



LA CANNE ET LE QUADRIPODE

MISE EN GARDE

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

Pourquoi utiliser une canne ou un quadripode ?

Pour avoir plus d'assurance, pour prévenir les chutes, pour mettre moins de poids sur une jambe ou pour augmenter votre tolérance à la marche.

Pour qui ?

Vous devez avoir un bon équilibre pour utiliser une canne.

Précautions

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

Si vous n'avez pas une bonne tolérance à la marche, planifiez vos déplacements pour vous assurer que vous pourrez vous asseoir en chemin.

Comment choisir une canne ou un quadripode ?

La canne

- C'est le moins stable des accessoires de marche.
- Utilisez-la si vous avez un bon équilibre et une bonne endurance à la marche.
- Évitez les poignées rondes. Choisissez plutôt une canne avec une poignée Derby ① ou une poignée désaxée ②.



- Pour plus de confort pour la main, surtout si vous avez de l'arthrite, optez pour une poignée ergonomique ou coussinée.
- Certains modèles sont pliables, d'autres ont une ganse de poignet.
- Il existe aussi des embouts élargis, ce qui donne plus de stabilité à la canne. La canne peut alors rester debout même quand vous ne l'utilisez pas.



Photos tirées de <http://www.amgmedical.com>

Le quadripode

- Le quadripode est plus stable, mais aussi plus lourd que la canne.
- Il est habituellement réservé aux personnes qui doivent mettre moins de poids sur une jambe, par exemple, celles paralysées d'un côté du corps.
- Les quadripodes peuvent avoir une petite ou une large base.
- Choisissez celui avec la base étroite car il est plus léger et moins encombrant.
- Il est souvent utile d'avoir un entraînement par un professionnel de la physiothérapie pour utiliser un quadripode.



Photos tirées de <http://www.amgmedical.com>

Comment ajuster votre canne ou quadripode ?

- Portez vos souliers habituels.
- Quand vous êtes debout, le dos bien droit, avec les bras le long du corps, la poignée de la canne devrait arriver à la hauteur de votre poignet.



Image tirée de <http://www.creges.ca>

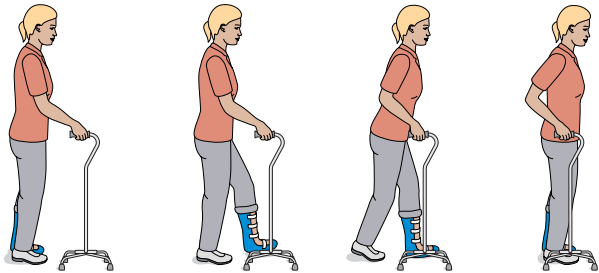
Comment l'utiliser ?

De quel côté tenir la canne ou le quadripode ?

- Tenez la canne du côté de la jambe saine.
- Si vous utilisez un quadripode, les pattes protubérantes du quadripode doivent être orientées vers l'extérieur.

Pour marcher

- Avancez la canne et la jambe plus faible en même temps.
- Ensuite, appuyez-vous sur la canne pour avancer votre jambe saine.



Pour monter l'escalier

- Tenez la main-courante (rampe) d'une main et la canne de l'autre.
- Montez votre jambe saine en premier.
- Gardez la canne sur la première marche.
- Montez ensuite la canne et la jambe plus faible en même temps sur la même marche.

Pour descendre l'escalier

- Tenez la main-courante (rampe) d'une main et la canne de l'autre.
- Descendez la canne et la jambe plus faible en même temps.
- Ensuite, descendez la jambe saine, sur la même marche.



Images tirées de <http://www.asstsas.qc.ca>

Pour vous relever ou vous asseoir sur une chaise

- Utilisez les appuie-bras de la chaise pour vous relever.

- Prenez votre canne une fois redressé en position debout.

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

- Changez les embouts de caoutchouc dès qu'ils sont usés.
- L'hiver, portez des crampons à vos bottes et ajoutez un embout avec pic à glace à votre canne.

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 dans vos déclarations d'impôts provinciale et fédérale. Une ordonnance médicale 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 liées à la mobilité que vous rencontrez dans vos activités quotidiennes !