



# Marcher avec des béquilles

## Instructions

### MESURER LES BÉQUILLES



- Les béquilles devraient arriver à environ 3 doigts sous les aisselles lorsque le patient se tient debout avec les épaules relâchées;
- La poignée de la béquille doit être au niveau du poignet lorsque le bras pend le long du corps;
- Assurez-vous que les appui-bras sont bien coussinés.

### INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

- Retenez fermement les béquilles entre votre corps et votre bras;
- Transférez le poids de votre corps sur les béquilles en vous appuyant sur les poignées coussinées.

**N'appuyez pas vos aisselles sur les appui-bras.**

**On utilise les béquilles pour mettre moins de poids sur la jambe blessée et réduire la douleur pour que la blessure guérisse bien.**

## MARCHER



### Sans appui

**Aucun poids sur la jambe blessée n'est toléré/permis.**

- Si vous le pouvez, pliez le genou de la jambe blessée pour qu'elle ne touche pas au sol ; si vous portez un plâtre ou une attelle, amenez la jambe vers l'avant sans qu'elle touche le sol ;
- Avancez les béquilles à une distance d'environ un pas ;
- Transférez votre poids sur les béquilles en poussant vers le bas sur les poignées ;
- Serrez bien le haut des béquilles entre votre corps et votre bras ;
- Amenez la jambe blessée vers l'avant, à égalité avec le bout des béquilles ;
- Sautez sur la jambe saine, puis avancez de nouveau les béquilles à une distance d'un pas.



### Avec appui partiel

**Un peu de poids sur la jambe blessée est toléré/permis.**

- Avancez d'un pas les béquilles et la jambe blessée en même temps ;
- La jambe blessée doit se trouver à égalité avec le bout des béquilles ;
- Serrez bien le haut des béquilles entre votre corps et votre bras ;
- Poussez vers le bas sur les poignées ;
- Faites un pas avec la jambe saine ;
- Essayez de faire les pas d'égale longueur.

## MONTER DES ESCALIERS

**Servez-vous d'une béquille et de la rampe.**

**S'il n'y a pas de rampe, utilisez les deux béquilles.**

- Approchez-vous de la première marche ;
- Tenez la rampe d'une main, puis les deux béquilles de l'autre main, tel qu'illustré ci-dessous.



### **Sans appui**

- Poussez sur la rampe et sur la poignée. Sautez avec votre jambe saine sur la marche ;
- Ramenez la jambe blessée et la béquille sur la marche à côté de la jambe saine.

### **Avec appui partiel**

- Poussez sur la rampe et sur la poignée. Mettez votre jambe saine sur la marche ;
- Déplacez la jambe blessée sur la marche.

### **Rappel**

**On doit toujours monter la jambe saine en premier ;  
la jambe blessée se déplace en même temps que les béquilles.**

## DESCENDRE DES ESCALIERS

### Appliquez les mêmes règles pour aborder les bordures de trottoirs et les seuils de porte.

- Placez-vous le plus près possible de la première marche;
- Tenez la rampe d'une main, puis les deux béquilles de l'autre main, tel qu'illustré ci-dessous;
- Soutenez votre poids en poussant sur la poignée et sur la rampe.



### Sans appui

- En gardant la jambe blessée vers l'avant, descendez la béquille sur la marche suivante;
- Descendez la jambe saine sur la même marche.

### Avec appui partiel

- Placez la jambe blessée et la béquille sur la marche suivante.

#### Rappel

**La jambe blessée descend toujours la première et se déplace avec les béquilles.**

## PRÉCAUTIONS

- Mettez des embouts de caoutchouc au bout des béquilles;
- Méfiez-vous des surfaces humides et des tapis;
- Gardez toujours vos béquilles à portée de main;
- Portez des chaussures plates, fermées, qui ne glissent pas (espadrilles);
- Demandez aux enseignants la permission de partir plus tôt afin d'éviter les couloirs achalandés et avoir suffisamment de temps pour se déplacer entre les cours;
- Organisez un accompagnement avec des amis pour porter les livres et ouvrir les portes. Ou placez les livres et les effets scolaires dans un sac à dos pour avoir les mains libres.

#### Rappel

**N'appuyez pas vos aisselles sur les appuie-bras.**