

## Petits conseils sur les béquilles – **savoir utiliser correctement des auxiliaires de marche**



# Petits conseils sur les béquilles –

## savoir utiliser correctement des auxiliaires de marche

Après une opération de la jambe ou de la hanche, lorsque vous vous levez pour la première fois, vous devez absolument utiliser des auxiliaires de marche. A l'hôpital, en général, ces auxiliaires sont librement mis à votre disposition et, si tel n'est pas le cas, vous les recevrez, sur prescription médicale, dans un magasin orthopédique ou dans votre bureau local de soins à domicile.

Utilisez ces cannes ou ces béquilles même si vous préféreriez marcher sans aide. Non seulement ces béquilles ménagent vos articulations, mais elles représentent aussi un signal pour vos semblables qui vous respecteront automatiquement. Ainsi, votre risque de vous encoupler ou de tomber diminue automatiquement.

### Lorsque vous choisissez et utilisez vos cannes ou auxiliaires de marche, veillez aux détails suivants :

- La **hauteur correcte** est définie en fonction de cette règle: La poignée de la béquille doit se trouver là où vous sentez le mieux votre os de la hanche (fémur). En cas de doute, demandez au personnel spécialisé ou à votre physiothérapeute d'en fixer la hauteur adéquate, il pourra également contrôler votre démarche.
- Les **poignées** (anatomiques) devraient être en matériel souple offrant une prise robuste. En même temps, la main doit y reposer doucement afin d'éviter toute zone de pression douloureuse. Si la poignée vous pose des problèmes, entourez-la d'un bandage ou, pour les déplacements plus longs, portez un gant de cycliste sans doigts.
- Lorsque vous marchez, tenez solidement les poignées de vos béquilles. Repliez légèrement les coudes (ne les tendez jamais complètement, car cela surcharge moins les coudes).
- Supportez votre poids avec les mains et non avec les avant-bras.
- Maintenez vos hanches aussi droites que possible et évitez toute rotation interne ou externe.
- Après une opération articulaire, ne vous fléchissez pas trop vers l'avant et ne vous accroupissez pas. Si l'une de vos béquilles tombe, demandez à quelqu'un de bien vouloir vous la donner ou utilisez la manchette de la seconde béquille comme un « hameçon », en tenant cette béquille à l'envers.
- En montant les escaliers, tenez d'une main, pour votre sécurité, la main courante de l'escalier et portez les béquilles de l'autre main en les tenant horizontalement et parallèlement à la poignée.
- Achetez un sac à dos pour faire vos achats. Vous aurez ainsi les deux mains libres, et pourrez vous déplacer confortablement et en toute sécurité.
- Lorsque des béquilles usées sont mises à votre disposition, le **pied en caoutchouc** ou stoppeur devrait absolument être muni d'un caoutchouc anti-glisse au profil suffisant pour assurer une adhésion sûre avec le sol. Vérifiez que tel est bien le cas et, si nécessaire, insistez pour que les stoppeurs usés soient remplacés.
- Lorsque vous vous levez, assurez-vous que vos cannes ou béquilles se trouvent légèrement devant et de côté par rapport à vos pieds.
- Pour poser une béquille sans que celle-ci ne tombe, placez-la tête en bas ( pied en caoutchouc vers le haut ) contre une paroi.