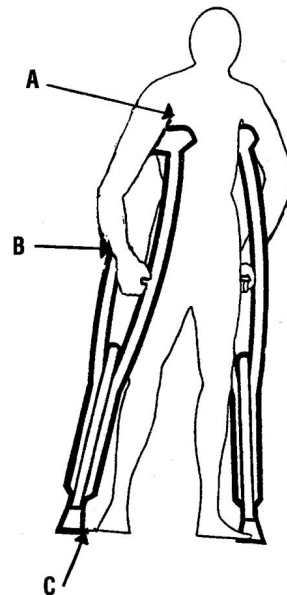


Comment mesurer et utiliser vos béquilles

S.V.P. Noter : L'ajustement de vos béquilles devrait se faire en vous tenant debout bien droit, les pieds légèrement écartés, souliers à talons plats.

1. Vous devez pouvoir placer 2 à 3 doigts entre le haut de la béquille et le dessous de vos bras lorsque vos épaules sont relâchées. **(Voir A)**
2. L'appui-main doit être à la hauteur de votre poignet lorsque votre bras est droit, le long du corps. **(Voir B)**
3. La béquille doit être à environ 15 cm (6 pouces) de votre pied. **(Voir C)**



Directives à l'intention des patients

Utilisez les appuis-main pour supporter votre poids plutôt qu'appuyer le dessous de vos bras sur les béquilles.

Se lever de la chaise

Tenez vos deux béquilles ensemble avec une seule main et poussez sur votre siège avec l'autre main pour vous lever. Placez les béquilles sous vos bras, une à la fois.



Descendre les escaliers

Descendez les béquilles et la jambe atteinte en premier sur la marche. Ensuite, descendez votre bonne jambe.



Marcher

Avancez la jambe atteinte en même temps que les béquilles. Faites toujours un pas normal avec votre bonne jambe. Soyez très prudent sur les surfaces mouillées.



S'asseoir

Avant de vous asseoir, assurez-vous toujours que l'arrière de vos jambes touche le siège. Enlevez les béquilles de sous vos bras et placez-les ensemble, du même côté. Supportez votre poids sur les appuis-main des béquilles en plaçant votre main à l'intérieur. Trouvez ensuite le siège avec l'autre main et asseyez-vous lentement.



Monter les escaliers

Montez toujours votre bonne jambe en premier. Ensuite, montez les béquilles et la jambe atteinte en même temps, sur la même marche.

