

Ajuster

votre aide à la marche



Ordre professionnel
de la physiothérapie
du Québec

Une démarche efficace!

Cannes



béquilles



marchettes

Pourquoi utilise-t-on une aide à la marche ?

Les raisons diffèrent selon les besoins des personnes.

Voici les motifs les plus courants de l'utilisation des aides à la marche :

- pour diminuer ou éliminer le poids porté sur une jambe blessée, fragile ou faible ;
- pour compenser un équilibre précaire ;
- pour améliorer l'endurance à la marche.

Est-ce important que l'aide à la marche soit ajustée ?



oui

Quels que soient les motifs pour lesquels on recourt à une aide à la marche, quelle que soit la durée de son utilisation, elle doit être ajustée selon vos besoins et vos caractéristiques physiques.

Lorsque l'on utilise la canne, cela exige un effort musculaire important avec **UN** bras, alors que l'utilisation des béquilles ou de la marchette demande un effort musculaire accru avec les **DEUX** bras. Dans cette nouvelle condition pour le corps, les articulations des bras subissent une charge supplémentaire et inhabituelle puisque le poids du corps, normalement supporté par les jambes, est réparti entre les jambes et les bras.

C'est pourquoi un ajustement approprié de l'aide à la marche en rendra l'usage sécuritaire et efficace.

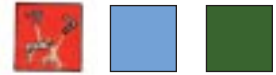
Positionnement de base pour ajuster l'aide à la marche

L'ajustement de votre aide doit se faire :

- debout en vous tenant droit avec les pieds légèrement écartés;
- le bras allongé le long du corps, en position relâchée;
- avec des souliers confortables dont les talons sont d'une hauteur raisonnable (adéquats pour la marche).

Un ajustement inadéquat peut affecter la posture et entraîner des pertes d'équilibre. L'ajustement vise donc à optimiser l'utilisation de l'aide à la marche et à prévenir des problèmes musculaires ou articulaires.

Vous avez des questions sur le type d'aide à la marche qui vous convient et son ajustement optimal ? Consultez un professionnel de la physiothérapie. Il vous conseillera, ajustera adéquatement votre aide à la marche et, au besoin, vous enseignera son utilisation sécuritaire lors de vos divers déplacements.



Il existe différents modèles de cannes ajustables ou non, telles que la canne simple, la canne tripode, la canne quadripode. L'ajustement standard ne diffère toutefois pas de la canne simple.

CANNE *Tripode*



CANNE *Quadripode*



LA CANNE *Simple*

Bon ajustement



- 1 La canne du côté de la jambe saine diminue le poids du corps porté par la jambe blessée ou faible tout en gardant l'alternance naturelle des bras lors de la marche.
- 2 Le corps bien droit avec les épaules relâchées.
- 3 L'embout de caoutchouc à 15 cm du pied.
- 4 L'appui-main au pli du poignet.

À éviter

Canne trop longue ou trop courte



- 1 Mauvaise posture, boiterie et risque de perte d'équilibre.
- 2 Douleurs possibles à l'épaule, au coude, au poignet, au dos.
- 3 Poids mal réparti.

Canne du côté de la jambe affectée



- 1 Mauvaise posture, boiterie et risque de perte d'équilibre.
- 2 Douleurs possibles à l'épaule, au coude et au poignet.
- 3 Poids mal réparti.
- 4 Patron de marche anormal.



Il existe des béquilles axillaires de même que des béquilles canadiennes (ou béquilles à appui anté-brachial). Leur ajustement est similaire à celui des béquilles axillaires, bien qu'il n'y ait pas d'appui à l'aisselle. En général, l'appui à l'avant-bras doit être ajusté selon la longueur de l'avant bras soit environ 2 cm sous l'olécrâne.



← BÉQUILLE *Canadienne*



LES BÉQUILLES *Axillaires*

Bon ajustement



- 1 Le corps bien droit avec les épaules relâchées.
- 2 Le haut de la béquille à 5 cm de l'aisselle.
- 3 L'embout de caoutchouc à 15 cm du pied.
- 4 Les appuis-mains au pli du poignet.

À éviter

Béquilles trop hautes



- 1 Efforts exagérés des épaules, des coudes et des poignets, du dos entraînant inconfort et douleurs.
- 2 Compression et douleur aux aisselles et engourdissements aux bras et aux mains.
- 3 Mauvaise posture, boiterie et risque de perte d'équilibre.
- 4 Démarche laborieuse.

Béquilles trop basses





**Il existe différents modèles de marchettes sur le marché.
L'ajustement standard ne diffère toutefois pas, que la marchette
soit munie de roulettes ou non, de systèmes de freinage ou non.**



LA MARCHETTE

Bon ajustement



- 1 Le corps bien droit avec les épaules relâchées.
- 2 Les appuis-mains au pli du poignet.
- 3 Le corps ne doit pas toucher la barre antérieure et, en général, les talons doivent être vis-à-vis les pattes arrière.

À éviter

Marchette trop haute



- 1 Efforts exagérés du cou, des épaules, des coudes et des poignets.
- 2 Poids mal réparti.

Marchette trop basse

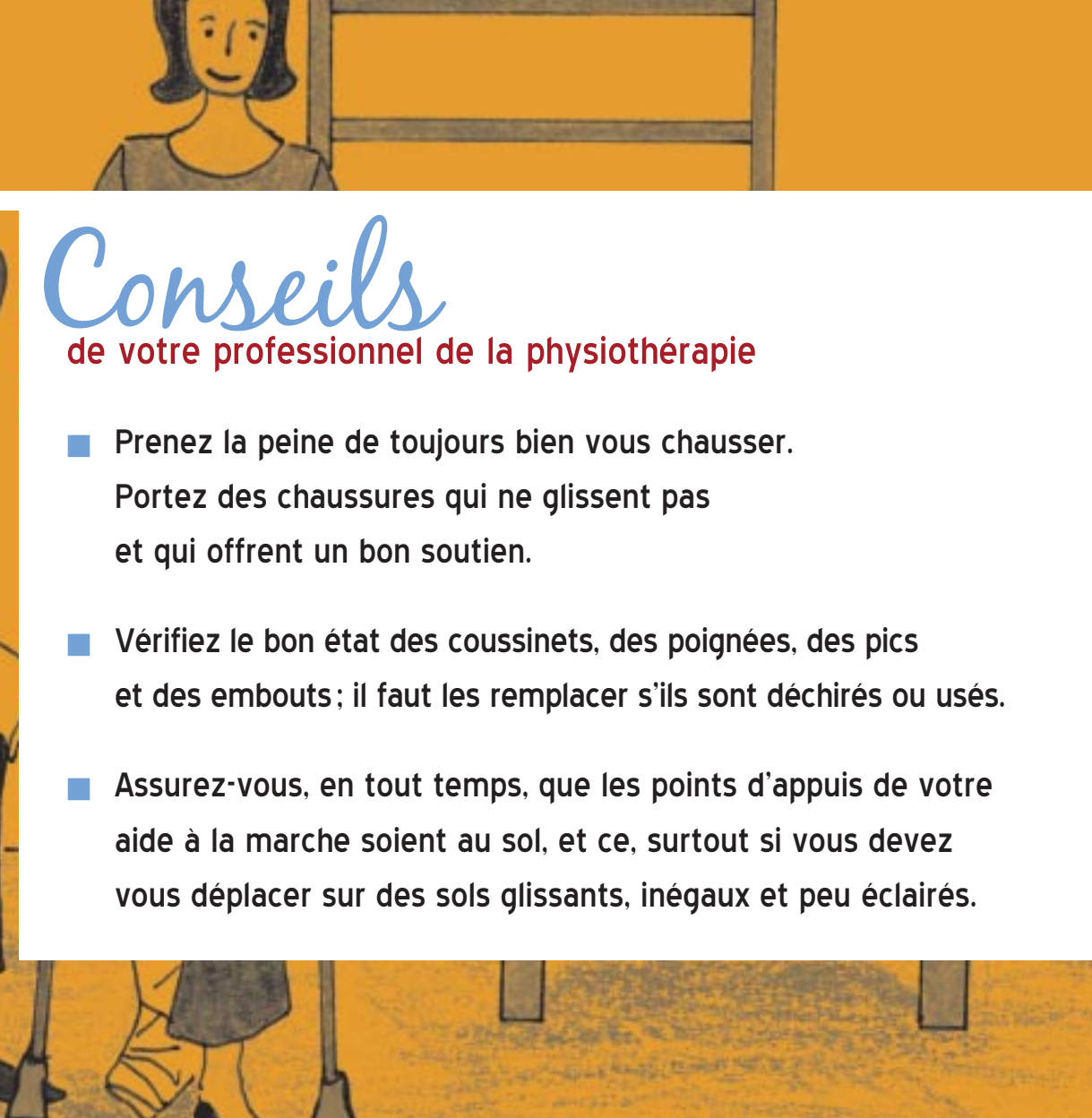




Conseils

de votre professionnel de la physiothérapie

- Prenez la peine de toujours bien vous chausser. Portez des chaussures qui ne glissent pas et qui offrent un bon soutien.
- Vérifiez le bon état des coussinets, des poignées, des pics et des embouts; il faut les remplacer s'ils sont déchirés ou usés.
- Assurez-vous, en tout temps, que les points d'appuis de votre aide à la marche soient au sol, et ce, surtout si vous devez vous déplacer sur des sols glissants, inégaux et peu éclairés.



Un bon ajustement de votre aide à la marche prévient les risques de chutes, les problèmes de posture, de douleurs et d'inconforts divers. En cas de doute en ce qui concerne le choix de l'aide à la marche, l'utilisation de l'aide lors de vos déplacements quotidiens (s'asseoir et se lever; monter et descendre les escaliers avec ou sans mains-courantes, marcher, etc.), consultez votre physiothérapeute ou votre thérapeute en réadaptation physique.



L'utilisation optimale de votre aide à la marche vous permet de vous déplacer avec une démarche naturelle, sécuritaire et...

VOUS REDONNE stabilité et confiance!



Vous cherchez un professionnel de la physiothérapie ?

Les physiothérapeutes et les thérapeutes en réadaptation physique pratiquent dans le réseau public ou au sein de cliniques privées. Pour connaître les services de physiothérapie offerts près de chez vous, communiquez avec l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec au (514) 351-2770 ou au numéro sans frais au 1 (800) 361-2001. Visitez également le site Internet de l'OPPQ au www.oppq.qc.ca

La physiothérapie... tout au long de votre vie !



L'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec

7101, rue Jean-Talon Est, bureau 1120

Anjou (Québec) H1M 3N7

Téléphone : (514) 351-2770 et 1 800 361-2001

Courriel : physio@oppq.qc.ca Site Internet : www.oppq.qc.ca