

Canne (simple et quadripode)

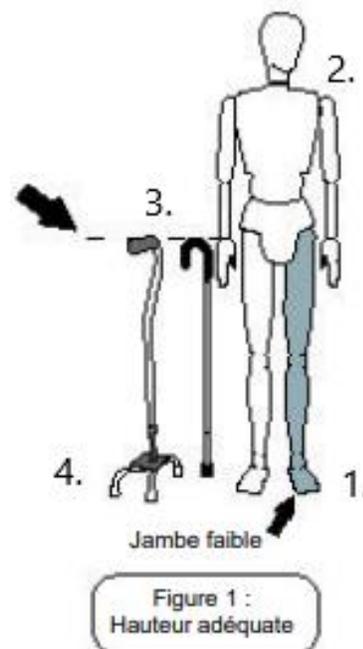
Préparation de l'équipement :

- S'assurer que l'embout de caoutchouc est présent et en bon état.
- Si la canne a une poignée pivotante, s'assurer que celle-ci est du bon côté ou dévisser la poignée avec un tournevis plat et la pivoter du bon côté.
- Canne quadripode : Les pattes protubérantes doivent être orientées vers l'extérieur (Figure 2).

Ajustement de la canne :

L'ajustement de la canne se fait debout en se tenant droit avec des souliers plats, les pieds légèrement écartés. Positionnement comme suit (voir fig. 1).

- La canne du côté sain** : Permet de diminuer la boiterie en accompagnant la jambe faible ; permet une démarche naturelle
- Le corps bien droit avec les épaules relâchées.**
- L'appui-main au pli du poignet.**
- L'embout de caoutchouc à 15 cm du pied.**



Ajuster la hauteur comme suit :

- Desserrez la bague de serrage s'il y en a une.
- Ajustez la hauteur de la canne vis-à-vis le pli du poignet en enclenchant le bouton de pression dans le trou correspondant.
- Resserrez la bague de serrage.

Certains modèles ne s'ajustent qu'avec la bague de serrage ou le bouton-pression.

Utilisation de l'équipement :

- La canne doit toujours être appuyée droit au sol pour prévenir les risques de chute.
- Tenez la canne dans la main opposée à la jambe faible, douloureuse ou blessée (Figures 1 et 2).
- Avancez la canne et votre jambe affaiblie en même temps. Gardez le coude près du corps (Figure 3).
- Marchez aussi normalement que possible, en faisant des pas de même longueur. Marchez d'abord lentement afin de prendre de l'assurance.



Figure 2: Position pour jambe droite affaiblie (gaucher)

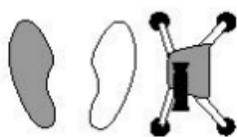


Figure 2: Position pour jambe gauche affaiblie (droitier)

Figure 3: Déplacer la canne en même temps que la jambe faible



Révisé le 08/08/2023

En cas de défectuosité ou de bris de matériel, veuillez contacter le prêt d'équipement du CLSC au 450-358-2578 au poste 2214.

Dans un escalier :

Pour monter un escalier (fig 4) :

1. Tenez-vous près de la 1^{ère} marche.
2. Levez votre jambe forte et appuyez solidement le pied de cette jambe sur la 1^{ère} marche.
3. Penchez-vous vers l'avant en amenant votre jambe faible ainsi que la canne sur la 1^{ère} marche.

Pour descendre un escalier (fig.5) :

1. Descendez la canne et votre jambe affaiblie sur la 1^{ère} marche.
2. Amenez votre jambe forte sur cette même marche.
3. Restez droit et évitez autant que possible de vous penchez vers l'avant.

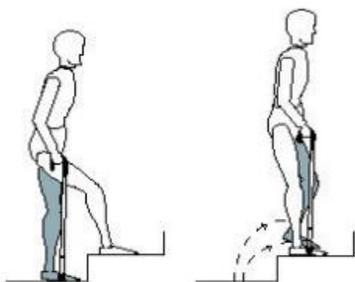


Figure 4: Monter un escalier

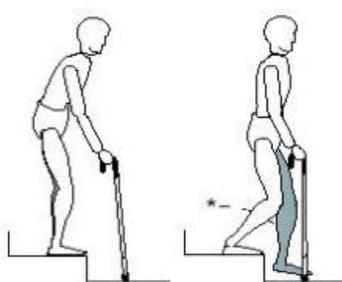


Figure 5: Descendre un escalier



Évitez tous les risques potentiels, notamment les surfaces glissantes, inégales, molles ou encombrées. Sur les surfaces mouillées, assurez-vous de garder la canne aussi droite que possible.

L'hiver, ajouter un pic à glace pour marcher sur les surfaces glissantes. Consulter l'ergothérapeute ou le physiothérapeute du CLSC au besoin.

Pour s'asseoir :

1. S'assurer que la chaise est stable.
2. Touchez la chaise avec les genoux.
3. Transférez la canne dans la main du côté de la jambe faible.
4. Avec la main du côté sain, prenez appui sur la chaise et asseyez-vous.

Pour se lever d'une chaise :

1. Avancez les fesses sur le bord de la chaise et placez votre pied sain un peu en dessous du siège.
2. Prendre appui sur la canne du côté faible et sur la chaise avec la main du côté sain et levez-vous.
3. Debout, replacer la canne du côté sain.

Révisé le 08/08/2023

En cas de défectuosité ou de bris de matériel, veuillez contacter le prêt d'équipement du CLSC au 450-358-2578 au poste 2214.



Les gens qui vous aident doivent vous soutenir par la ceinture ou la taille, et non par le bras.

À ÉVITER :

Canne TROP longue :

- Stress répétitifs à l'épaule.
- Coude trop plié, moins de force d'appui.

Canne TROP courte :

- Difficulté d'équilibre

Canne du côté atteint :

- Poids mal réparti :
 - o Douleurs à l'épaule et à la main
- Mauvaise posture et boiterie :
 - o Douleurs multiples

Entretien de la canne :

- Nettoyez la poignée à l'aide d'un savon doux, d'un détergent ou d'un produit de nettoyage domestique. N'utilisez pas de solvants comme de l'acétone, du diluant à peinture-laque, de l'essence pour briquets ou de la térébenthine.