

# Marcher avec des béquilles

## Crutch Walking

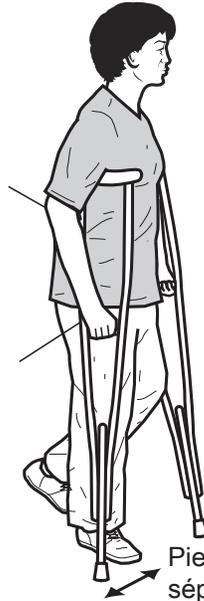
### Using Your Crutches Safely

#### Crutches

- Adjust the crutches for your height. The top of the crutch should be 1 to 2 inches below your armpit.
- Be sure that the pads and grips are in place.
- Clean the tips of the crutches to make sure that they are free of dirt and stones.

Coude légèrement plié  
Slight bend in the elbow

Le poids sur les mains  
Weight goes on the hands



### Utiliser des béquilles en toute sécurité

#### Béquilles

- Réglez les béquilles à votre taille. Le haut de la béquille doit se trouver de 2,5 cm à 5 cm sous votre aisselle.
- Veillez à ce que les coussins et poignées soient en place.
- Nettoyez l'extrémité des béquilles pour vous assurer qu'il n'y a ni poussière ni cailloux.

#### Éviter les chutes

- Gardez l'extrémité des béquilles éloignée de vos pieds de 5 cm à 7,5 cm pour éviter de trébucher.

Pied et béquille séparés de 5 cm à 7,5 cm  
Foot and crutch 2 to 3 inches apart

#### Prevent Falls

- Keep your crutch tips about 2 to 3 inches (7.5 centimeters) away from the side of your feet so you don't trip.
- Wear supportive footwear that has non-slip soles. Do not wear slip on shoes.
- Remove throw rugs in your home to avoid falls.
- Pick up your crutches and injured leg higher walking on carpet than you do walking on tile or smooth floors.

#### Safe Walking

- Carry your weight on your hands, not on your armpits.
- Keep your elbows close to your sides and slightly bent.
- Do not walk too fast.
- Keep your head up and look forward when you are walking. Do not look at your feet.
- Check your balance often.

- Portez des chaussures qui soutiennent le pied, dotées de semelles antidérapantes. Ne portez pas de claquettes.
- Enlevez les tapis de votre maison pour éviter de tomber.
- Levez les béquilles et la jambe affectée plus haut sur une moquette que sur du carrelage ou des sols lisses.

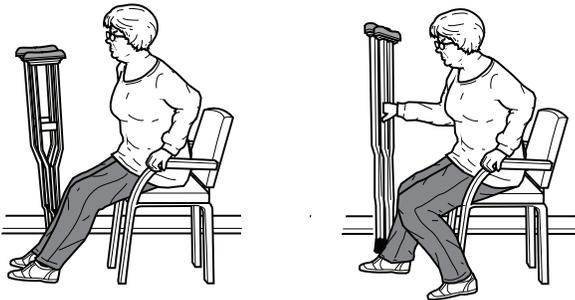
#### Marcher en toute sécurité

- Portez votre poids sur les mains, pas sur vos aisselles.
- Gardez les coudes proches de vos côtés et légèrement pliés.
- Ne marchez pas trop vite.
- Levez la tête et regardez où vous allez lorsque vous marchez. Ne regardez pas vos pieds.
- Contrôlez souvent votre équilibre.

## The order from your doctor or therapist for your injured leg is (do only what is marked):

- Do not let your foot touch the floor when standing or walking.
- Touch your toe on the ground to help your balance but do not put weight on it.
- Touch your foot on the ground but do not put weight on it.
- Put as much weight on the leg as you can comfortably.
- Put all your weight on the leg.

## Standing Up

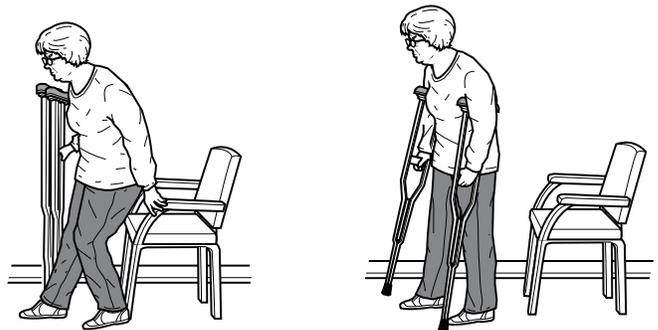


1. Hold both crutches on your injured side.
2. Slide to the edge of the chair.
3. Lean forward and push down on the arm of the chair on your good side to stand up.
4. Check your balance. Follow instructions about how much weight to put on your injured leg.
5. Put the crutches under your arms.

## Pour votre jambe affectée, votre médecin ou thérapeute vous prescrit de (faites uniquement ce qui est coché) :

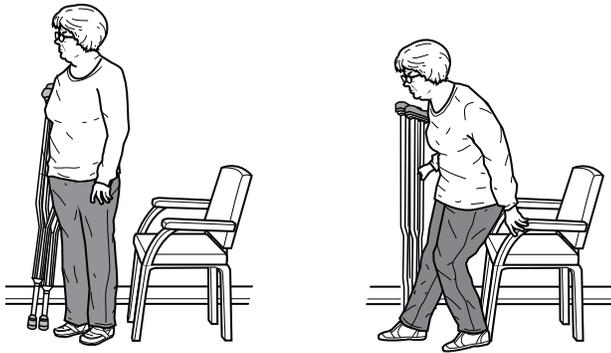
- Ne pas laisser votre pied toucher le sol lorsque vous êtes debout ou lorsque vous marchez.
- Poser votre gros orteil sur le sol pour vous aider à garder l'équilibre, mais sans mettre de poids dessus.
- Poser votre  pied  sur le sol, mais sans mettre de poids dessus.
- Mettre autant de poids que possible sur votre jambe sans ressentir de douleur.
- Mettre tout votre poids sur la jambe.

## Se lever



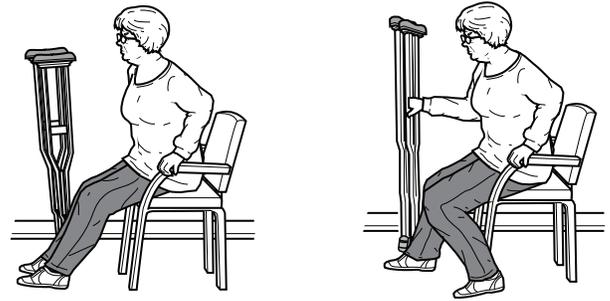
1. Placez les deux béquilles du côté blessé.
2. Avancez jusqu'au bord du siège.
3. Penchez-vous en avant et poussez avec le bras du côté valide sur l'accoudoir du siège pour vous lever.
4. Contrôlez votre équilibre. Suivez les consignes concernant la quantité de poids que vous pouvez mettre sur la jambe affectée.
5. Placez les béquilles sous les bras.

## Sitting Down



1. Back up to the chair until you feel the chair on the backs of your legs.
2. Put both crutches in your hand on the injured side.
3. Reach back for the chair with your other hand.
4. Lower yourself slowly into the chair, bending at the hips.

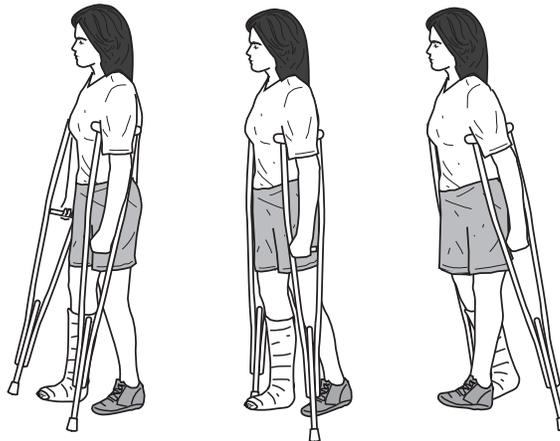
## S'asseoir



1. Reculez vers le siège jusqu'à ce que vous le touchiez avec l'arrière des jambes.
2. Empoignez les béquilles avec la main du côté affecté.
3. Placez l'autre main sur le siège.
4. Asseyez-vous lentement sur le siège en pliant les hanches.

## Walking with Crutches

1. Put crutches under your arms and press them into your side. Do not put weight on your armpits.
2. Move the crutches ahead of you about 12 inches (30 centimeters).
3. Move your injured leg even with the crutches, pushing down on the hand grips as you step. **Only put as much weight as allowed on your injured leg.**
4. Finish the step by moving your strong leg forward.



## Marcher avec des béquilles

1. Placez les béquilles sous les bras et pressez-les sur vos côtés. Ne mettez pas de poids sur vos aisselles.
2. Avancez les béquilles d'environ 30 centimètres.
3. Placez la jambe affectée au niveau des béquilles, en appuyant sur les poignées en marchant. **Ne mettez du poids sur la jambe affectée qu'à hauteur de la quantité autorisée.**
4. Terminez votre pas en avançant la jambe valide.

## Stairs

- Do not try to climb stairs or curbs until you can use the crutches well.
- For safety reasons, you can sit down and scoot up and down the steps on your bottom if needed.
- If you have a rail, put both crutches under one arm and hold onto the rail for safety.

### Going Upstairs

1. Have someone stand behind you to help you as needed.
2. Keep the crutches on the stair you are standing.
3. Support your weight between your crutches.
4. Bring your good leg up to the next step. Let the injured leg trail behind.
5. Straighten your good leg and bring the crutches and your injured leg up.



## Escaliers

- Ne tentez pas de monter sur des marches ou des trottoirs avant d'utiliser les béquilles correctement.
- Pour des raisons de sécurité, vous pouvez vous assoir et monter ou descendre les marches sur le derrière en vous poussant, le cas échéant.
- Si vous avez une rampe, mettez les deux béquilles sous un bras et tenez-vous à la rampe pour assurer votre sécurité.

### Monter les escaliers

1. Demandez à quelqu'un de se tenir derrière vous pour vous aider en cas de besoin.
2. Gardez les béquilles sur la marche sur laquelle vous vous tenez.
3. Équilibrez votre poids entre les béquilles.
4. Placez votre jambe valide sur la marche suivante. Laissez la jambe affectée suivre.
5. Redressez la jambe valide et levez les béquilles et la jambe affectée.



## Going Downstairs

1. Put the crutches on the lower step while putting your injured foot forward.
2. Support your weight between your crutches.
3. Move your good foot to the lower step.



## Descendre les escaliers

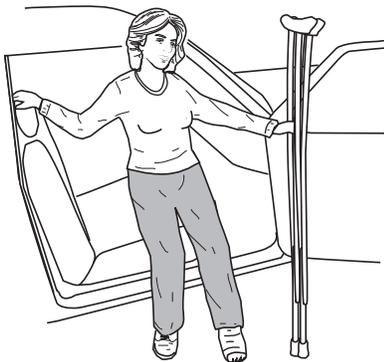
**Avec une rampe**  
With Rail

1. Placez les béquilles sur la marche inférieure tout en plaçant le pied affecté en avant.
2. Équilibrez votre poids entre les béquilles.
3. Placez votre pied valide sur la marche inférieure.



## Getting into a Car

1. Have someone open the door and move the seat back as far as they can.
2. Back up until you feel the edge of the seat. Grab the seat with one hand and the hand grips of the crutches with the other.
3. Tip your head to avoid bumping it. Stand up or sit down using your good leg to bear your weight.
4. To sit down, put the heel of your good leg on the car frame and push back. Move across the seat until your injured leg can be swung into the car.



## Monter en voiture



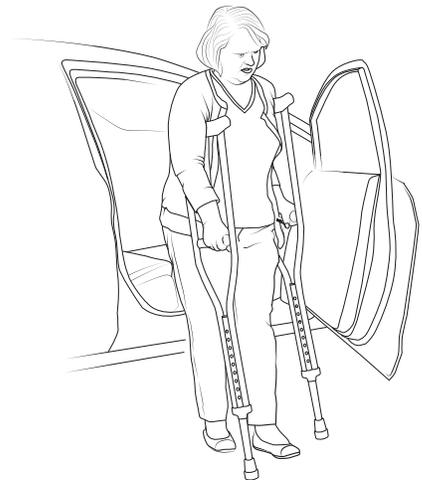
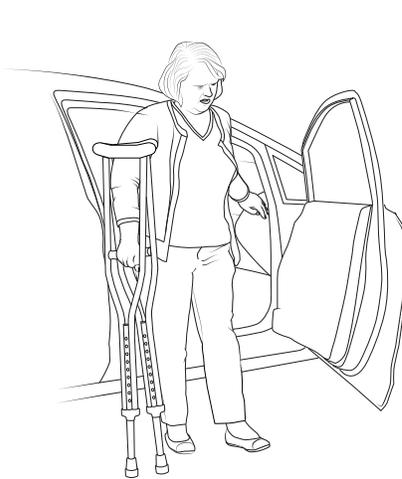
1. Demandez à quelqu'un d'ouvrir la portière et de reculer le siège aussi loin que possible.
2. Reculez jusqu'à ce que vous sentiez le bord du siège. Agrippez le siège d'une main et les poignées des béquilles de l'autre.
3. Inclinez la tête pour éviter de la cogner. Levez-vous ou asseyez-vous en plaçant votre poids sur la jambe valide.
4. Pour vous assoir, placez le talon de la jambe valide sur le châssis de la voiture et poussez vers l'arrière. Déplacez-vous sur le siège jusqu'à ce que la jambe affectée puisse être insérée dans la voiture.

## Getting Out of a Car



1. Open the door and move the seat back as far as you can. Put both crutches outside the car in one hand.
2. Hold onto the seat and slowly turn yourself toward the door.
3. Carefully take both feet out of the car. Hold onto the door frame or seat back with one hand and the hand grips of the crutches with the other hand. Tip your head to avoid bumping it.
4. Slowly stand up using your good leg to bear your weight. Move your crutches under both arms.

## Sortir de voiture



1. Ouvrez la portière et reculez le siège aussi loin que possible. Placez les deux béquilles hors de la voiture et tenez-les d'une main.
2. Agrippez le siège et tournez-vous lentement vers la portière.
3. Placez soigneusement les deux pieds hors de la voiture. Agrippez le montant de la portière ou le dossier du siège d'une main et les poignées des béquilles de l'autre. Inclinez la tête pour éviter de la cogner.
4. Levez-vous doucement en plaçant votre poids sur la jambe valide. Placez vos béquilles sous les bras.