



LES BÉQUILLES

MISE EN GARDE

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

Pourquoi utiliser des béquilles ?

Les béquilles sont utiles pour réduire le poids sur une jambe, par exemple, lors d'une blessure.

Pour qui ?

Pour utiliser des béquilles, vous devez avoir une bonne force des bras. Chez les personnes âgées, il est souvent plus indiqué d'utiliser une marchette plutôt que des béquilles.

Précautions

Suivez bien les recommandations de votre professionnel de santé au sujet du poids permis sur votre jambe blessée.

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

Quand vous ajustez vos béquilles, assurez-vous que les boutons à pression sont bien engagés et que les vis sont bien serrées.

Pour éviter des blessures importantes, **mettez du poids sur les mains** et non sous les aisselles pendant que vous utilisez les béquilles.

Comment ajuster vos béquilles ?

- Portez vos souliers habituels.
- Déposez le pied des béquilles au sol, à environ 15 cm (6 pouces) vers l'avant de vos pieds et à 15 cm (6 pouces) de distance latérale de vos pieds.

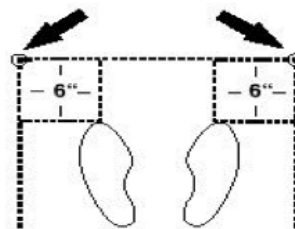
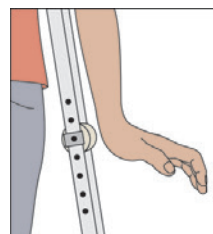


Image tirée de : <http://www.croixrouge.ca>

- Réglez la hauteur des béquilles afin qu'elles arrivent à environ deux doigts sous vos aisselles.
- Ajustez les poignées (appui-mains) à la hauteur du pli de votre poignet.

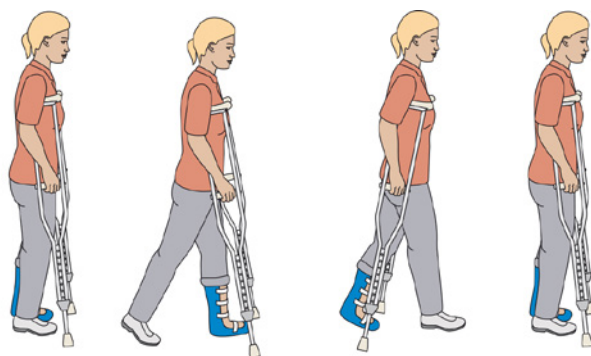


Comment utiliser vos béquilles ?

Pour marcher en mettant un peu de poids sur la jambe blessée

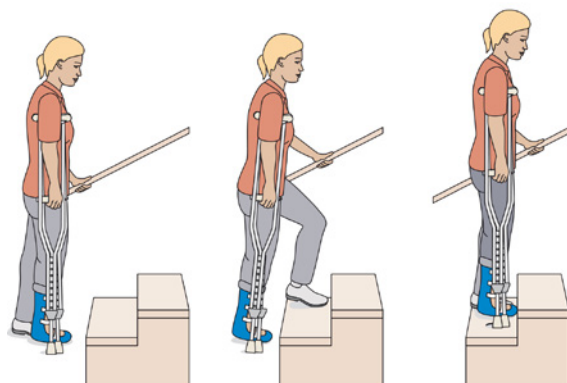
- Placez les béquilles devant vous, à une distance d'environ un pas.
- Placez votre jambe blessée alignée avec le bout des béquilles.
- Appuyez sur les poignets et serrez bien le haut des béquilles contre votre corps.
- Faites un pas vers l'avant, en mettant votre poids sur votre jambe saine.

- Prenez appui sur votre jambe saine pour ramener les béquilles devant vous, à une distance d'environ un pas.



Pour monter l'escalier

- Tenez la main-courante (rampe) d'une main et les deux béquilles avec l'autre main.
- Appuyez-vous bien sur la main-courante et sur les béquilles pour monter votre jambe saine sur la prochaine marche.
- Montez ensuite les béquilles et la jambe blessée sur la même marche.



Pour descendre l'escalier

- Tenez la main-courante (rampe) d'une main et les deux béquilles avec l'autre main.
- Descendez votre jambe blessée et vos béquilles d'une marche.
- Appuyez-vous bien sur la main-courante et sur les béquilles pour descendre la jambe saine sur la même marche.

Pour vous relever ou vous asseoir sur une chaise

- Utilisez les appuie-bras de la chaise pour vous relever.
- Placez vos béquilles sous vos aisselles seulement lorsque vous serez bien 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.
- Portez des crampons à vos bottes pour plus de sécurité l'hiver.

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 que vous rencontrez dans vos activités quotidiennes !