

AJUSTEMENT ET UTILISATION DES AIDES À LA MARCHÉ

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**
- 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 ou blessée 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.

Exemple : en hiver, la neige pourrait s'accumuler sous les embouts de caoutchouc des béquilles. Un tapis ou une serviette à l'entrée du domicile sont suggérés pour essuyer les béquilles afin d'éviter de glisser.



MONTER UN ESCALIER

À chaque marche d'escalier :

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

S'il y a une main courante:

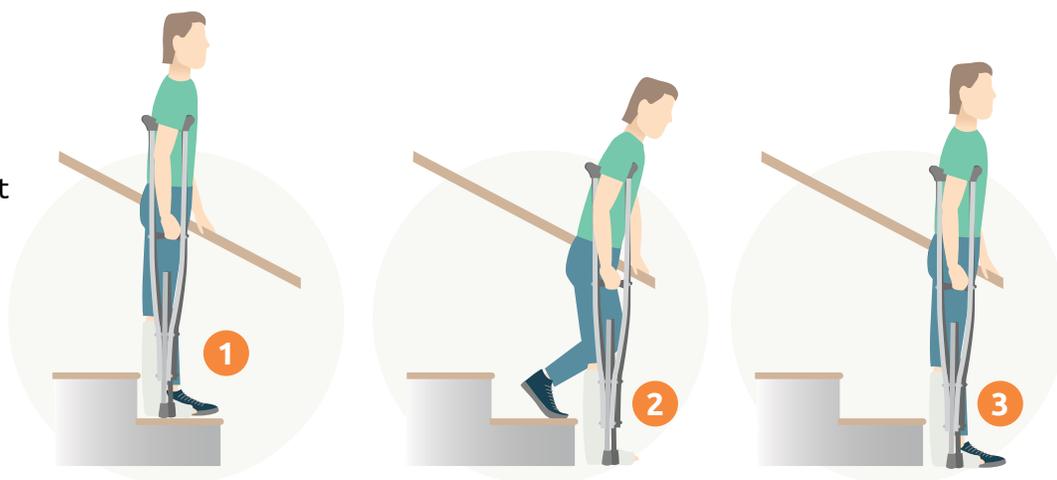
Avec accompagnateur : confier une béquille à l'accompagnateur. S'appuyer sur la main courante d'une main et la béquille de l'autre main.

Sans accompagnateur : s'appuyer sur la main courante d'une main et tenir les 2 béquilles de l'autre main.



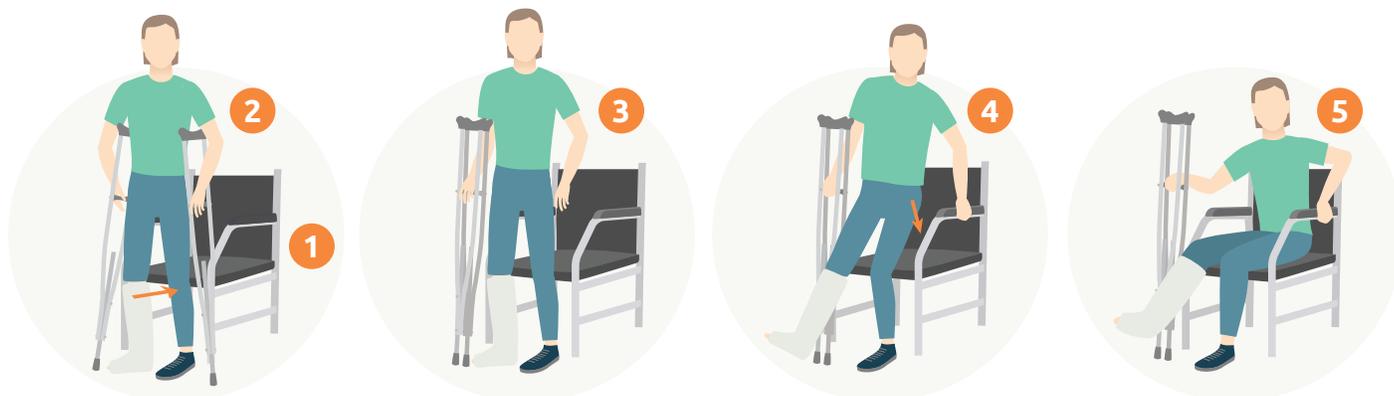
DESCENDRE UN ESCALIER

- 1 Au départ, les béquilles et les deux jambes sont sur la même marche.
- 2 Descendre les béquilles et la jambe opérée ou blessée 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 par les poignées du côté de la jambe opérée ou blessée.
- 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 ou blessée 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 ou blessé.
- 4 Avec la main du côté sain, prendre appui sur la chaise.
- 5 Allonger la jambe opérée ou blessée 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 ou blessé.
- 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 ou blessée. 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 Avancer la jambe opérée ou blessée en même temps que la canne.
- 2 Pousser sur la poignée pour avancer l'autre jambe.

S'il y a une boiterie malgré l'utilisation de la canne, cet accessoire de marche n'est probablement pas le bon choix pour le moment. En parler à un professionnel de la santé pour obtenir des conseils.



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 ou blessée.
- 4 Avec la main du côté sain, prendre appui sur la chaise.
- 5 Allonger la jambe opérée ou blessée 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 ou blessé, 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 ou blessée vers l'avant et pousser sur la jambe saine.
- 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 ou blessée en même temps de façon à ce que les deux pieds et la canne soient 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 ou blessée en premier, la canne servant de point d'appui.
- 3 Descendre la jambe saine sur la même marche que la jambe opérée ou blessée.
- 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 ou blessée.
- 3 Prendre appui sur la marchette et avancer la jambe saine à côté de l'autre jambe. Répéter.



S'ASSEOIR AVEC UNE MARCHETTE

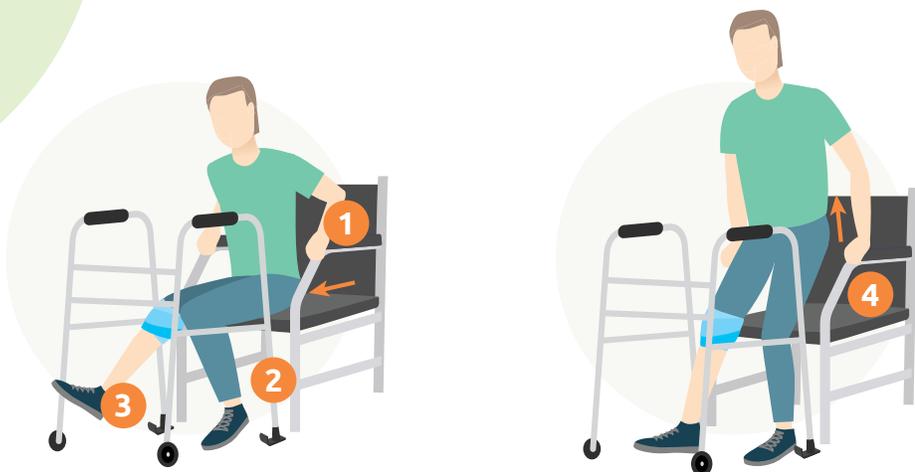
- 1 S'assurer que la chaise est stable.
- 2 Reculer lentement et toucher la chaise avec l'arrière du genou sain.
- 3 Allonger la jambe opérée ou blessée vers l'avant, transférer les mains de la marchette à la chaise (siège ou appuie-bras) ou au lit.
- 4 Plier le genou sain et s'asseoir au bord de la chaise. Reculer les fesses.

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 Glisser les fesses au bord de la chaise en évitant de trop se pencher vers l'avant.
 - 2 Placer le pied du côté sain un peu en dessous de la chaise.
 - 3 Allonger la jambe opérée ou blessée vers l'avant.
 - 4 Pousser sur la chaise avec les mains tout en redressant le genou sain.
- Une fois debout, prendre appui sur la marchette.



En cas de question, adressez-vous à votre professionnel de la réadaptation.

Deux vidéos d'enseignement pour circuler en toute sécurité :



Comment enjamber un seuil de porte
ciss.me/enjamber-seuil



Comment monter et descendre les escaliers
ciss.me/escaliers

Reproduction autorisée par :
Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux de l'Estrie
Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2025
Source : Réseau de santé Vitalité

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montérégie-Est

Québec 