



Comment utiliser des béquilles (How to Use Crutches)

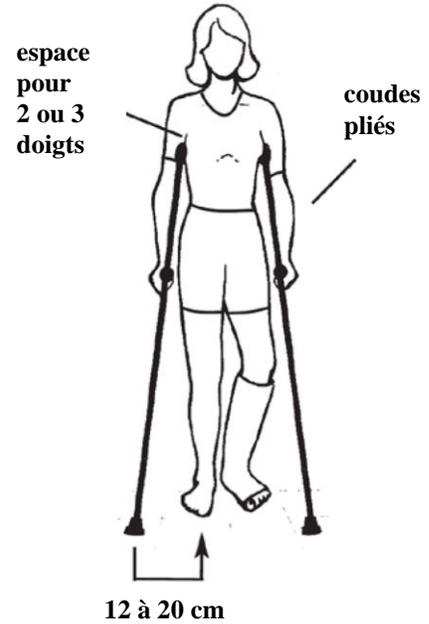
S'assurer que les béquilles vous conviennent (Making Sure the Crutches Fit)

1. Tenez-vous debout et droit.
2. Placez le haut des béquilles sous vos bras.
3. Placez le bout des béquilles entre 12 et 20 centimètres à côté de vos pieds.

Les béquilles font la bonne taille s'il y a la **place pour 2 ou 3 doigts** entre le haut du coussinet de la béquille et votre aisselle.

La poignée doit être au niveau du poignet lorsque vous avez le bras le long du corps. Vos coudes doivent être légèrement pliés quand vous vous appuyez sur les poignées.

Rappel: votre poids doit être supporté par les poignées, **pas** par les coussinets de la béquille sous vos aisselles.



Les différentes mises en appui par ordre croissant: (Your weight bearing order is:)

Aucune mise en appui	Aucun poids du corps ne repose sur votre jambe blessée. Gardez votre jambe blessée au-dessus du sol à tout instant.
Mise en appui légère	Vous pouvez toucher le sol avec votre orteil, pour garder l'équilibre uniquement. Ne vous appuyez pas du tout sur votre jambe blessée. Imaginez que vous avez un œuf sous le pied et que vous ne devez pas le casser.
Mise en appui partielle	Vous êtes capable de supporter jusqu'à la moitié de votre poids sur votre jambe blessée.
Mise en appui complète tolérée	Vous pouvez supporter la totalité de votre poids ou presque sur votre jambe blessée, jusqu'à ce que les douleurs soient trop importantes ou que vous n'ayez plus de force.
Mise en appui complète	Vous pouvez supporter la totalité de votre poids sur votre jambe blessée.

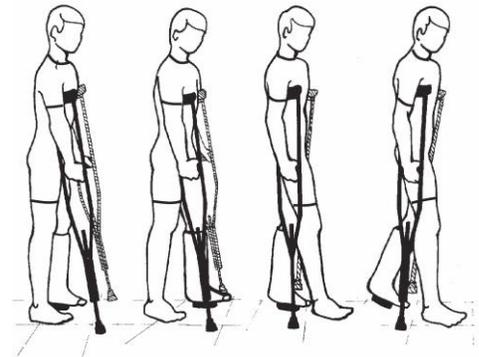
Utilisez la méthode qui vous a été montrée avec les consignes de la page suivante.

Marcher

(Walking)

1. Placez les béquilles en avant et sur les côtés de vos pieds pour un meilleur équilibre.
2. Faites avancer les deux béquilles en même temps.
3. Faites avancer la jambe blessée entre les béquilles.
4. Serrez doucement chaque béquille contre vos côtes. Mettez votre poids sur vos mains et gardez les coudes droits.
5. Faites avancer votre bonne jambe devant les béquilles, ou entre les béquilles pour un meilleur équilibre.

Répétez ces étapes pour continuer à avancer : béquilles, jambe blessée, bonne jambe.

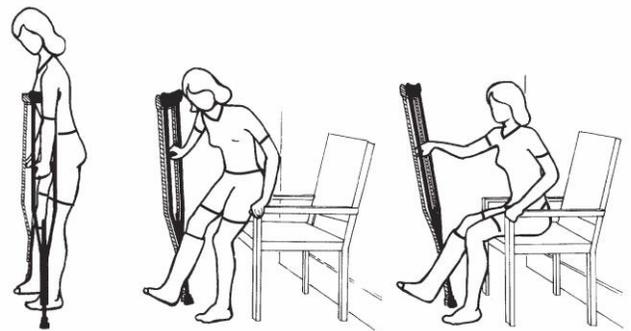


Remarque : ne vous appuyez pas sur le haut des béquilles.

S'asseoir

(Sitting)

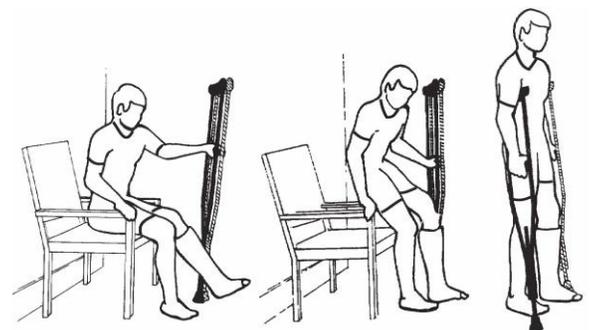
1. Reculez jusqu'à ce que l'arrière de votre bonne jambe touche le devant de la chaise. Gardez votre jambe blessée vers l'avant.
2. En gardant votre poids sur votre bonne jambe, retirez les béquilles de sous vos aisselles. Transférez 1 béquille et tenez les deux béquilles par les poignées dans une main.
3. Penchez-vous en avant et pliez le genou de votre bonne jambe. Accrochez-vous à l'accoudoir de la chaise (ou au siège de la chaise) avec l'autre main.
4. Asseyez-vous doucement. Gardez vos béquilles près de la chaise.



Se lever

(Standing)

1. Assurez-vous que la chaise est stable avant d'essayer de vous lever.
2. Avancez-vous vers l'avant de la chaise afin que votre bon pied soit à plat sur le sol. Faites glisser votre jambe blessée vers l'avant et suivez l'ordre de mise en appui.
3. Tenez les béquilles par leurs poignées dans une main. Accrochez-vous à l'accoudoir de la chaise (ou au siège de la chaise) avec l'autre main.
4. Levez-vous en mettant le poids sur votre bonne jambe. Transférez les béquilles sous vos bras après avoir retrouvé votre équilibre.



Marches et escaliers

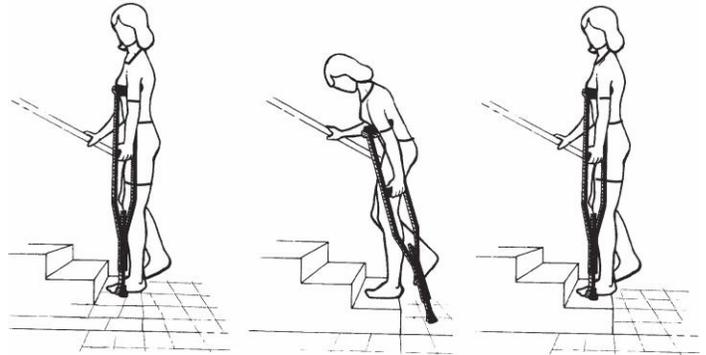
(Steps and Stairs)

- Tenez-vous à la rampe s'il y en a une. Placez les deux béquilles sous le bras le plus éloigné de la rampe (ou tenez-les comme sur l'illustration ci-dessous) et utilisez les deux béquilles comme si vous n'en aviez qu'une.
- Tenez la rampe avec votre main libre et restez près de la rampe.
- Pour des escaliers sans rampe, suivez les mêmes instructions que pour monter et descendre des escaliers, mais gardez une béquille sous chaque bras (comme pour marcher).

Monter des escaliers

(Going Up Stairs)

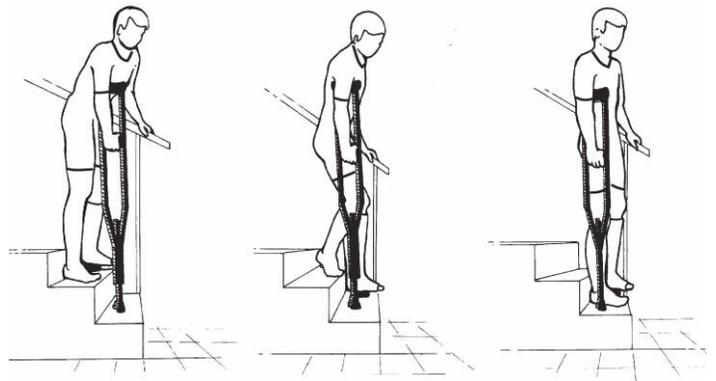
1. Tenez-vous près de la marche du bas.
2. Levez votre jambe **la plus solide** en premier.
3. Penchez-vous en avant pour transférer tout votre poids sur votre bonne jambe.
4. Soulevez votre jambe blessée et les béquilles.
5. Montez les marches une par une. Si quelqu'un vous aide, demandez à cette personne de rester derrière ou à côté de vous.



Descendre des escaliers

(Going Down Stairs)

1. Tenez-vous près du bord de la marche du haut.
2. Descendez votre main sur la rampe.
3. Descendez vos béquilles puis votre jambe **blessée** sur la marche du dessous.
4. Descendez avec votre bonne jambe.
5. Descendez les marches une par une. Si quelqu'un vous aide, demandez à cette personne de rester devant ou à côté de vous.



Utiliser une seule béquille

(Using One Crutch)

Utilisez la béquille dans la main **opposée** à votre jambe blessée. Cela vous apportera un meilleur soutien et vous aidera à marcher avec des mouvements plus naturels.

Utiliser un style de démarche à 4 points

(Using a 4-Point Gait-Style)

N'utilisez cette méthode que si un thérapeute vous l'a montrée. On vous montrera avec une mise en appui partielle ou totale du poids, selon la tolérance.

Suivez ces étapes pour marcher :

1. Faites avancer votre béquille de droite.
2. Faites avancer votre pied gauche pour qu'il soit au même niveau que la béquille de droite.
3. Faites avancer votre béquille de gauche.
4. Faites avancer votre pied droit pour qu'il soit au même niveau que la béquille de gauche.

Répétez ces étapes pour continuer à marcher.

Remarque : si vous commencez avec la béquille de gauche, inversez l'ordre ci-dessus.

Suivez les mêmes instructions pour marcher avec des béquilles et pour :

- vous asseoir
- vous lever
- monter et descendre les escaliers

Conseils de sécurité

(Safety Tips)

- Assurez-vous que vos béquilles possèdent des embouts en caoutchouc, des coussinets aux épaules et des poignées. Ces éléments doivent être vérifiés régulièrement, maintenus en bon état et remplacés si besoin est.
- Il est important d'utiliser vos béquilles correctement. Si vous sentez un engourdissement ou un picotement sous les aisselles ou dans le haut du bras, c'est probablement que vous n'utilisez pas les béquilles correctement.
- Ne vous tenez jamais sur votre jambe blessée, sauf si votre médecin dit que vous le pouvez. Respectez toujours les consignes du médecin concernant la mise en appui autorisée sur votre jambe blessée.
- Préférez toujours porter des chaussures qui tiennent bien au pied ou rester pieds nus, plutôt que de porter des chaussons.
- Utilisez un sac banane, un sac à dos ou un sac à main.
- Faites attention aux sols humides. Faites des petits pas si vous devez marcher sur un sol humide ou glissant.
- Soyez prudent si vous marchez sur des sols inégaux. N'hésitez pas à demander de l'aide si vous en avez besoin.
- Retirez les tapis ou moquettes distendues, ainsi que les fils ou câbles électriques. Ils pourraient vous faire trébucher ou tomber.

Votre médecin ou votre physiothérapeute vous dira quand vous pourrez arrêter d'utiliser vos béquilles.

Pour obtenir des conseils médicaux et autres informations médicales 24 heures sur 24, appeler Health Link au 811.

Ce contenu peut être mis à jour sans préavis.

Dernière révision : Le 23 Juillet 2018,

Auteur : Allied Health (Physiothérapie), Alberta Health Services

Ce document est conçu à des fins d'information uniquement. Il ne doit pas être utilisé à la place de conseils, consignes et/ou traitements médicaux. Si vous avez des questions, posez-les à votre médecin ou au professionnel de la santé qui convient. Ce document peut être imprimé et distribué sans autorisation à des fins caritatives ou éducationnelles.