

Utilisation d'une canne

Using a Cane

Walking with a Cane

1. Adjust the cane length so that when you are standing, the handle of the cane is at the level of your wrist.
2. Hold the cane on the side of your good leg unless your physical therapist has told you otherwise.



3. Begin by stepping forward with your injured or weak leg and cane, keeping the two in line with each other.



4. Step forward with your good leg, bringing it ahead of your injured or weak leg and cane.



Marcher avec une canne

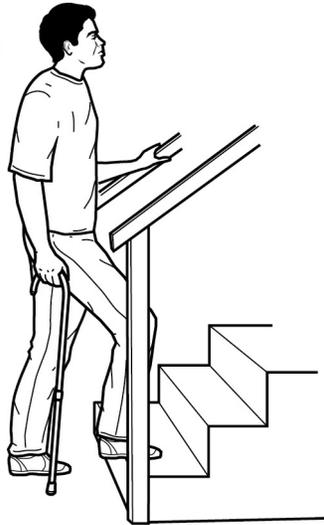
1. Ajustez la longueur de la canne de façon à ce que sa poignée se situe au niveau de votre poignet quand vous êtes debout.
2. Tenez la canne du côté de votre jambe valide, sauf si votre physiothérapeute vous a dit l'inverse.
3. Commencez par faire un pas, en avançant à la fois votre jambe blessée ou faible et la canne et en les gardant alignées.

4. Puis faites un pas en avant avec votre jambe valide, en l'amenant à hauteur de votre jambe blessée ou faible et de la canne.

Going Upstairs with a Cane

Take your time and go slowly. Have someone stand behind you to help the first time.

1. Grasp the handrail with your free hand. Begin by raising your good leg up to the first step.

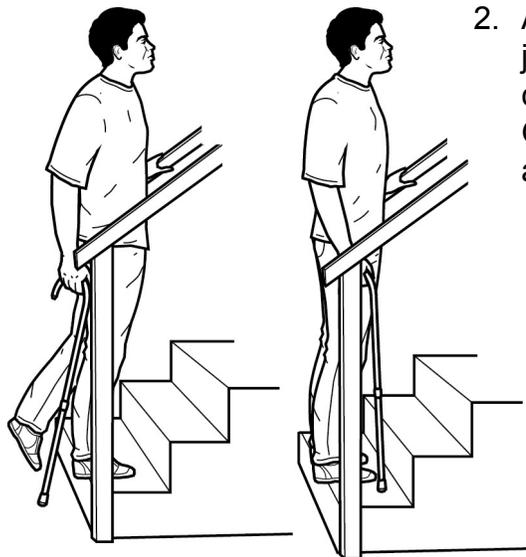


Monter les escaliers avec une canne

Prenez votre temps et allez-y lentement. Demandez à quelqu'un de se tenir derrière vous pour vous aider la première fois.

1. Saisissez la main courante avec votre main libre. Commencez par lever votre jambe valide et la poser sur la première marche.

2. Bring your injured or weak leg and cane together up to the same step. Keep your leg and cane in line with each other.



2. Amenez simultanément votre jambe blessée ou faible et la canne sur la même marche. Gardez votre jambe et la canne alignées.

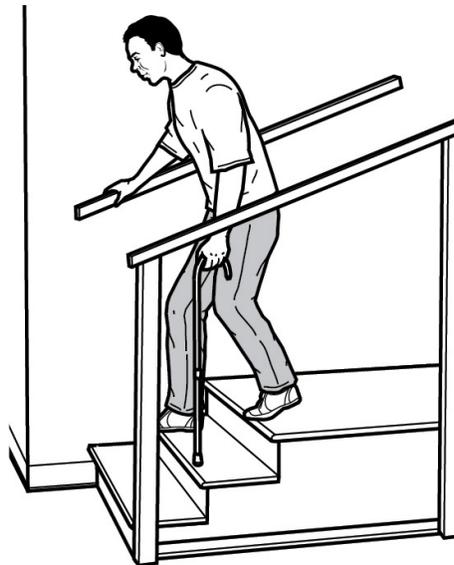
Going Downstairs with a Cane

Take your time and go slowly. Have someone stand in front of you to help the first time.

1. Put your feet near the steps and place your cane on the first step down.



2. Step down first with your injured or weak leg. Bring your good leg to the same step.



3. Repeat until you are at the bottom of the stairs.

When using a cane to go up and down stairs, it is helpful to remember, **“Up with the good and down with the bad”**.

Talk to your doctor, nurse, or therapist if you have any questions or concerns.

Descendre les escaliers avec une canne

Prenez votre temps et allez-y lentement. Demandez à quelqu'un de se tenir devant vous pour vous aider la première fois.

1. Placez vos pieds près des marches et votre canne sur la première marche vers le bas.

2. Descendez d'abord avec votre jambe blessée ou faible. Amenez votre jambe valide sur la même marche.

3. Répétez le mouvement jusqu'à ce que vous soyez en bas de l'escalier.

Quand vous utilisez une canne pour monter et descendre les escaliers, n'oubliez pas : **« on monte avec la jambe valide et on descend avec la jambe blessée »**.

Demandez conseil à votre médecin, votre infirmière ou votre thérapeute si vous avez des questions ou des préoccupations.