

Speed



# Marcher avec des béquilles

Dépliant d'information

**01**

## **De la position assise à la position debout**

- Prenez les deux béquilles dans une main.
- De la chaise, poussez-vous en position debout sur votre bonne jambe.
- Maintenant, prenez une béquille dans votre main libre.
- Placez les béquilles devant vous sur le sol et répartissez votre poids en équilibre.

**02**

## **De la position debout à la position assise**

- Assurez-vous que la chaise est juste derrière vous.
- Prenez les deux béquilles dans une main.
- Placez votre main libre sur la chaise derrière vous.
- Asseyez-vous lentement.

**Vous pouvez vous appuyer sur votre membre blessé.**

- Placez les deux béquilles en avant.
- Placez votre membre blessé en avant.
- Placez votre poids sur les béquilles avant et amenez votre bonne jambe au-delà des béquilles pour qu'elle s'appuie sur le sol.
- Ramenez vos béquilles à l'avant.

**Vous ne pouvez pas vous appuyer sur votre membre blessé.**

- Placez les deux béquilles en avant; gardez votre membre blessé loin du sol.
- Déplacez le poids de votre corps sur les béquilles placées à l'avant.
- Avancez votre bonne jambe, juste après les béquilles.

- En haut: toujours placer la bonne jambe en premier.  
En bas: toujours placer la jambe blessée en premier.
- Si possible, utilisez l'accoudeoir de l'escalier comme deuxième béquille. Tenez la béquille non utilisée dans l'autre main, horizontalement avec la béquille utilisée.

### **Vous pouvez vous appuyer sur votre membre blessé.**

#### **En haut**

- Placez votre bonne jambe sur la prochaine marche.
- Maintenant, rassemblez vos béquilles et votre jambe blessée sur cette marche.

#### **En bas**

- Placez vos béquilles une marche plus bas.
- Déplacez votre jambe blessée sur la marche avec vos béquilles.
- Déplacez votre poids sur les béquilles.
- Déplacez votre bonne jambe vers la marche plus basse.

## **Vous ne pouvez pas vous appuyer sur votre membre blessé.**

### **En haut**

- Déplacez vos béquilles vers la marche suivante, mais laissez votre jambe blessée.
- Placez votre bonne jambe à côté de vos béquilles et déplacez votre poids sur vos béquilles.
- Placez votre jambe blessée à côté de votre bonne jambe.

### **En bas**

- Avancez votre jambe blessée sans la soutenir.
- Placez vos béquilles sur la marche suivante.
- Déplacez le poids de votre corps sur vos béquilles.
- Passez à la marche inférieure avec votre bonne jambe.



## Questions?

Contactez en premier lieu votre médecin de famille. Si votre médecin traitant vous renvoie ou n'est pas disponible, vous pouvez contacter notre:

services des urgences  
tél.: 011 69 93 33



**Diestersteeweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be