

Béquilles

Ces directives sont fournies à titre indicatif seulement. Utilisez ce produit en vous conformant aux instructions de votre fournisseur de soins médicaux.

À quoi servent les béquilles? (Figure 1)

Les béquilles servent d'appui à une personne qui marche.

Comment ajuster les béquilles?

- Portez vos souliers et tenez-vous debout, les épaules relâchées et les bras le long du corps.
 - Réglez la longueur des béquilles de façon à ce que la partie supérieure de chacune soit à environ 5 cm au-dessous de l'aisselle.
 - Ensuite, ajustez les poignées :
1. Tenez-vous debout et déposez le pied des béquilles au sol de manière à ce qu'un écart latéral de 15 cm et un écart vers l'avant de la même longueur les séparent de vos propres pieds (Figure 2).
 2. Ajustez la poignée d'une béquille. Votre coude doit être plié à un angle d'environ 20° à 30° (Figure 3). Ensuite, assurez-vous que les boutons à pression sont complètement engagés et que les vis sont bien serrées.
 3. Ajustez la poignée de l'autre béquille, et assurez-vous que les boutons à pression sont complètement engagés dans les trous de réglage.

Comment utiliser les béquilles?

⚠ AVERTISSEMENT Respectez les directives de votre fournisseur de soins de santé afin d'utiliser adéquatement les béquilles et de ne pas soumettre votre jambe blessée à un poids excessif.

⚠ AVERTISSEMENT Assurez-vous que les béquilles sont ajustées adéquatement, que tous les boutons à pression sont complètement engagés dans les trous, que toutes les vis sont bien serrées et que les poignées sont fixées solidement.

⚠ AVERTISSEMENT Faites porter votre poids sur les poignées et non sur la partie supérieure des béquilles.

⚠ AVERTISSEMENT Gardez les poignets droits lorsque vous utilisez des béquilles.

Pour marcher

- Placez les deux béquilles devant vous en même temps, à une distance de 15 à 30 cm, en gardant votre jambe blessée au-dessus du sol.
- En soutenant votre poids avec vos mains (et non avec vos aisselles), envoyez doucement votre jambe bien portante vers l'avant, de manière à ce que le pied de cette jambe retombe tout juste devant les béquilles.
- Gardez la tête et le corps droits pour conserver votre équilibre.

⚠ AVERTISSEMENT Certains objets et certaines surfaces peuvent constituer un risque pour les personnes qui utilisent des béquilles : les cordes, les planchers mouillés ou sur lesquels de l'huile a été répandue, les tapis, etc.

Partie supérieure
des béquilles

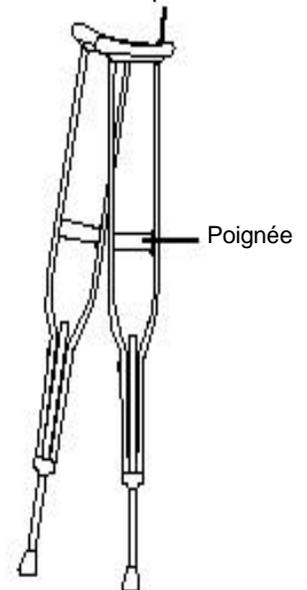


Figure 1 : Béquilles

Placer le
bout des
béquilles ici

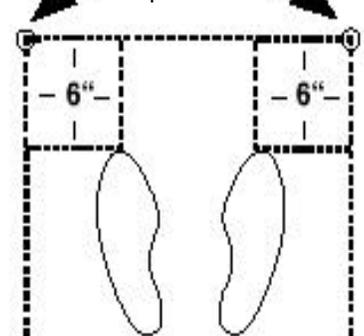


Figure 2 : Position des béquilles pour ajuster les poignées

Pour monter un escalier

- Si l'escalier est muni d'une rampe, utilisez-la. Transférez la béquille située du même côté que la rampe dans votre autre main et saisissez la rampe avec votre main libre.
- Placez d'abord votre jambe bien portante sur la première marche, puis ramenez les béquilles et votre jambe blessée sur cette même marche.

Pour descendre un escalier

- Placez d'abord les béquilles sur la première marche. Descendez ensuite votre jambe blessée, puis, enfin, votre autre jambe.

Pour s'asseoir

- Reculez vers le siège (ou ce sur quoi vous vous assoyez) jusqu'à ce que l'arrière de vos jambes le touche.
- Tenez les deux béquilles par les poignées, dans la main située du même côté que votre jambe blessée.
- À l'aide de l'autre main, appuyez-vous sur la chaise et assoyez-vous lentement, en pliant le tronc.
- À moins d'indication contraire de la part de votre professionnel de la santé, ne déposez pas votre jambe blessée au sol, et faites porter votre poids sur votre autre jambe.

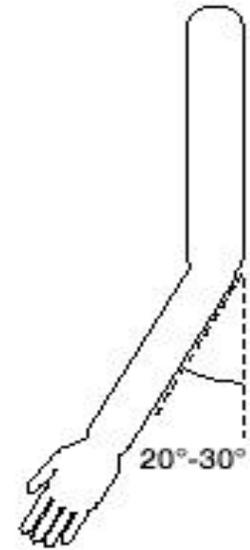


Figure 3 : Angle adéquat du coude lorsque la main est sur la poignée de la béquille

Pour se lever

- Assurez-vous que la chaise est stable. Si vous utilisez un fauteuil roulant, assurez-vous que les freins sont engagés.
- Avancez-vous jusqu'au bord de la chaise. Mettez au sol le pied de votre jambe bien portante.
- Tenez les deux béquilles par leurs poignées dans la main située du même côté que votre jambe blessée.
- Relevez-vous de la chaise en vous appuyant sur votre jambe bien portante et en avançant la tête.
- Une fois debout, placez une béquille sous chacun de vos bras.

Entretien des béquilles

- Nettoyez les poignées 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, ou de la térébenthine.
- Vérifiez périodiquement les embouts de caoutchouc pour vous assurer qu'ils ne sont pas déchirés, fissurés ou usés. S'ils ne sont plus intacts, communiquez immédiatement avec la Croix-Rouge.

Veillez vous assurer que les appareils sont propres et en bon état lorsqu'ils sont rendus à la Croix-Rouge.