

## Aide ambulatoire



### Marchette

Le corps ne doit pas toucher la barre antérieure et, en général, les talons doivent être vis-à-vis les pattes arrières.

Le corps bien droit avec les épaules relâchées.

Les appuis-mains au pli du poignet.



### Béquilles

Le corps bien droit avec les épaules relâchées.

Le haut de la béquille à 5 cm de l'aisselle.

L'embout de caoutchouc à 15 cm du pied.

Les appuis-mains au pli du poignet.



### Canne

Le corps bien droit avec les épaules relâchées.

L'appui-main au pli du poignet.

L'embout de caoutchouc à 15 cm du pied.

La canne du côté de la jambe saine diminue le poids du corps porté par la jambe blessée ou faible tout en gardant l'alternance naturelle des bras lors de la marche.



**PHYSIOOUTAOUAIS**  
[www.physiooutaouais.ca](http://www.physiooutaouais.ca)

AYLMER 682.8050 > HULL 775.9515 > GATINEAU 643.3337

Pour de plus amples renseignements, pour un programme d'exercices appropriés ou pour des traitements spécifiques, demandez à votre médecin une consultation en physiothérapie