendez la canne et la jambe atteinte en premier, la canne servant de point d'appui;
- Descendez la jambe saine sur la même marche que la jambe atteinte.

## Béquilles

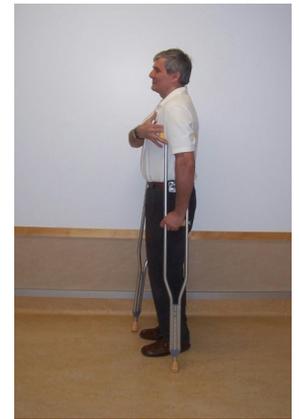
### Mesures des béquilles :

L'ajustement de la béquille se fait debout en se tenant droit, avec des souliers à talons plats, pieds légèrement écartés.

### Longueur totale:

(avec le sabot de caoutchouc et le coussin de la crosse).

- Placez le sabot de la béquille à environ 15 cm (6") du pied;
- Vous devez pouvoir placer 2 doigts entre le haut de la béquille et l'aisselle (les épaules relâchées);
- Hauteur de l'appui-main: lorsque votre bras est droit, pendant le long du corps, l'appui-main doit être à la hauteur de votre poignet.



### Utilisation :

Appuyez bien les béquilles au sol, légèrement en avant de vous afin de prévenir les risques de chute.

N'appuyez pas vos aisselles sur la crosse des béquilles.

Transférez le poids du corps sur les mains en appuyant la crosse des béquilles contre le thorax et en gardant les bras contre le corps.

Vous éviterez ainsi des problèmes de compression des nerfs et des vaisseaux sanguins.

## La marche



- Regardez droit devant vous. Évitez de lever les épaules;
- Avancez la jambe atteinte en même temps que les béquilles;
- Avec les mains, poussez sur l'appui-main des béquilles en gardant les coudes bien droit pour avancer l'autre jambe;
- La jambe atteinte doit toujours suivre les béquilles dans leur mouvement d'avant et d'arrière;
- Toujours faire un pas normal avec la jambe saine.

## S'asseoir

Assurez-vous que la chaise est stable



- Touchez la chaise avec l'arrière du genou. Changez la canne de main;
- Avec la main du côté sain, prenez appui sur la chaise;
- Penchez la tête et le tronc vers l'avant;
- Pliez le genou.

Asseyez-vous.

### Se lever d'une chaise :

Glissez les fesses sur le bord de la chaise et placez votre pied sain un peu en dessous du siège.

- Prenez la canne dans la main du côté atteint. Appuyez-la droit au sol et poussez sur l'appui-main;
- Appuyez-vous sur le siège de la chaise avec la main du côté sain;
- Penchez la tête et le tronc vers l'avant;
- Poussez avec les genoux et redressez-vous;
- Debout, remplacez la canne du côté sain.

## La marche



- Regardez droit devant vous;
- Évitez de lever les épaules;
- Avancez la jambe atteinte en même temps que la canne, tripode ou quadripode;
- Poussez sur l'appui-main pour avancer l'autre jambe;
- Si vous marchez avec 2 cannes et seulement 1 jambe est atteinte, avancez les 2 cannes en même temps que la jambe atteinte;
- Si les deux jambes sont atteintes, avancez la canne et la jambe opposée en même temps.

## S'asseoir

Assurez-vous que la chaise est stable



- Touchez la chaise avec votre genou sain;
- Dégagez les béquilles des aisselles et tenez les béquilles au niveau de l'appui-main du côté atteinte;
- Avec la main du côté sain, prenez appui sur la chaise;
- Avec l'autre main, appuyez-vous sur l'appui-main des béquilles;
- Penchez la tête et le tronc vers l'avant;
- Asseyez-vous.

### Se lever d'une chaise :

Glissez les fesses sur le bord de la chaise et placez votre pied sain un peu en dessous du siège.

- Prenez les 2 béquilles dans la main du côté atteint;
- Appuyez la main du côté sain sur le siège de la chaise;
- Penchez la tête et le tronc vers l'avant. Levez-vous tout en appuyant les mains d'une part sur les appui-mains des béquilles et d'autre part, sur le siège de la chaise;
- Debout, avec les 2 béquilles du côté atteint;
- Remplacez les béquilles de chaque côté sous les aisselles en appui sur le thorax.

## Monter un escalier :

Approchez les béquilles près de la marche.



- Montez la jambe saine sur la première marche.
- Montez les béquilles et la jambe atteinte simultanément sur la même marche.
- Répétez de cette façon les 2 mouvements à chaque marche.

## Descendre un escalier :

Au départ, les béquilles et les 2 jambes sont sur la même marche.



- Descendez les béquilles et la jambe atteinte en premier, les béquilles servant de point d'appui.
- Descendez la jambe saine sur la même marche que la jambe atteinte.
- Descendez les marches une à une, en faisant les 2 mêmes mouvements à chaque marche.

S'il y a une rampe, utilisez la rampe et placez les 2 béquilles du même côté pour monter et descendre les escaliers.

## Cannes et marchettes

### Mesures de la canne et de la marchette :

L'ajustement de la canne ou de la marchette se fait debout en se tenant droit avec des souliers plats, pieds légèrement écartés.



### Longueur totale:

(avec un sabot de caoutchouc)

- Placez la canne ou la marchette à environ 15 cm (6") du pied.
- Pour mesurer la canne ou la marchette, gardez le corps bien droit, allongez les bras à côté du corps, l'appui-main doit se trouver à la hauteur du poignet.

### Utilisation:

- Tenez la canne du côté opposé à la jambe atteinte pendant la marche.
- Toujours avancer la canne en même temps que la jambe atteinte; la canne ne doit jamais devancer le pied.
- La canne, le tripode ou le quadripode doivent toujours être appuyés droit au sol pour prévenir les risque de chute.