

## COMMENT UTILISER SES BÉQUILLES



### Avant ta chirurgie

- achète des béquilles au service d'urgence du CHEO ou auprès d'un fournisseur local.
- pratique-toi à utiliser tes béquilles
- visionne notre vidéo sur [cheo.on.ca](http://cheo.on.ca) pour apprendre comment utiliser des béquilles et comment les ajuster à ta taille!

### Questions?

Service de physiothérapie  
613-737-7600 poste 2500  
Lundi to Vendredi  
8:30 h à 16 h

### Comment se déplacer en béquilles :

- garde les béquilles appuyées contre ton corps
- soutiens ton poids avec tes mains et non tes aisselles
- porte des souliers avec un bon support et une semelle antidérapante
- fais attention s'il pleut, s'il neige ou si c'est glacé. Les embouts en caoutchouc des béquilles peuvent devenir glissants
- fais également attention autour des tapis de sol ou enlève-les si possible.

### S'asseoir et se lever avec des béquilles

#### Pour t'asseoir :

1. Approche-toi de la chaise.
2. Tourne-toi de façon à ce que l'arrière de ta jambe saine touche la chaise.
3. Place les deux béquilles du même côté, et tiens les appuie-mains d'une seule main.
4. Place l'autre main sur la chaise pour t'appuyer, puis assieds-toi lentement.

#### S'asseoir avec un long plâtre

1. Assieds-toi.
2. Pose le plâtre sur une chaise ou un tabouret tout en prenant soin de l'appuyer sur toute sa longueur (pas seulement sur le talon).
3. S'il n'y a pas de chaise ou de tabouret de disponible, place une béquille sous le plâtre et repose le plâtre sur la béquille, mais seulement pour une courte durée.

#### Pour te lever d'une chaise

1. Avance-toi au bord de la chaise.
2. Place les deux béquilles du même côté et tiens les appuie-mains d'une seule main.
3. Relève-toi en poussant sur la chaise d'une main, alors que l'autre main pousse sur les appuie-mains des béquilles.
4. Soulève-toi sur ta bonne jambe.
5. Une fois debout, place une béquille sous chacun de tes bras.

## Marcher et utiliser les escaliers

### Non mise en charge :

Ne porte aucun poids sur ta jambe affectée. Supporte tout ton poids sur ta bonne jambe en t'appuyant sur les poignées des béquilles avec tes mains.

### Comment marcher

Place les béquilles à environ un pied en avant de toi. Mets tout ton poids sur tes mains et avance ta bonne jambe légèrement en avant de tes béquilles.

### Utiliser les escaliers

Il est plus sécuritaire d'utiliser la rampe d'escalier. Commence par tenir les deux béquilles du côté opposé de la rampe ou laisse quelqu'un prendre une béquille pour toi.

### Pour monter :

Transfère tout ton poids sur les appuie-main des béquilles et la rampe d'escalier. Monte ta bonne jambe sur la marche suivante. Amène les béquilles et ta jambe affectée au même niveau que ta bonne jambe.

### Pour descendre :

Appuie-toi sur ta bonne jambe, puis descends les béquilles et ta jambe affectée sur la marche suivante. Place tout ton poids sur tes mains et descends ta jambe saine au même niveau que ta jambe affectée.

### Mise en charge légère :

La majorité de ton poids est réparti entre les béquilles et la bonne jambe. Le pied affecté ne touche le sol que très légèrement. Suis les mêmes instructions que pour la marche avec mise en charge partielle en prenant bien soin de toucher à peine le sol avec le pied.

### Mise en charge partielle :

Ton poids est réparti entre ta jambe affectée et les béquilles.

### Comment marcher

Place les béquilles à environ un pied en avant de toi. Place ton pied affecté sur le plancher entre les béquilles. Garde le pied affecté en contact avec le plancher et avance ta bonne jambe en avant des béquilles.

### Utiliser les escaliers

Il est plus sécuritaire d'utiliser la rampe d'escalier. Commence par tenir les deux béquilles du côté opposé de la rampe ou laisse quelqu'un prendre une béquille pour toi.

### Pour monter :

Transfère ton poids sur les appuie-mains des béquilles, la rampe d'escalier, et partiellement sur ta jambe affectée. Monte ta bonne jambe sur la marche suivante. Ramène la jambe affectée et les béquilles sur cette même marche en plaçant tout ton poids sur les deux pieds.

### Pour descendre :

Appuie-toi sur ta bonne jambe, puis descends les béquilles et ta jambe affectée sur la marche suivante. Transfère ton poids sur les béquilles, la rampe d'escalier, et ta jambe affectée. Amène ta bonne jambe au même niveau.