

Comment utiliser une canne

(How to Use a Cane)

Une canne est utilisée pour assurer le maintien de l'équilibre ou lorsque vous pouvez supporter la totalité de votre poids ou presque sur votre jambe la plus faible (douloureuse).

Comment vous adapter à une canne

(How to Fit Yourself for a Cane)

1. Mettez les chaussures que vous porterez quand vous utiliserez la canne.
2. Tenez-vous debout et bien droit, les épaules doivent être détendues.
3. Prenez la canne dans la main opposée à la jambe la plus faible.
4. Placez la canne à une dizaine de centimètres (4 pouces) à côté de votre jambe la plus solide. Répartissez votre poids également entre vos pieds et votre canne.
5. La main qui tient la canne doit être positionnée de façon à ce que le coude soit légèrement plié. La poignée doit être au niveau du poignet lorsque vous avez le bras le long du corps.

Si vous utilisez une canne réglable, dévissez la bague de verrouillage (s'il y en a une). Ensuite, appuyez sur le bouton et faites glisser les tubes l'un dans l'autre pour régler à la longueur qui vous convient le mieux. Assurez-vous que le bouton s'est bien remis en place dans le trou et serrez la bague de verrouillage (s'il y en a une) après le réglage.



Remarque : une canne en bois devra être coupée avec une scie pour qu'elle soit à la bonne taille. Faites attention à bien remettre l'embout en caoutchouc au bout de la canne en bois.

Marcher

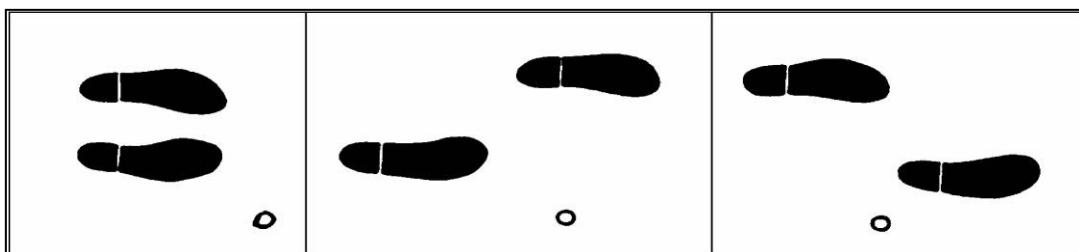
(Walking)

1. Mettez-vous debout et tenez la canne à une dizaine de centimètres (4 pouces) à côté de votre jambe la plus solide.
2. Faites basculer votre poids sur votre jambe la plus solide et déplacez la canne d'une dizaine de centimètres devant vous.
3. Faites avancer votre jambe la plus faible pour qu'elle soit au même niveau que la canne.
4. Faites basculer votre poids sur votre jambe la plus faible et sur la canne. Maintenant, faites avancer votre jambe la plus solide, devant la canne.
5. Faites avancer votre canne, puis faites avancer votre pied le plus faible jusqu'à ce qu'il soit au niveau de votre canne.

Répétez ces étapes. N'oubliez pas de garder une bonne posture : dos bien droit et muscles abdominaux contractés.



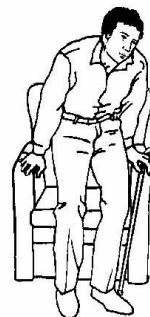
Faites avancer la canne. Faites avancer votre jambe affaiblie. Faites avancer votre jambe la plus solide.



S'asseoir

(Sitting)

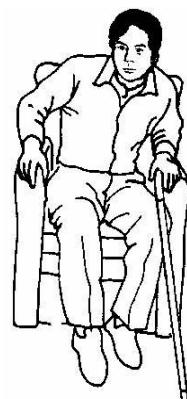
1. Pour vous asseoir, tenez-vous debout avec l'arrière de vos jambes qui touchent la chaise.
2. Faites glisser votre jambe la plus faible vers l'avant.
3. Enlevez la canne de votre côté, appuyez-la sur la chaise et avec les deux mains, attrapez les accoudoirs ou le siège de la chaise.
4. Baissez-vous doucement pour vous asseoir sur la chaise.
5. Reculez sur la chaise si besoin est.



Se lever

(Standing)

1. Pour vous lever de la chaise, placez votre canne au bout de l'accoudoir ou tenez-la dans votre main.
2. Avancez-vous au bord de la chaise.
3. Placez le pied de votre jambe la plus faible légèrement vers l'avant.
4. Appuyez sur les accoudoirs du siège ou de la chaise et penchez-vous légèrement vers l'avant; puis levez-vous avec votre jambe la plus solide.
5. Retrouvez votre équilibre. Faites venir le bout de la canne sur le côté de votre jambe la plus solide, à une dizaine de centimètres environ (4 pouces).



Marchez comme indiqué ci-dessus.

Remarque : si possible, ne vous asseyez pas sur une chaise instable ou trop basse.

Marches et escaliers

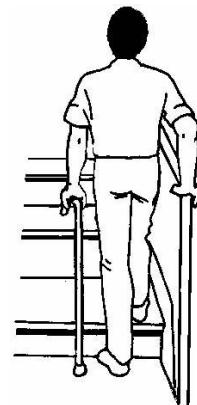
(Steps and Stairs)

S'il y a une rampe sécurisée pour les marches, utilisez-la. Il faudra tenir la canne avec l'autre main.

Monter des escaliers

(Going Up Stairs)

1. Tenez-vous près de la marche du bas.
2. Tenez-vous à la rampe s'il y en a une.
3. Levez votre jambe la plus solide en premier. Répartissez le poids entre la canne, la rampe et votre jambe la plus faible.
4. Soulevez votre canne et votre jambe la plus faible sur la première marche. Utilisez la rampe pour vous aider à vous hisser.

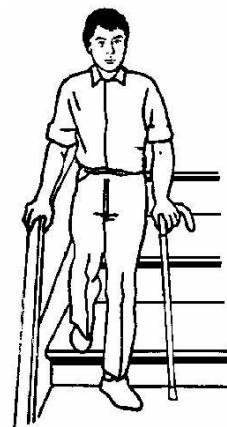


Montez les marches une à une en utilisant ces étapes.

Descendre des escaliers

(Going Down Stairs)

1. Tenez-vous près du bord de la première marche.
2. Tenez-vous à la rampe s'il y en a une.
3. Faites descendre votre canne et votre jambe la plus faible sur la première marche.
4. Faites descendre votre jambe la plus solide sur la même marche.



Descendez les marches une à une en utilisant ces étapes.

Conseils de sécurité

(Safety Tips)

- Portez toujours des chaussures antidérapantes et qui tiennent bien au pied. Ne portez pas de chaussures au talon ouvert, comme des sandales, sabots ou chaussons.
- Assurez-vous que l'embout de la canne est en bon état (c'est-à-dire, sans craquelure ou déchirure) et qu'il s'use uniformément.
- Attachez un pic à glace au bout de votre canne si vous l'utilisez en hiver. N'oubliez pas de faire descendre le pic à glace quand il y a du verglas dehors, et de le rentrer quand vous êtes à l'intérieur.
- Faites attention aux sols humides ou inégaux. Faites des petits pas si vous devez marcher sur un sol humide ou inégal.
- Retirez les tapis ou moquettes distendues, ainsi que les fils ou câbles électriques. Ils pourraient vous faire trébucher ou tomber.

Si vous utilisez une canne après une intervention à la jambe, votre médecin ou physiothérapeute vous dira quand vous pouvez arrêter de l'utiliser.

Pour obtenir des conseils médicaux et autres informations médicales 24 heures sur 24, appeler **Health Link** au 811.

Dernière révision : Octobre 21, 2020

Auteur : Allied Health (Physiothérapie), Alberta Health Services

Cette œuvre ne remplace pas les conseils d'un professionnel de la santé qualifié. Cette œuvre est destinée à des fins d'information générale et est fournie sur une base « telle quelle » et « comme telle ». Bien que des efforts raisonnables aient été déployés pour assurer l'exactitude des informations contenues, Alberta Health Services ne prend aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou légale, quant à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou la pertinence à des fins particulières de ces informations. Alberta Health Services rejette explicitement toute responsabilité relative à l'utilisation de cette œuvre, ainsi que toute réclamation, mesure, réclamation ou poursuite découlant d'une telle utilisation.