



Comment utiliser des béquilles

Marcher avec des béquilles n'est pas toujours facile. Ce petit guide vise à vous donner l'information nécessaire pour faciliter vos déplacements en toute sécurité.

En suivant ses recommandations, et avec un peu d'entraînement, vous deviendrez bientôt à l'aise avec vos béquilles. À vos béquilles, prêt, partez !

Comment ajuster les béquilles pour trouver la bonne hauteur

- 1. Tenez-vous debout et bien droit.
 - 2. Placez le bout des béquilles à environ 15 cm à côté de vos pieds.
- Les béquilles sont bien ajustées s'il y a de la place pour 2-3 doigts entre vos aisselles et le coussinet de la béquille.
- La poignée doit être au niveau de votre poignet lorsque vous avez les bras le long du corps, vos coudes légèrement pliés quand vous vous appuyez sur les poignées. Votre poids doit être supporté par les poignées. N'appuyez pas vos aisselles sur les appuie-bras.

Aucun appui n'est permis sur la jambe atteinte

Pour se déplacer

- 1. Si vous le pouvez, pliez le genou de la jambe blessée pour qu'elle ne touche pas le sol.
- 2. Si vous avez un plâtre ou une attelle, ramenez la jambe vers l'avant sans qu'elle ne touche le sol.
- 3. Avancez les béquilles d'une distance d'environ un pas.
- 4. Transférez le poids de votre corps sur les béquilles en poussant vers le bas sur les poignées.
- 5. Avancez la jambe blessée vers l'avant à égalité avec le bout des béquilles.
- 6. Sautez sur la jambe saine pour avancer légèrement en avant des béquilles

Dans les escaliers :

Il est plus sécuritaire d'utiliser la rampe d'escalier. Placez les deux béquilles du côté opposé à la rampe. Utilisez les deux béquilles comme si vous n'en aviez qu'une seule. S'il n'y a pas de rampe, gardez une béquille sous chaque bras.

Pour monter des escaliers

On doit toujours monter la jambe saine en premier: la jambe blessée se déplace en même temps que les béquilles.

- 1. Approchez-vous de la marche.
- 2. Tenez la rampe d'une main, les deux béquilles de l'autre main.
- 3. Poussez sur la rampe et sur la béquille, puis sautez avec votre jambe saine sur la marche.
- 4. Ramenez la béquille et la jambe atteinte à côté de la jambe saine.
- 5. Répétez la même séquence pour chaque marche.

Pour descendre des escaliers

On doit toujours descendre la jambe blessée en premier; la jambe blessée se déplace en même temps que les béquilles.

- 1. Approchez-vous sur le bord de la marche.
- 2. Tenez la rampe d'une main et les deux béquilles de l'autre main.
- 3. Posez la béquille sur la marche suivante.
- 4. Transférez le poids sur vos mains et descendez la jambe saine sur la marche suivante.

Avec appui partiel : un peu de poids est permis sur la jambe atteinte
Toe-touch : seulement les orteils touchent le sol

Pour se déplacer

- Avancez d'un pas les béquilles et la jambe blessée en même temps; la jambe blessée doit se trouver à égalité avec le bout des béquilles. Déposez seulement les orteils si votre chirurgien n'a autorisé que ce type d'appui (*toe-touch*).
- Poussez sur vos béquilles, puis avancez la jambe saine légèrement en avant des béquilles.

Dans les escaliers :
Il est plus sécuritaire d'utiliser la rampe d'escalier. Placez les deux béquilles du côté opposé à la rampe. Utilisez les deux béquilles comme si vous n'en aviez qu'une seule.
S'il n'y a pas de rampe, gardez une béquille sous chaque bras.

Pour monter des escaliers

On doit toujours monter la jambe saine en premier ; la jambe blessée se déplace en même temps que les béquilles.

1. Approchez-vous de la marche.
2. Tenez la rampe d'une main, les deux béquilles de l'autre main.
3. Poussez sur la rampe et sur la poignée de votre béquille.
4. Mettez la jambe saine sur la marche.
5. Ramenez la jambe blessée (ou les orteils seulement) et les béquilles sur la même marche.
6. Répétez la même séquence pour chaque marche.

Pour descendre des escaliers

On doit toujours descendre la jambe blessée en premier ; la jambe blessée se déplace en même temps que les béquilles.

1. Approchez-vous sur le bord de la marche.
2. Tenez la rampe d'une main et les deux béquilles de l'autre main.
3. Placez la jambe blessée (ou les orteils seulement) et les deux béquilles sur la marche suivante.
4. Ramenez la jambe saine au même niveau.
5. Répétez la même séquence pour chaque marche.

Consignes de sécurité

- Respectez en tout temps les recommandations de votre chirurgien concernant l'appui autorisé.
- Mettez des embouts de caoutchouc au bout des béquilles. Des pics métalliques peuvent également être utilisés en période hivernale.
- Attention aux surfaces humides, aux tapis et aux sols inégaux.
- Portez des chaussures plates et qui ne glissent pas.
- Placez vos effets personnels dans un sac à dos pour vous permettre d'avoir les mains libres.

Votre médecin ou votre physiothérapeute vous avisera quand cesser l'utilisation de vos béquilles.
Bonne chance !

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont
5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4
☎ 514 252-3400 🌐 ciuss-estmtl.gouv.qc.ca

Hôpital Santa Cabrini Ospedale
5655, rue St-Zotique Est
Montréal (Québec) H1T 1P7
☎ 514 252-6000

Rédaction
Anne Ducharme, physiothérapeute
Révision
Benjamin Léger-St-Jean, MD, FRCSC,
chirurgien orthopédiste