



Ajuster l'aide à la marche : *une démarche efficace!*

Positionnement de base pour ajuster l'aide à la marche

L'ajustement de l'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 qui ne glissent pas, qui offrent un bon soutien et 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. Assurez-vous du bon état des coussinets, des poignées et des embouts ; il faut les remplacer s'ils sont déchirés ou usés.

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.

À éviter

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.

LA MARCHETTE

Bon ajustement



- 1 Le corps bien droit avec les épaules relâchées.
- 2 Les appuie-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.

À éviter

Marchette trop basse



Vous pouvez fournir une aide technique au patient sans évaluation du physiothérapeute seulement s'il en utilise déjà une à domicile.

Vous avez des questions sur l'ajustement et/ou l'utilisation optimales de l'aide à la marche, consultez le service de physiothérapie au poste 3441.

Pour une démarche efficace! Votre service de physiothérapie!

Tiré de : Ajuster votre aide à la marche : une démarche efficace!, mars 2004, Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec

