

## Ajustement et utilisation des aides à la marche

L'utilisation et l'ajustement adéquats de l'aide à la marche contribuent à diminuer le risque de chute.

### Ajustement



En position debout, l'utilisateur doit se tenir le plus droit possible avec les pieds légèrement écartés, les bras le long du corps, en position relâchée, et porter des chaussures sécuritaires dont la semelle est basse. À l'exception de la marchette, l'aide à la marche doit être placée à une distance d'environ 15 cm du pied.

Le point de repère pour l'ajustement de la hauteur de la poignée de tous les auxiliaires de marche (cane, marchette, béquilles, quadripode) est le pli du poignet. En plaçant la main sur la poignée, le coude est ainsi légèrement plié, ce qui permet de prendre appui de façon efficace et sécuritaire.



**Marchette :** Les 4 pattes de la marchette doivent être de hauteur égale de façon à ce que le dessus du cadre de la marchette soit à l'horizontal.

**Béquilles :** Le haut de chaque béquille doit être placé sous le bras de l'utilisateur, à une distance d'environ 5 cm. On doit pouvoir glisser 2-3 doigts entre l'aisselle et le coussinet en haut de la béquille.





## Utilisation

Voici les principes les plus importants à considérer dans l'utilisation des aides à la marche :



### Canne / quadripode

La canne / quadripode doit être utilisée du côté sain de façon à assurer un meilleur équilibre tout en diminuant la mise en charge sur le membre blessé, ce qui permet aussi de conserver un patron de marche optimal.

Dans un premier temps, l'usager avance sa canne / quadripode simultanément au membre blessé, et dans un deuxième temps, en prenant appui sur la poignée de l'aide à la marche, il fait un pas normal avec son membre sain.



### Marchette

L'usager se positionne à l'intérieur de la marchette sans que toutefois son corps ne touche la barre antérieure de la marchette ; ses talons sont le plus possible vis-à-vis les pattes arrière.

L'usager marche en avançant la marchette et en gardant la même distance entre son corps et la barre antérieure de la marchette.

Selon sa condition, le mouvement peut également se faire en deux temps en avançant la marchette avant de se déplacer vers l'avant (ex : restriction de la mise en charge).



### Béquilles

**Utilisation sans mise en charge :** L'usager avance légèrement ses deux béquilles, puis, en prenant appui sur les poignées, il fait un petit saut sur son membre sain de façon à rejoindre les béquilles.

**Utilisation avec mise en charge :** L'usager avance légèrement ses deux béquilles simultanément à son membre blessé, puis, en prenant appui sur les poignées, il fait un pas normal avec son membre sain.

Pour éviter de se blesser, l'usager doit garder son dos droit, prendre appui sur les poignées et ne jamais appuyer ses aisselles sur le haut des béquilles.

