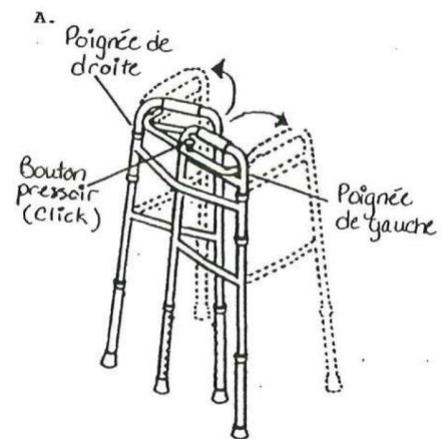




La marchette

1. Préparation de l'équipement :

- S'assurer que les embouts de caoutchouc ne sont pas usés, brisés ou absents.
- Si la marchette est pliante, l'ouvrir en pivotant la poignée de gauche et celle de droite et être attentif au « *click* » sonore qui indique que la marchette est barrée dans cette position.
- Pour refermer la marchette, appuyez sur le bouton poussoir sur la barre frontale et faire pivoter chaque poignée.



2. Ajustement de l'équipement :

L'ajustement de la marchette se fait debout en se tenant droit avec des souliers plats, légèrement écartés.

- Les appuis-mains doivent être à la hauteur des poignets lorsque les bras sont le long du corps.
- Ajustez la hauteur de chaque patte en enclenchant le bouton pression dans le trou correspondant.



MARCHETTE TROP HAUTE

- Efforts exagérés du cou et des épaules.
- Coudes trop pliés, moins de force d'appui.



MARCHETTE TROP BASSE

- Tensions et douleurs.
- Surcharge aux mains et aux poignets.

Révisé le 08/14/2023

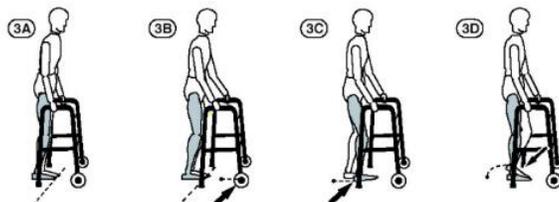
En cas de défectuosité ou de bris de matériel, veuillez contacter le prêt d'équipement du CLSC au 450-358-2578 au poste 2214.



NOTE : Les pattes avants doivent être à la même hauteur que les pattes arrières.

3. La marche avec la marchette :

- Toujours garder les 4 pattes en contact avec le sol.
- Toujours garder les deux pattes arrières vis-à-vis du pied le plus avancé.
Faites un pas et répétez.



4. S'asseoir avec une marchette :

- S'assurez que la chaise est stable.
- Touchez la chaise avec l'arrière des genoux
- Transférez une main de la marchette à la chaise (siège ou appui-bras).
- Penchez la tête et le tronc vers l'avant. Pliez les genoux et appuyez-vous doucement sur la chaise.



5. Se relever

- Glissez les fesses sur l'avant de la chaise, placez un pied un peu en dessous de la chaise.
- Poussez la chaise avec une main tout en redressant les genoux.
- Une fois bien droit(e), prenez appui sur la marchette.

