

Comment retrouver sa mobilité ?



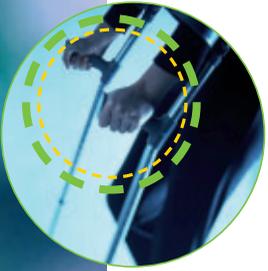
Cachet du médecin

LEO Pharma
6, rue Jean-Pierre Timbaud
BP 311
78054 Saint-Quentin-en-Yvelines cedex

LEO®

© LEO - PXXXXXX - XXXXXXX 2005 - Toutes les marques LEO mentionnées appartiennent au Groupe LEO.





Comment retrouver sa mobilité ?



Introduction

Vous avez eu un accident, vous avez subi une intervention chirurgicale ou vous souffrez d'un trouble de l'équilibre ?

Toujours est-il que vous avez à présent besoin d'une canne, de béquilles, voire d'un déambulateur pour pouvoir vous déplacer. Or, il existe de nombreux modèles de chacune de ces "aides à la mobilité" et il vous faut savoir comment choisir celles qui vous conviendra le mieux.

Leur utilisation n'est pas toujours très naturelle et vous devez apprendre à les manier au mieux pour vous épargner une fatigue excessive, mais également, pour éviter d'éventuels accidents. Cette brochure a été spécialement élaborée pour vous aider.



Apprendre à connaître son aide à la mobilité

Les cannes

Il existe de nombreux modèles de cannes. Elles sont pratiques et peuvent être très élégantes. C'est toutefois votre sécurité et votre confort avant tout qui doivent guider votre choix.

La poignée : La main peut glisser sur une poignée traditionnelle courbe. Il est donc recommandé de lui préférer la poignée "en T". La poignée dite "anatomique" reste toutefois la plus sûre.



Poignée "en T"



Poignée "anatomique"

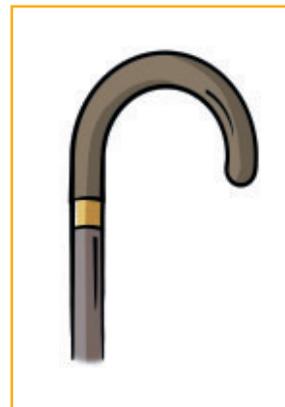
Le fût : il doit être à la fois solide et léger. Vous devez choisir une canne qui soit de la bonne longueur. Pour cela, le fût doit être réglé ou coupé de façon à ce qu'il soit adapté à votre taille.

L'embout : son rôle est de vous éviter de glisser. Vous devez par conséquent le vérifier régulièrement pour vous assurer de son bon état et le changer régulièrement. Les modèles striés sont plus sûrs.

Les embouts articulés en étoile montés sur rotule sont efficaces quelle que soit l'inclinaison du terrain, mais coûteux.

Il faut signaler qu'on trouve des cannes pourvues de trois ou quatre pieds.

Ces dernières sont plus stables, mais beaucoup moins pratiques pour la marche que les cannes classiques. Elles sont habituellement recommandées aux personnes ne pouvant s'appuyer que sur un bras.



Canne à poignée courbe



Canne quadripode



Les béquilles

Il existe des béquilles qui prennent appui aux coudes ou aux avant-bras (on les appelle cannes anglaises) et des béquilles axillaires qui se placent sous les aisselles. Elles sont plus stables qu'une simple canne, mais leur utilisation est plus délicate. Une certaine habitude est nécessaire.

La crosse sur laquelle vous appuyez votre avant-bras ou votre aisselle peut être réglable en longueur. Certaines sont équipées d'un brassard qui permet de lâcher la poignée pour pouvoir vous servir de votre main, pour ouvrir une porte par exemple, sans perdre la canne. L'inconvénient, c'est qu'en cas de chute, la canne qui reste attachée au bras peut provoquer une blessure.



Béquilles axillaires



Cannes anglaises

Les déambulateurs

Les déambulateurs sont conçus pour réduire le poids du corps sur les jambes et assurer un meilleur équilibre. Ils sont utiles pour aider et donner confiance à une personne dont la démarche est instable.



Déambulateur

Ils ont habituellement quatre pieds et deux poignées, mais il existe de nombreux modèles construits à partir de cette structure de base. Ils peuvent être réglables en hauteur, pliants, adaptés aux personnes qui n'ont qu'une main. Il existe aussi des déambulateurs hauts avec des accoudoirs, ou munis d'une charnière à l'avant qui permet d'avancer un côté après l'autre.

Enfin, ils peuvent être munis de 2 ou 4 roues.

De nombreux déambulateurs sont équipés d'un panier, d'un sac ou d'un plateau pour transporter des paquets ou d'un support pour disposer une canne ou une bouteille d'oxygène. Certains déambulateurs sont dotés d'un siège permettant de faire une pause lorsqu'on en ressent le besoin.



Déambulateur avec roulettes et panier



Apprendre à bien utiliser son aide à la mobilité

Bien utiliser sa canne

- **Choisir la bonne longueur**

La longueur de la canne varie d'une personne à l'autre. La canne doit arriver au niveau du poignet lorsque le bras est ballant le long du corps.

- **Pour marcher**

La canne doit être tenue **du côté opposé à la jambe blessée** et elle doit être avancée en même temps que cette dernière. Portez votre poids sur la canne autant que nécessaire pour marcher de façon confortable et stable. Lorsque vous marchez, ne regardez pas le sol mais devant vous.



- **Pour monter les escaliers**

Montez votre bon pied sur la première marche, portez votre poids dessus puis montez ensemble votre pied blessé et la canne. Continuez ainsi marche après marche.

Utilisez la rampe avec votre main libre chaque fois que possible.



- **Pour descendre les escaliers**

Descendez la canne et votre jambe blessée sur la première marche, puis transférez votre poids sur la poignée de la canne et, si un appui partiel est possible, sur votre jambe blessée.

Descendez ensuite votre bonne jambe au niveau de la jambe blessée et de la canne. Continuez ainsi marche après marche.

Utilisez la rampe avec votre main libre chaque fois que possible.





Bien utiliser ses béquilles

• Ajuster les béquilles

Vous devez vérifier si vos béquilles sont ajustées à chaque fois que la hauteur de vos talons de chaussures change. Il est recommandé de porter des chaussures à talon bas, bien ajustées et fournissant un bon soutien.

Pour ajuster la hauteur des poignées, vous devez vous placer bras ballants le long du corps à côté des béquilles. Les poignées des béquilles doivent se trouver à la hauteur de vos poignets.

Pour les béquilles axillaires, vous devez avoir un espace d'environ trois doigts entre vos aisselles et les béquilles.

Avec ce type de béquilles, veillez à ne pas prendre appui sur les béquilles directement avec vos aisselles car vous pourriez léser les nerfs de cette région. Appuyez la partie supérieure des béquilles contre vos flancs en vous aidant de vos avant-bras.

Utilisez la rampe avec votre main libre chaque fois que possible.

• Pour marcher



*Appuyez-vous sur votre
jambe saine.*



*Avancez vos béquilles
et la jambe blessée
en même temps.*



*Transférez alors votre
poids sur les poignées des
béquilles puis avancez
votre jambe saine.*

Vous pouvez vous appuyer un peu sur votre jambe :
ayant pris appui sur votre bonne jambe, avancez vos béquilles et la jambe blessée en même temps. Répartissez votre poids entre les poignées des béquilles et votre jambe blessée, puis avancez avec votre jambe saine.



- **Pour vous lever d'un siège**

Avancez-vous vers le bord de votre siège en tenant fermement les poignées des deux béquilles du côté de votre jambe blessée.
Appuyez-vous sur votre jambe saine.



Saisissez d'une main la poignée des béquilles et de l'autre, appuyez-vous sur l'accoudoir du siège afin de vous lever.

Placez ensuite une béquille de chaque côté du corps et vérifiez que votre position est bonne.

- **Pour vous asseoir**



Tenez-vous dos au siège, les jambes en touchant le bord.



Tenez les deux béquilles de la main du côté de votre jambe blessée, de l'autre saisissez l'accoudoir ou le bord du siège, puis asseyez-vous.

- **Pour monter un escalier**

Prenez les deux béquilles d'une main et tenez-vous à la rampe avec votre main libre.



Placez vos pieds et vos béquilles près de la première marche, puis transférez votre poids sur les poignées des béquilles et, si un appui partiel est possible, sur votre jambe blessée.



Placez alors votre jambe saine sur la première marche puis redressez-là.



Relevez alors les béquilles et la jambe blessée pour les mettre sur la même marche.

- **Pour descendre un escalier**

Prenez les deux béquilles d'une main et tenez-vous à la rampe avec votre main libre.

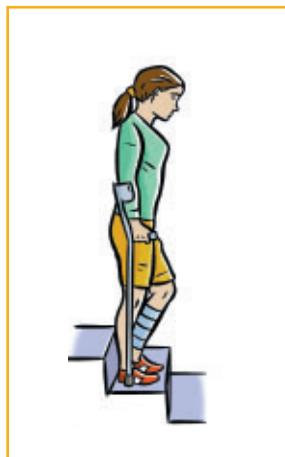
Placez-vous les orteils sur le bord de la marche.



Portez votre poids sur votre jambe saine, puis descendez vos béquilles et votre jambe blessée sur la marche suivante en contrebas, en fléchissant le genou de votre jambe saine.



Transférez votre poids sur les poignées des béquilles et sur votre jambe blessée si un appui partiel est possible en même temps que vous descendez votre jambe saine sur la même marche.



Si vous ne vous sentez pas capable de descendre ainsi les escaliers, vous pouvez aussi vous asseoir sur les marches et vous laisser glisser d'une marche à l'autre.

Bien utiliser son déambulateur

- **Pour ajuster son déambulateur**

Lorsque vous êtes debout les bras ballants le long du corps, les poignées du déambulateur doivent être à peu près au niveau de vos poignets.

En position de repos, garder le déambulateur légèrement en avant en portant votre poids sur votre bonne jambe et sur les mains. Vos coudes devraient faire un angle de 30 ° environ avec vos mains posées sur les poignées.

- **Pour marcher**

Levez le déambulateur (ne pas le faire glisser) et placez-le un pas en avant.

Avancez la jambe affectée, puis transférez votre poids sur les poignées du déambulateur et sur votre jambe blessée si un appui partiel est possible.

Avancez alors votre bonne jambe et recommencez.



- **Pour se lever d'un siège avec accoudoir**

Placez le déambulateur devant vous. Ne tirez jamais sur le déambulateur quand vous vous levez, il est trop instable pour cela. Portez-vous à l'avant de votre siège en avançant la jambe malade, tandis que la bonne jambe reste près du siège. Appuyez-vous sur les accoudoirs du fauteuil et soulevez-vous sur votre bonne jambe. Restez debout quelques secondes, le temps de vous stabiliser avant de commencer à marcher.



• **Pour se lever d'un siège sans accoudoir**

Placez le déambulateur devant vous. Ne tirez jamais sur le déambulateur quand vous vous levez, il est trop instable pour cela.

Portez-vous à l'avant de votre siège en avançant la jambe malade, tandis que la bonne jambe reste près du siège. Appuyez-vous sur le siège avec la main du côté opposé à la jambe affectée en gardant l'autre main au centre de la barre transversale du déambulateur. Redressez-vous, reprenez votre équilibre et placez vos mains sur les poignées du déambulateur.

• **Précautions**



Ne tirez pas à vous le déambulateur quand vous vous levez de votre siège.



Ne pivotez pas trop brusquement, progressez à petits pas et tournez sur votre bonne jambe.



Ne soulevez pas du sol votre déambulateur.

Prévenir la chute à la maison

Sécurisez votre intérieur

Un certain nombre de précautions peuvent vous éviter des chutes :

Par exemple, retirez les tapis, posez des rampes le long des escaliers, installez votre chambre à l'étage principal. Utilisez un téléphone sans fil pour éliminer le risque que représentent les fils qui traversent des pièces ou des passages. De plus, vous pouvez les garder à proximité à tout moment, ce qui vous évite de devoir courir pour répondre à une sonnerie.

Le système d'alarme personnel envoie un signal de détresse en cas d'urgence. Il est commandé par un bouton d'alerte placé sur un bracelet ou un pendentif sur lequel appuyer en cas d'urgence.

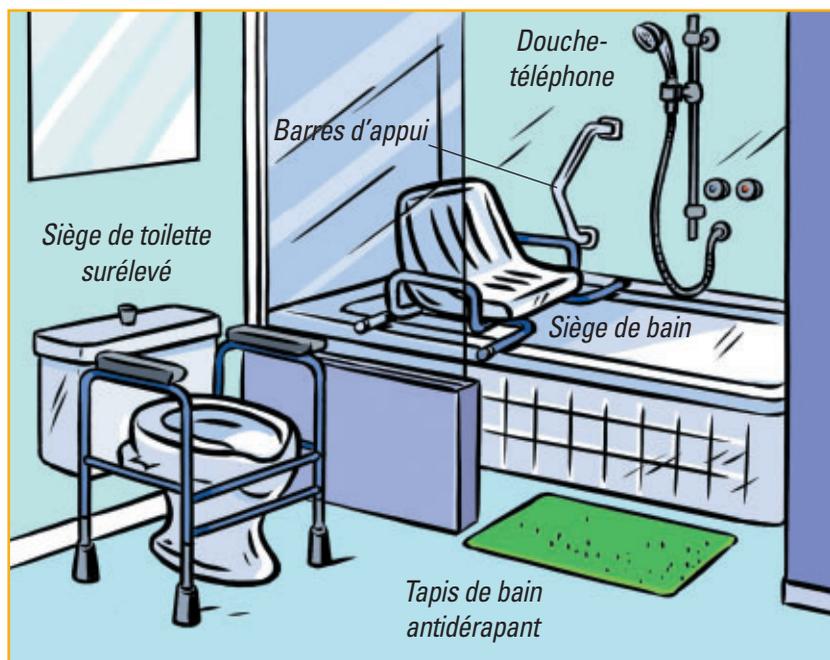




Dans la salle de bain

Vous éviterez des glissades dangereuses en posant un **tapis de bain** en caoutchouc dans la baignoire ou la douche et une descente de bain antidérapante (par exemple un tapis absorbant doublé de caoutchouc).

Le **siège de bain** portatif permet de prendre la douche en position assise. Il peut également être utilisé pour prendre son bain en cas de difficultés à s'asseoir dans la baignoire. Certains modèles sont conçus de façon à faciliter l'entrée et la sortie de la baignoire.



Des **barres d'appui** vissées solidement dans les murs peuvent être installées au niveau de la baignoire, de la cabine de douche ou des toilettes. Des poteaux verticaux, solidement ancrés au plancher et au plafond, peuvent aussi aider à se coucher ou à se lever ou encore à s'habiller.

La **douche-téléphone** permet de se laver plus facilement, surtout quand on utilise un siège de bain.

Un **siège de toilette surélevé** de 10 à 15 cm est plus facile à utiliser.

Précautions

Les personnes qui ont du mal à se pencher pourront **utiliser des pinces à long manche** équipées de griffes, de ventouses ou d'aimants à leur extrémité pour atteindre les objets placés au sol ou en hauteur.

Préférez des chaussures confortables qui soutiennent bien le pied. Vous éviterez donc les talons hauts qui sont instables et fatiguent le pied et le dos.

De la même façon, vous vous interdirez les semelles lisses qui risquent de glisser, ainsi que les semelles de crêpe qui, étant collantes, risquent de vous faire trébucher si elles agrippent le tapis.

Document d'information réalisé avec le soutien des laboratoires LEO Pharma et en collaboration avec le Professeur Philippe Hardy, Service de Chirurgie Orthopédique et Traumatologique – Hôpital Ambroise Paré, Boulogne (92).