

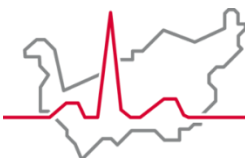
# Marche avec béquilles

## INFORMATION AUX PATIENTS



### **L'intérêt d'adopter une démarche correcte avec ses béquilles.**

Plusieurs intérêts sont liés au fait d'effectuer une démarche correcte avec ses béquilles : la diminution du risque de chute, l'amélioration de l'autonomie dans les activités de la vie quotidienne et la diminution du risque de créer un trouble associé à une démarche mal maîtrisée.



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

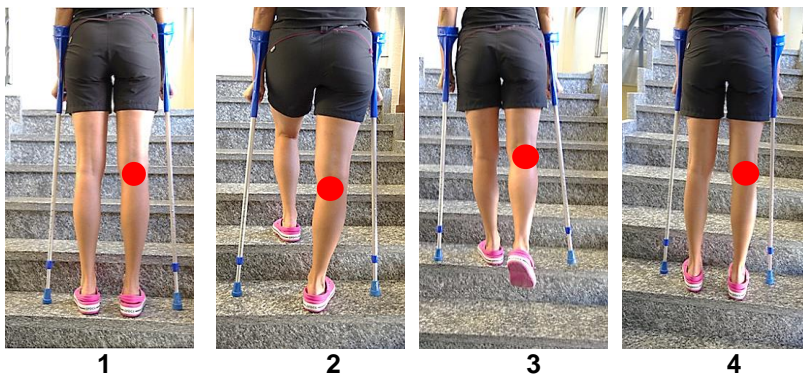
[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

## AJUSTEMENT DES BÉQUILLES

Debout, les bras le long du corps, les poignées doivent arriver à la hauteur du poignet.

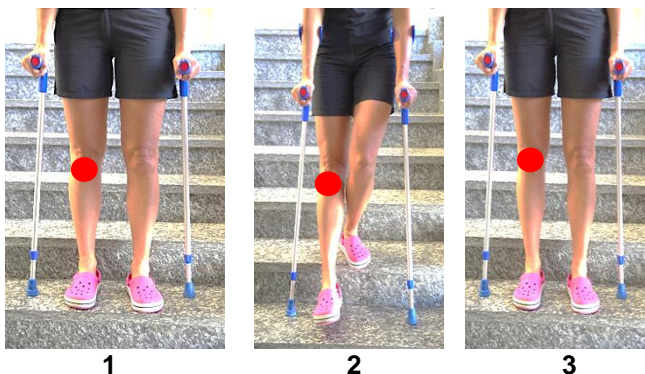
## MONTER LES ESCALIERS

1. Prendre appui sur les cannes
2. Monter le membre sain
3. Monter le membre opéré/lésé
4. Monter les cannes



## DESCENDRE LES ESCALIERS

1. Descendre les cannes
2. Descendre le membre opéré/lésé
3. Ramener les deux jambes sur la même marche



## MARCHER A PLAT

1. Avancer d'abord les deux béquilles, simultanément
2. Amener la jambe malade entre les deux béquilles
3. Faire le pas avec la jambe saine en poussant sur les cannes

**NB :** Garder les cannes à la hauteur de la jambe opérée, toujours bien mettre le coude dans la canne et placer le pied complet sur la marche.



1



2



3



3

# CONTACT

Hôpital du Valais | Centre hospitalier du Valais Romand (CHVR)

**Secteur médico-thérapeutique**

**Service de physiothérapie**

**Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre, +41 (0)27 603 78 65

**Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion, +41 (0)27 603 40 00

**Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny, +41 (0)27 603 94 39

**Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice, +41 (0)27 604 68 73

**Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey, +41 (0)27 604 73 93