

Comment utiliser un cadre de marche

(How to Use a Walker)

Adaptation du cadre de marche

(Fitting a Walker)

1. Mettez les chaussures que vous porterez quand vous utiliserez le cadre de marche.
2. Tenez-vous debout et droit.
3. Placez le cadre de marche devant vous, et partiellement autour de vous.
4. Placez les deux mains sur les poignées du cadre de marche.

Vos coudes doivent être légèrement pliés et les poignées doivent être au niveau des poignets lorsque vous laissez vos bras pendre le long du corps. Réglez la hauteur du cadre de marche si les poignées ne sont pas au niveau des poignets.



Les différentes mises en appui par ordre croissant :

(Your weight bearing order is:)

	Aucune mise en appui	Aucun poids du corps ne repose sur votre jambe blessée. Gardez votre jambe blessée au-dessus du sol à tout instant.
	Mise en appui légère	Vous pouvez toucher le sol avec votre orteil, pour garder l'équilibre uniquement. Ne vous appuyez pas du tout sur votre jambe blessée. Imaginez que vous avez un œuf sous le pied et que vous ne devez pas le casser.
	Mise en appui partielle	Vous êtes capable de supporter jusqu'à la moitié de votre poids sur votre jambe blessée.
	Mise en appui complète tolérée	Vous pouvez supporter la totalité de votre poids ou presque sur votre jambe blessée, jusqu'à ce que les douleurs soient trop importantes ou que vous n'ayez plus de force.
	Mise en appui complète	Vous pouvez supporter la totalité de votre poids sur votre jambe blessée.

Utilisez la méthode qui vous a été montrée avec les consignes sur la page suivante.

Marcher

(Walking)

1. Tenez-vous debout avec le cadre de marche devant vous, et partiellement autour de vous.
2. Faites avancer le cadre de marche d'une distance d'environ un pas vers l'avant. Mettez les 4 pieds du cadre de marche sur le sol.
3. Avancez votre jambe blessée vers l'avant puis poussez vers le bas sur le cadre de marche en utilisant vos bras.
4. Avancez votre bonne jambe au niveau de la jambe douloureuse/blessée, ou un peu plus loin.
5. Gardez toujours au moins 15 à 20 cm (6 à 8 pouces) entre vous et l'avant du cadre de marche.
6. Répétez ces étapes pour continuer à avancer : cadre de marche, jambe blessée, bonne jambe.



S'asseoir, se lever

(Sitting/Standing)

1. Tenez-vous debout avec la chaise dans votre dos et le cadre de marche proche de vous.
2. Placez l'arrière de votre bonne jambe contre la chaise.
3. Faites glisser votre jambe blessée vers l'avant.
4. Placez les deux mains sur les accoudoirs ou le siège de la chaise.
5. Baissez-vous doucement pour vous asseoir sur la chaise.
6. Reculez sur la chaise si besoin est.
7. Inversez ces étapes pour vous lever.

Remarque : Ne vous asseyez pas sur des chaises instables ou trop basses.



Marche d'un trottoir avec un cadre de marche

(Curb Step with a Walker)

1. Approchez-vous autant que possible du bord du trottoir.
2. Quand votre équilibre est bon, soulevez le cadre de marche sur le trottoir.
3. Montez sur le trottoir avec votre bonne jambe en premier.
4. Faites ensuite avancer votre jambe blessée.
5. Pour descendre, mettez le cadre de marche sur le niveau inférieur du trottoir. Mettez votre jambe blessée en premier en bas, puis descendez avec votre bonne jambe.

Remarque : n'utilisez jamais le cadre de marche pour monter ou descendre plus d'une marche à la fois.

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

Conseils de sécurité (Safety Tips)

- Portez toujours des chaussures qui tiennent bien le pied plutôt que des chaussons.
- Vérifiez que les tampons en caoutchouc du cadre de marche ne sont pas usés. Remplacez-les si nécessaire.
- Ne poussez pas le cadre de marche trop loin devant vous quand vous marchez. Il est recommandé que le cadre de marche soit à moins d'un pas devant vous.
- Ne rentrez pas trop dans le cadre de marche quand vous marchez. Cela pourrait vous faire perdre votre équilibre.
- Ne vous appuyez pas et ne tirez pas sur le cadre de marche quand vous vous levez ou vous asseyez. Cela pourrait faire tomber le cadre de marche.
- Faites attention aux sols humides. Faites des petits pas si vous devez marcher sur un sol humide ou glissant.
- Retirez les tapis ou moquettes distendues, ainsi que les fils ou câbles électriques. Ils pourraient vous faire trébucher ou tomber.
- N'utilisez pas votre cadre de marche dans les escaliers.

Votre médecin ou votre physiothérapeute vous dira quand vous pourrez arrêter d'utiliser votre cadre de marche.

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.