

Comment choisir et utiliser un ambulateur à 4 roues

How to Choose and Use a 4 Wheeled Walker

Un ambulateur à 4 roues vous aide à marcher lorsque vous pouvez vous tenir sur vos deux jambes. Si votre médecin vous a interdit une mise en charge totale, partielle ou minime, vous ne pouvez PAS utiliser cet ambulateur. Dans ce cas, il vous faudra utiliser l'équipement recommandé par votre médecin.

Vous devrez apprendre à utiliser les freins à main, et avoir suffisamment de force dans les mains pour serrer les poignées des freins.

L'ambulateur à 4 roues comporte généralement un siège, un filet ou panier et des freins à pression manuelle (voir le schéma 1). Il se plie pour un rangement ou un transport facile.

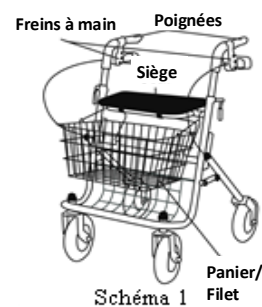


Image reproduite avec l'autorisation de la Croix Rouge du Canada

Choisir un ambulateur à 4 roues

(Choosing a 4 Wheeled Walker)

Consultez votre médecin pour savoir quel type d'ambulateur vous convient le mieux. Recherchez :

- un cadre et un siège qui peuvent soutenir votre poids en toute sécurité;
- des poignées à hauteur réglable et un siège suffisamment large pour plus de confort;
- un ambulateur où vos pieds touchent le sol lorsque vous êtes assis(e) sur son siège;
- un ambulateur qui passe l'encadrement des portes de votre domicile.

Si vous utilisez un réservoir d'oxygène portatif, vérifiez que :

- le panier ou filet de l'ambulateur peut contenir le réservoir (les paniers ou filets métalliques sont plus solides, donc plus adaptés);
- vous pouvez sortir le réservoir du panier et l'y remettre seul(e).

Notez le système de freinage de l'ambulateur (interne ou externe). Le système de freinage interne peut rendre l'ambulateur plus lourd, mais il est également plus solide : il y a moins de chances de casser un câble lorsque vous transportez l'ambulateur. Le système de freinage interne est recommandé pour les voyages en avion ou en bus.

Comment régler l'ambulateur à votre taille

(How to Make Your Walker the Right Height for You)

1. Mettez les chaussures que vous porterez lorsque vous utiliserez l'ambulateur.
2. Placez l'ambulateur devant vous et tenez-vous debout à proximité.
3. Tenez-vous bien droit(e) et relâchez les épaules.
4. Laissez pendre vos bras le long du corps et assurez-vous que les poignées se trouvent au niveau de votre poignet (voir le schéma 2). Réglez la hauteur de l'ambulateur au besoin.
5. Pour ce faire, vous pouvez :
 - Desserrer les molettes sur l'extérieur des poignées pour le monter ou le baisser. Serrez les molettes une fois la hauteur correcte atteinte, OU

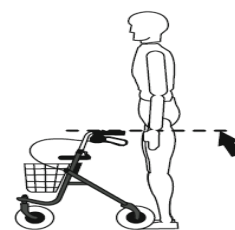


Schéma 2
Image reproduite avec l'autorisation de la Croix Rouge du Canada (redcross.ca)



- Si votre ambulateur est équipé de boulons sous les molettes, retirez-les et déplacez les poignées pour atteindre la hauteur désirée. Remettez les boulons et vissez les molettes aux boulons.

6. Lorsque vous placez les deux mains sur les poignées, vos coudes doivent être légèrement pliés.

Marcher (Walking)

1. Tenez-vous droit(e), vos pieds entre les roues arrière de l'ambulateur et l'ambulateur assez proche de votre corps.
2. Mettez vos mains sur les poignées.
3. Trouvez votre équilibre.
4. Comprimez doucement les poignées des freins pour déverrouiller les freins.
5. Marchez en restant proche de l'ambulateur.
6. Pour ralentir votre ambulateur lorsque vous marchez sur une surface inclinée, serrez ou tirez sur les freins (voir le schéma 3).
7. Consultez votre médecin si votre ambulateur roule trop vite lorsque vous vous trouvez sur une surface plane.

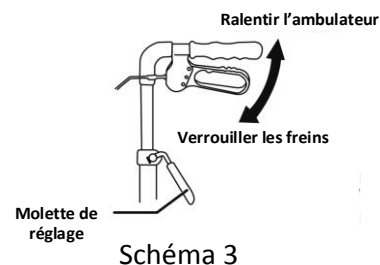


Image reproduite avec l'autorisation de la Croix Rouge du Canada (redcross.ca)

Marchez en vous tenant aussi droit que possible. Regardez droit devant vous, ne regardez pas vos pieds.

Tourner (Turning)

1. Tenez-vous aux poignées.
2. Déplacez lentement votre ambulateur alors que vous entamez un large virage.
3. Gardez vos pieds entre les roues et faites de petits pas lorsque vous tournez pour ne pas vous tordre la cheville.

S'asseoir sur une chaise ou un lit (Sitting on a chair or bed)

1. Approchez-vous de la chaise. Marchez à reculons à l'aide de l'ambulateur jusqu'à ce que vous sentiez la chaise toucher le derrière de vos jambes.
2. Verrouillez les freins.
3. Tendez vos mains vers l'arrière et mettez-les sur les accoudoirs ou le siège de la chaise.
4. Asseyez-vous doucement sur le bord de la chaise (voir le schéma 4).
5. Reculez-vous vers le fond de la chaise au besoin.



Se relever (Standing)

1. Pour vous lever de la chaise, mettez votre ambulateur devant vous.
2. Assurez-vous que les freins sont verrouillés.
3. Rapprochez-vous du bord de la chaise.

4. Appuyez-vous sur les accoudoirs ou le rebord de la chaise et penchez-vous légèrement en avant. Levez-vous en prenant appui sur les accoudoirs ou le bord de la chaise.
5. Mettez vos mains sur les poignées.
6. Trouvez votre équilibre avant de commencer à vous déplacer.

Remarque : assurez-vous que la chaise est bien stable et n'est pas trop basse.

S'asseoir sur le siège d'un ambulateur à 4 roues

(Sitting on the Seat of a 4 Wheeled Walker)

1. Si vous le pouvez, placez l'ambulateur contre un objet fixe, comme un mur.
2. Verrouillez les freins.
3. Tournez-vous pour que l'ambulateur se trouve derrière vous.
4. Tendez les bras vers l'arrière pour saisir les poignées.
5. Asseyez-vous lentement.

Se lever du siège de l'ambulateur

(Standing Up from the Seat)

1. Vérifiez que les freins sont verrouillés.
2. Appuyez-vous sur les poignées et penchez-vous légèrement en avant. Levez-vous en prenant appui sur les accoudoirs ou le bord de la chaise.
3. Trouvez votre équilibre.
4. Tournez-vous lentement pour faire face à votre ambulateur. Utilisez les poignées comme point d'appui.

Conseils de sécurité

(Safety Tips)

- Vérifiez les freins, les molettes et les vis régulièrement.
- Ne déplacez pas l'ambulateur lorsque vous êtes assis(e) dessus.
- Ne déverrouillez pas les freins de l'ambulateur lorsque vous êtes assis(e) dessus.
- Ne vous penchez pas et ne tirez pas sur votre ambulateur lorsque vous vous levez ou vous asseyez. Cela pourrait renverser l'ambulateur.
- Portez toujours des chaussures antidérapantes qui vous tiennent bien le pied. Évitez les sandales à talon ouvert, les sabots ou les pantoufles.
- Retirez les tapis, les câbles et cordons électriques pour éviter les chutes.
- Faites attention aux surfaces humides ou irrégulières. Faites de petits pas si vous devez marcher sur une surface humide, glissante ou irrégulière. Faites particulièrement attention aux pentes et aux montées.
- N'utilisez pas l'ambulateur à 4 roues dans les escaliers ou les escaliers roulants.

Dernière révision: Octobre 21, 2020

Auteur : Allied Health (Physiotherapy), 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.