



LA MARCHETTE ET L'AMBULATEUR

MISE EN GARDE

Cette fiche contient des recommandations générales qui ne remplacent pas une évaluation professionnelle.

Pourquoi utiliser une marchette ou un ambulateur ?

La marchette est le plus stable des accessoires de marche. Elle aide à prévenir les chutes, à mettre moins d'appui sur une jambe ou à augmenter votre tolérance à la marche.

Pour qui ?

La marchette est indiquée si vous avez de la difficulté à vous maintenir en équilibre, si vous avez de la douleur aux jambes ou si votre endurance est diminuée.

Précautions

Portez des souliers bien ajustés, à semelles non glissantes et qui offrent un bon soutien.

Avant d'utiliser la marchette, vérifiez qu'elle est bien ouverte (le bouton presseur doit être bien enclenché).

Avant d'acheter un ambulateur, assurez-vous que vous êtes capable d'actionner les freins très facilement. Lorsque vous marchez, vous devez toujours être prêt à freiner.

N'utilisez jamais la marchette ou l'ambulateur dans les escaliers.

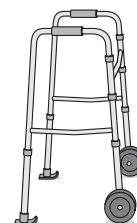


image tirée de CSSS Cavendish

Comment choisir une marchette et un ambulateur ?

La marchette avec deux roues et deux skis

On peut pousser cette marchette sans la soulever. Cela vous permet de marcher de façon naturelle. Elle convient pour les déplacements à l'intérieur et peut être utilisée à l'extérieur, sur de courtes distances.



L'ambulateur

L'ambulateur possède quatre roues et habituellement un siège pour se reposer. Il est utile pour les sorties à l'extérieur.

Choisissez un ambulateur qui a deux types de freins :

- le frein que l'on bloque pour stationner l'ambulateur;
- le frein à main que l'on presse pour ralentir pendant que l'on descend une côte.



Il en existe plusieurs modèles. Vérifiez s'il est pliable. Le poids peut aussi être un critère si vous avez à le ranger dans une voiture.

La taille des roues peut varier. **Attention, plus les roues sont grandes, plus l'ambulateur pourra prendre de la vitesse.**

Comment ajuster votre marchette ou votre ambulateur ?

- Portez vos souliers habituels.
- Quand vous êtes debout (le dos bien droit) avec les bras le long du corps, les poignées de la marchette devraient arriver à la hauteur de vos poignets.

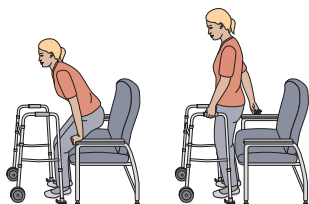


image tirée de CSSS Cavendish

Comment l'utiliser ?

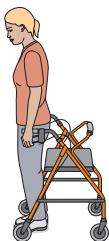
Vous asseoir et vous relever d'une chaise

- Pour vous asseoir, reculez jusqu'à ce que vous sentiez la chaise derrière vos genoux. Prenez ensuite les appuie-bras de la chaise avant de commencer la descente vers le siège (ne tenez pas la marchette).
- Pour vous relever, utilisez les appuie-bras de la chaise. Prenez la marchette seulement lorsque vous êtes redressé. Attention de ne pas vous appuyer sur un seul côté de la marchette, car elle pourrait basculer.



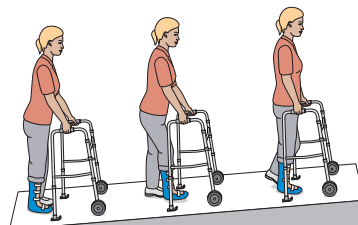
Vous asseoir sur le siège de l'ambulateur

- Bloquez toujours le frein de stationnement avant de vous asseoir ou de vous relever du siège de l'ambulateur.
- Pour vous asseoir, retournez-vous pour sentir le siège de l'ambulateur derrière vos genoux. Tendez les bras derrière vous pour saisir les poignées de l'ambulateur.



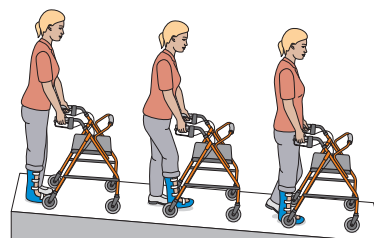
Parcourir un plan incliné (une rampe d'accès) avec une marchette

- Monter et descendre un plan incliné avec une marchette nécessite un bon équilibre. Les premières fois, demandez à un accompagnateur de stabiliser la marchette tout en s'assurant que vous gardez l'équilibre. Au besoin, consultez un professionnel de la physiothérapie.



Parcourir un plan incliné (une rampe d'accès) avec un ambulateur

- Monter et descendre un plan incliné avec un ambulateur nécessite un bon équilibre. Assurez-vous que vous avez assez d'équilibre. Au besoin, consultez un professionnel de la physiothérapie.
- Lorsque vous descendez le plan incliné avec l'ambulateur, vous devez ralentir en pressant les freins à main pendant la descente.



Pour votre sécurité, vous aurez aussi besoin d'adopter les habitudes suivantes :

- Changez les embouts de caoutchouc et les skis de votre marchette quand ils sont usés.
- Utilisez un panier ou un sac à marchette; ceci est recommandé pour transporter des objets lors de votre routine quotidienne.



LA MARCHETTE ET L'AMBULATEUR

Des programmes pour vous aider à payer vos équipements

Divers programmes peuvent contribuer au financement des aides techniques. Notez qu'une ordonnance médicale est souvent requise.

- Vérifiez si vos assurances privées couvrent l'achat des aides techniques.
- Vous pourriez avoir droit à du financement si vous êtes prestataire de l'assistance sociale, de la CSST ou de la SAAQ. Vérifiez auprès de votre agent.
- Les reçus des équipements peuvent habituellement être intégrés dans la section des frais médicaux de vos déclarations d'impôts provinciale et fédérale. Une ordonnance médicale est nécessaire.
- Les marchettes et les ambulateurs peuvent être fournis par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Des critères sont appliqués. Une évaluation professionnelle dans un centre de santé publique autorisé est nécessaire.

POUR UN AVIS D'EXPERT

Consultez un professionnel de la physiothérapie si vous avez besoin d'une évaluation de vos capacités, de conseils personnalisés au sujet des accessoires de marche ou d'enseignement pour bien les utiliser.

Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec :

<http://www.oppq.qc.ca>

Téléphone : 1 800 361-2001

N'oubliez pas de parler avec votre médecin des difficultés que vous rencontrez dans vos activités quotidiennes.