

# Comment utiliser vos béquilles



**Votre équipe de soins vous recommande des béquilles pour vous aider dans vos déplacements. Cette fiche vous explique comment bien les utiliser.**

## Pourquoi est-il important de bien utiliser mes béquilles?

Il est important de bien ajuster et de bien utiliser vos béquilles. Sinon, vous pourriez vous blesser et mettre plus de temps à guérir. Avec un peu d'entraînement, vous serez vite à l'aise avec vos béquilles. Vous pourrez bientôt marcher, vous lever, vous asseoir, monter et descendre des escaliers de façon naturelle.

Si vous suivez bien les conseils présentés, vous éviterez :

- > d'avoir mal aux épaules, aux coudes, aux poignets, au dos et sous les bras (aisselle)
- > de sentir de la pression aux aisselles
- > de sentir moins vos bras et vos mains
- > d'adopter une mauvaise posture
- > de perdre l'équilibre et de tomber
- > de marcher avec difficulté



### ATTENTION

N'appuyez jamais vos aisselles sur les béquilles. Vous pourriez avoir des douleurs aux aisselles et aux bras. Vos béquilles doivent toujours se trouver contre votre thorax.



## Ajuster mes béquilles

### Partie haute, sous les aisselles



1

Tenez-vous debout, le corps bien droit, les épaules relâchées.



2

Le haut de la béquille doit se situer à environ 5 cm (2 doigts) sous votre aisselle.

### Bout et poignée de la béquille



1

Placez le bout de la béquille à 15 cm à l'extérieur de votre pied. C'est à peu près la longueur d'un stylo.



2

La poignée doit arriver à la hauteur du pli du poignet.

## Marcher avec mes béquilles

Si vous pouvez poser le pied par terre



1

Regardez droit devant vous. Avancez vos 2 béquilles en même temps que vous avancez votre **jambe blessée**.



2

Prenez appui sur les poignées quand votre jambe blessée touche le sol (n'appuyez pas vos aisselles sur les béquilles).



3

Avancez votre **jambe non blessée** vers l'avant et mettez votre poids sur celle-ci.

Si vous ne pouvez pas poser le pied par terre



1

Regardez droit devant vous. Placez vos 2 béquilles vers l'avant. Gardez votre **jambe blessée** dans les airs. Prenez appui sur les poignées. N'appuyez pas vos aisselles sur les béquilles.



2

Ramenez votre **jambe non blessée** vers l'avant en faisant un petit saut. Aidez-vous en vous appuyant sur les poignées. Ne posez pas votre **jambe blessée** par terre.

## M'asseoir avec mes béquilles



1

Assurez-vous que votre chaise est stable. Tenez-vous debout, dos à la chaise, l'arrière des jambes touchant le bord du siège.



2

Tenez les 2 béquilles avec la main du côté de votre **jambe blessée**. Allongez votre **jambe blessée** vers l'avant.



3

Avec votre main libre, prenez appui sur l'accoudoir et asseyez-vous.



Si la chaise n'a pas d'accoudoir, prenez appui sur le siège.



## Me lever avec mes béquilles

Si le médecin vous permet de poser votre jambe blessée au sol, vous n'avez pas à la garder en l'air.



1

Glissez les fesses jusqu'au bord de la chaise. Tenez bien les 2 béquilles avec la main du côté de votre **jambe blessée**. Appuyez l'autre main sur l'accoudoir de la chaise.



2

Allongez votre **jambe blessée** vers l'avant s'il vous est prescrit de ne pas mettre de poids dessus.



3

Penchez-vous vers l'avant. Levez-vous en vous appuyant sur vos deux mains.



4

Reprenez chaque béquille dans chacune de vos mains.

## Monter et descendre un escalier muni d'une rampe avec mes béquilles

Les béquilles dans la main opposée à la rampe, tenez celle-ci de l'autre main. Si on vous a permis de poser votre jambe blessée au sol et d'y mettre du poids dessus, vous n'avez pas à la garder en l'air.

### Monter



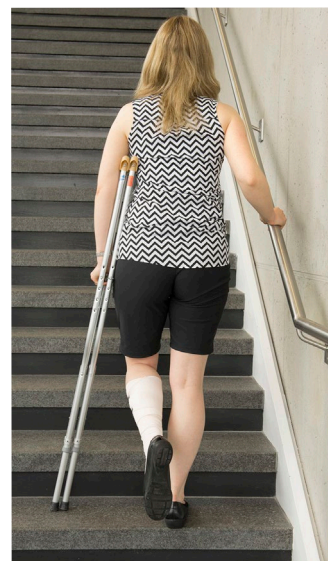
1

Tenez-vous près de la première marche. Mettez votre poids sur les 2 béquilles et sur la rampe.



2

Montez la **jambe non blessée** sur la première marche. Prenez appui sur votre **jambe non blessée**.



3

Faites suivre votre **jambe blessée** en même temps que vos 2 béquilles.

### Descendre



1

La rampe dans une main et les béquilles dans l'autre, mettez les orteils très près du bord, en haut de l'escalier.



2

Posez votre **jambe blessée** en même temps que vos 2 béquilles sur la première marche.



3

Prenez appui sur vos 2 béquilles et sur la rampe. Descendez la **jambe non blessée**.



## Monter et descendre un escalier sans rampe avec mes béquilles

Si le médecin vous permet de poser votre jambe blessée au sol et d'y mettre du poids dessus, vous n'avez pas à la garder en l'air.

### Monter



1

Tenez vos béquilles tout près de la première marche. Appuyez-vous sur vos béquilles pour mettre votre poids sur vos mains.



2

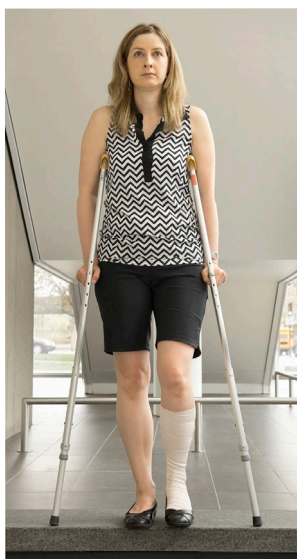
Soulevez votre jambe **non blessée** sur la première marche.



3

Montez votre **jambe blessée** sur la première marche, **en même temps** que vos béquilles.

### Descendre



1

Placez-vous en haut de l'escalier. Vos orteils doivent être très près du bord.



2

Posez vos béquilles et votre **jambe blessée** sur la marche qui suit.



3

Appuyez-vous sur les poignées de vos béquilles pour transférer votre poids sur vos mains. Descendez votre **jambe non blessée** sur la même marche.

# À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Au service de physiothérapie du CHUM :

Tél. : .....



## RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site [chumontreal.qc.ca/fiches-sante](http://chumontreal.qc.ca/fiches-sante)



## BLOC-NOTES



### Questions

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |



### Personnes-ressources et contacts

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

*Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal [chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)

