



SÉANCE

ÉDUCATION À LA MARCHE

ÉDUCATION À LA MARCHÉ

- Apprendre à marcher à l'aide d'une canne
- Monter et descendre les escaliers à l'aide d'une canne
- Apprendre à marcher à l'aide d'un rollator
- Monter et descendre d'un trottoir à l'aide d'un rollator

ÉDUCATION À LA MARCHÉ AVEC UNE CANNE

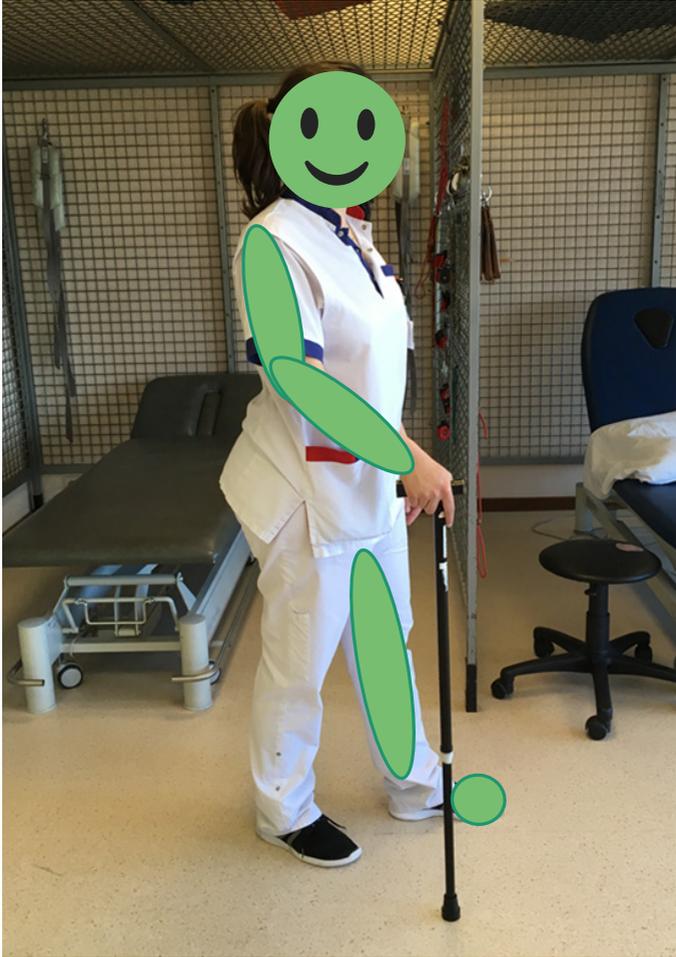
Lors de la marche avec une canne il est important de :

- Garder la canne proche du corps
- Placer la canne du côté opposé à la jambe la plus faible
- Avancer la canne en même temps que la jambe opposé

ÉDUCATION À LA MARCHE AVEC UNE CANNE



ÉDUCATION À LA MARCHE AVEC UNE CANNE



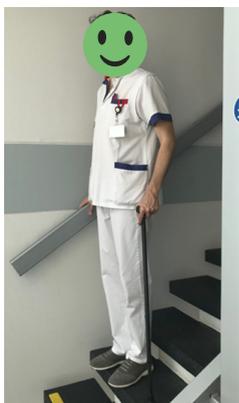
MONTER LES ESCALIERS À L'AIDE D'UNE CANNE

- Toujours se mettre face à l'escalier;
- S'il y a une rampe, utiliser la canne du côté opposé à la rampe;
- Séquence correcte :
 1. Monter la jambe la plus forte
 2. Monter la canne sur la même marche
 3. Monter l'autre jambe en dernier



DESCENDRE LES ESCALIERS À L'AIDE D'UNE CANNE

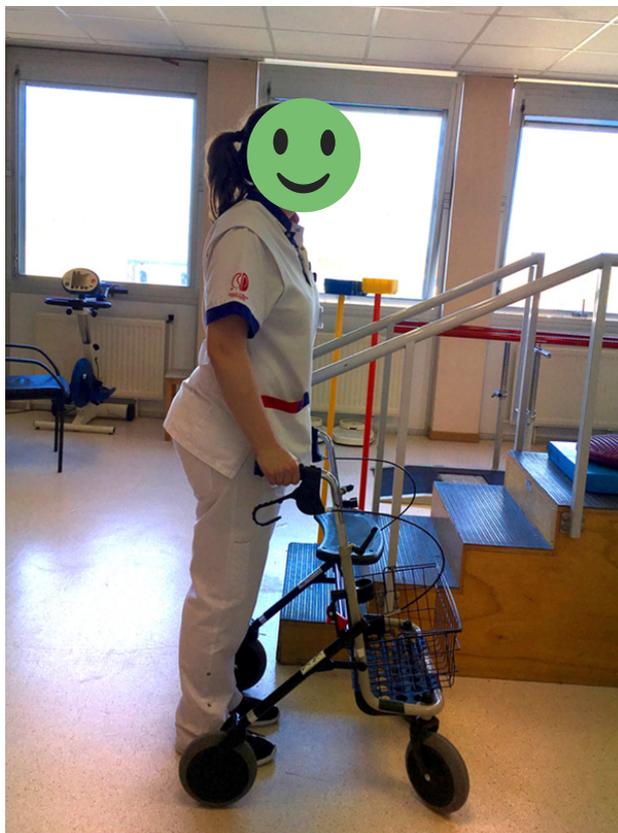
- Toujours se mettre face à l'escalier;
- S'il y a une rampe, utiliser la canne du côté opposé à la rampe;
- Séquence correcte :
 1. Descendre d'abord la canne;
 2. Descendre ensuite la jambe la plus faible;
 3. Descendre en dernier l'autre jambe (la bonne)



ÉDUCATION À LA MARCHÉ ROLLATOR

Lors de la marche avec un rollator il est important de :

- Garder les pieds entre les deux roues ou balles de tennis
- Avoir les poignets à bonne hauteur
- Ne pas avancer la tribune trop loin devant
- Rester face à la tribune



ÉDUCATION À LA MARCHÉ ROLLATOR

Trop loin



Trop bas



Trop haut

MONTER UNE BORDURE À L'AIDE D'UN ROLLATOR

- Se mettre au bord du trottoir;
- Mettre les freins;
- Monter la bonne jambe sur le trottoir;
- Monter la mauvaise jambe ensuite;
- Enlever les freins;
- Monter les roues avant, puis les roues arrière du rollator.



DESCENDRE UNE BORDURE À L'AIDE D'UN ROLLATOR

- Se mettre au bord du trottoir;
- Descendre les roues avant et ensuite les roues arrière;
- Mettre les freins;
- Descendre la mauvaise jambe du trottoir;
- Descendre la bonne jambe ensuite;
- Enlever les freins avant de repartir.



PLACE À LA MISE EN PRATIQUE !



Clinique Saint Pierre
Avenue Reine Fabiola 9
1340 OTTIGNIES
010 437 211
www.cspo.be

Membre du réseau
Lid van het netwerk

Huni