

# Aide à la marche et aides techniques



## Comment ajuster votre marchette ou vos béquilles

Marchette



Béquilles



L'appui-main doit être à la hauteur du poignet.

2-3 doigts entre le haut de la béquille et l'aisselle.

Maintenir la béquille à environ 15 cm du pied.

### Si vous avez eu une chirurgie:

- Prenez note que la marchette à 4 roues (déambulateur) n'est pas recommandée à la suite de votre chirurgie.
- Une prescription pourra vous être remise à la suite de votre chirurgie pour transmettre à vos assurances.

## Les aides techniques

Les aides techniques sont des appareils adaptés et conçus pour soutenir, maintenir ou remplacer une partie du corps. À la suite de votre chirurgie, l'utilisation des aides techniques facilitera votre quotidien pendant votre guérison.

### Pour aller à la toilette :

Assurez-vous que la hauteur du siège est au moins à 17 pouces (43 cm) du plancher. À cette hauteur, il sera plus facile de vous asseoir et vous relever.



Chaise d'aisance



Siège de toilette surélevé



Siège de toilette surélevé avec appuis-bras (s'assurer d'une bonne stabilité)



Appuis-bras fixés à la toilette

## Aide à la marche et aides techniques

### Pour vous habiller :



Enfile-bas



Chausse-pied long



Pince de préhension

### Pour votre hygiène :

- Douche-téléphone, barres d'appui pour le bain, crochet pour douche-téléphone.
- Planche de bain, banc de transfert pour le bain, barre d'appui amovible.



Planche de bain



Douche-téléphone et barres d'appui



Banc de transfert pour le bain



Chaise de bain

### Autres aides techniques :

- Lacets élastiques.
- Cintre allongé.
- Brosse ou éponge à long manche.
- Tapis de baignoire antidérapants intérieur et extérieur.



### CHANGEMENTS DE POSITION

Ces conseils faciliteront vos changements de position durant votre guérison.

#### Comment vous coucher et être confortable ?

- Tirez les couvertures à vos côtés plutôt qu'au pied du lit. Vous pourrez les ramener plus facilement sur vous.
- Utilisez des couvertures légères.

##### 1- Position : couché sur le côté sain

- Placez un ou deux oreillers entre les jambes pour maintenir l'alignement de la jambe.
- Vous pouvez aussi vous coucher sur le côté opéré selon le confort.



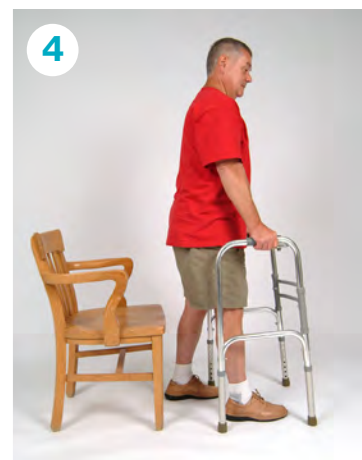
##### 2- Position : couché sur le dos

- Maintenez un bon alignement des jambes.



#### Comment vous lever et vous asseoir ?

- Choisissez des fauteuils hauts avec des appui-bras.
- Choisissez des appuis solides. Une barre d'appui au mur ou un appui-bras amovible peut être ajouté près de la toilette au besoin.
- Pour vous lever, mettez vos mains sur l'assise (lit, fauteuil, toilette) pour vous appuyer.
- Utilisez votre marchette pour avancer, lorsque vous êtes debout.
- Vous pouvez avancer la jambe opérée dans les premiers jours après la chirurgie, comme sur l'image.
- Pour vous asseoir, mettez vos mains sur l'assise avant de débuter vos mouvements.



### Comment entrer dans la baignoire ?

- Placez la douche téléphone à portée de la main avant d'entrer dans la baignoire.
- Placez-vous parallèlement à la baignoire.
- Appuyez vos mains sur la barre d'appui ou la marchette.
- Placez votre pied au centre de la baignoire.
- Déplacez l'autre jambe dans la baignoire.
- Lorsque vous déplacez votre jambe opérée, pliez votre genou et tirez votre pied vers l'arrière.
- Procédez à l'inverse pour sortir.



### Comment entrer dans la baignoire (méthode assise) ?

- Utilisez cette méthode si c'est difficile de bouger votre jambe opérée ou si vous ne pouvez pas y mettre votre poids.
- Assoyez-vous sur la planche ou le banc de transfert.
- Déplacez une jambe à la fois dans le bain en pivotant sur les fesses.
- Sortez une jambe à la fois lorsque vous avez terminé.
- Assurez-vous que la hauteur de la planche ou du banc de transfert est au moins à 17 –18 pouces (43 à 45 cm) du plancher.



### Comment entrer dans la douche ?

Choisissez la façon d'entrer qui est facile et sécuritaire pour vous :

#### Par l'avant :

1. Entrez avec la marchette ou les béquilles en même temps que votre jambe opérée.
2. Entrez votre jambe non opérée.

#### Par l'arrière :

1. Approchez le bord de la douche en reculant avec la marchette ou les béquilles.
2. Entrez votre jambe non opérée en gardant l'accessoire de marche à l'extérieur.
3. Entrez votre jambe opérée.

Utilisez une chaise de bain si la douche est assez grande. Assurez-vous d'avoir un tapis antidérapant en place.



### Comment mettre les sous-vêtements et pantalons ?

Se vêtir peut être difficile pour les premières semaines. Choisissez des vêtements amples.

1. Utilisez la pince de préhension ou un cintre pour saisir votre vêtement.
2. Enfilez le vêtement du côté de la jambe opérée avec la pince.
3. Remontez votre vêtement jusqu'à vos genoux.
4. Glissez votre pied de la jambe non opérée dans le vêtement.
5. Pour vous déshabiller, débutez avec la jambe non opérée.



### Comment enfiler vos bas ?

Choisissez des bas amples.

1. Utilisez un enfile-bas pour mettre votre bas du côté de votre jambe opérée (Image 1-2-3).
2. Utilisez un chausse-pied long ou une pince de préhension pour retirer votre bas (Image 4).



### Comment choisir vos chaussures ?

- Portez des chaussures fermées, légèrement grandes et facile à enfiler.
- Choisissez un talon plat et une semelle antidérapante.
- Utilisez des lacets élastiques.



### Comment entrer et sortir de l'automobile

- Ajustez la hauteur de votre siège pour qu'il soit à une hauteur confortable pour entrer et sortir.
  - Reculez le siège, inclinez le dossier vers l'arrière pour votre confort.
  - Placez un coussin sur le siège s'il est trop bas et un sac de plastique au besoin pour faciliter le glissement.
1. Assoyez-vous sur le siège d'automobile.
  2. Entrez une jambe à la fois.
  3. Gardez votre jambe opérée alignée avec votre bassin.



### Comment monter et descendre les escaliers

- Utilisez la canne ou la béquille et la main courante.
- Utilisez les deux béquilles si vous n'avez pas de main courante à la maison.



#### Comment monter les escaliers

1. Montez votre jambe **non opérée** sur la marche.
2. Montez votre jambe opérée et la canne sur la même marche.
3. Répétez pour chaque marche.

## Aide à la marche et aides techniques



## Comment descendre les escaliers

1. Descendez votre jambe **opérée** et la canne.
2. Descendez votre jambe non opérée sur la même marche.
3. Répétez pour chaque marche.



## Notes personnelles

[illegible]

Il importe de noter que ce guide émet des recommandations conformes aux informations scientifiques disponibles au moment de sa publication. Toutefois, ces recommandations n'ont aucunement pour effet de remplacer le jugement d'un clinicien. Si vous avez des questions, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe de professionnels de la santé qui vous soutiendra. Si, d'une façon ou d'une autre, vous faites une mauvaise utilisation de l'information contenue dans ce document, le CHU de Québec-Université Laval ne pourra être tenu responsable de dommages de quelque nature que ce soit à cet égard.