

Utilisation d'un déambulateur

Using a Walker

Walking with a walker

1. Lift the walker and place it at a comfortable distance in front of you with all four of its legs on the floor. This distance is often equal to an arm's length.



Marcher avec un déambulateur

1. Soulevez le déambulateur placez-le à une distance confortable devant vous, les quatre pieds au sol. Cette distance est souvent égale à une longueur de bras.

2. Move your injured or weak leg toward the walker first. If you have had surgery on both legs, use either leg to begin walking.



2. Avancez votre jambe blessée ou faible vers le déambulateur en premier. Si vous avez subi une intervention chirurgicale sur les deux jambes, avancez en premier la jambe de votre choix.

3. Then take a step with your good leg, bringing it ahead of the injured or weak leg.



3. Avancez ensuite votre jambe valide, en l'amenant plus avant que la jambe blessée ou faible.

4. Repeat steps 1 to 3.

4. Répétez les étapes 1 à 3.

Safety tips

- **Do not step too close to the walker because you may lose your balance.** There should be space between you and the walker at all times.
- **Hold your head up and look straight ahead.** Do not watch your feet. It is more tiring and you may run into something.
- **Walk slowly.**

Sitting with a walker

1. **Slowly** back up to the chair, bed or toilet until you feel it against the back of your legs.



2. Let go of the walker with one hand and reach back for the bed, chair arms or toilet seat, while sliding your injured or weak leg forward.



Conseils de sécurité

- **N'avancez pas trop près du déambulateur pour ne pas perdre votre équilibre.** Vous devez maintenir en permanence un espace entre le déambulateur et vous.
- **Gardez la tête haute et regardez droit devant vous.** Ne regardez pas vos pieds. C'est plus fatigant et vous risquez de rentrer dans quelque chose.
- **Marchez lentement.**

S'asseoir avec un déambulateur

1. Reculez **lentement** vers le siège, le lit ou les toilettes, jusqu'à toucher l'arrière de vos jambes.

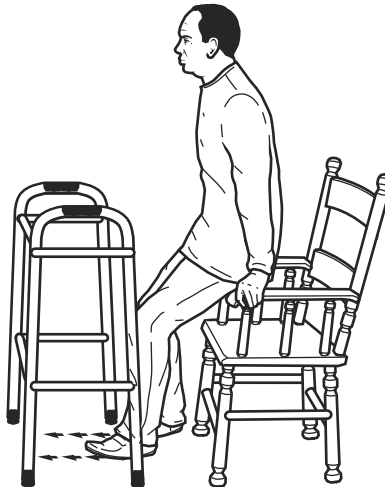
2. Lâchez le déambulateur d'une main et attrapez le lit, les bras du fauteuil ou le siège des toilettes derrière vous, tout en faisant glisser votre jambe blessée ou faible vers l'avant.

3. **Slowly** lower yourself to the seat by leaning forward and keeping your injured or weak leg straight out in front of you. Go slowly so that you do not land heavy in the chair.



3. Asseyez-vous **lentement** sur le siège en vous penchant en avant et en gardant votre jambe blessée ou faible droit devant vous. Descendez doucement pour ne pas tomber lourdement sur le siège.

4. If you have had surgery on both legs, place both hands on the chair arms, bed or commode seat. Lower yourself to the seat and slowly walk both legs forward. Do not land heavy in the chair.



4. Si vous avez subi une intervention chirurgicale sur les deux jambes, placez les deux mains sur les bras du fauteuil, le lit ou le siège des toilettes. Asseyez-vous lentement et avancez lentement les deux jambes. Ne vous laissez pas tomber sur le siège.

Stairs with a walker

Do not use your walker on stairs unless your physical therapist has instructed you and practiced this with you. Have someone help you on the stairs until you feel comfortable using your walker.

Going up stairs with a walker

When climbing stairs, start with your good leg going up, and start with your injured or weak leg going down. **Up with the good, down with the bad.** When going up and down stairs with a walker, you should have a sturdy handrail.

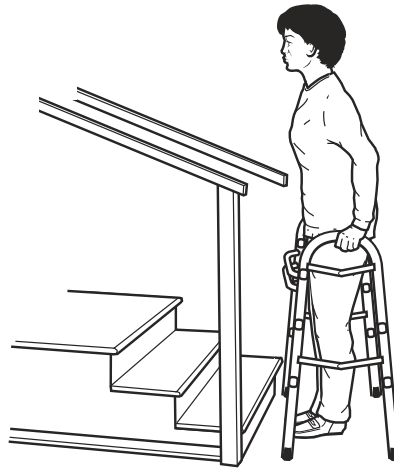
Utiliser les escaliers avec un déambulateur

N'utilisez pas votre déambulateur dans les escaliers, sauf si votre physiothérapeute vous a expliqué comment faire et vous a aidé à vous entraîner. Faites-vous aider dans les escaliers jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise avec votre déambulateur.

Monter les escaliers avec un déambulateur

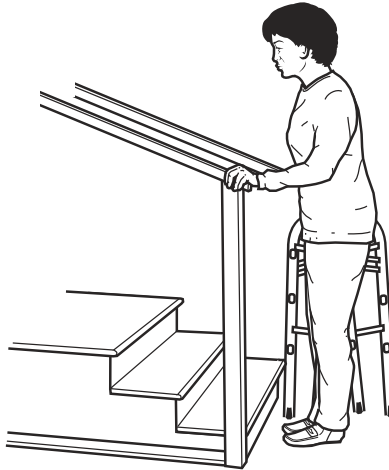
Quand vous montez les escaliers, commencez par lever votre jambe valide et quand vous descendez les escaliers, commencez par votre jambe blessée ou faible. **On monte avec la jambe valide et on descend avec la jambe blessée.** Il est important de disposer d'une main courante solide quand vous montez ou descendez les escaliers avec un déambulateur.

1. Walk up to the stairs and place your feet about six inches from the first step.



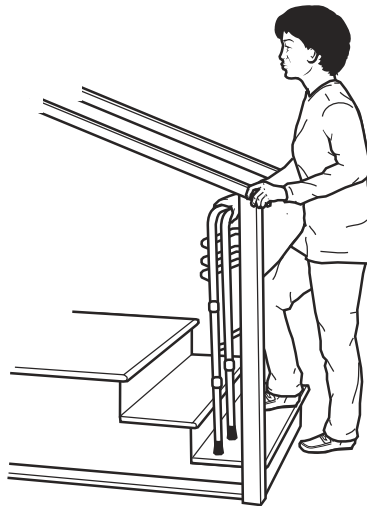
1. Placez-vous à environ 15 cm de la première marche de l'escalier.

2. Fold the walker and place it in one hand. Place your other hand on the rail.



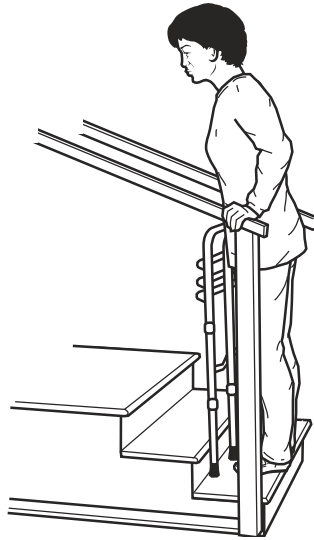
2. Pliez le déambulateur et prenez-le d'une main. Placez l'autre main sur la main courante.

3. Lift the folded walker and set it to the back of the step. Step up first with your good leg.



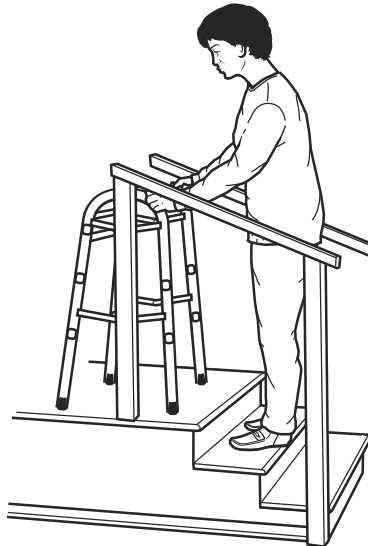
3. Soulevez le déambulateur plié et posez-le au fond de la marche. Montez en premier votre jambe valide.

4. Bring up your injured or weak leg.



4. Amenez ensuite votre jambe blessée ou faible.

5. At the top of the stairs, unfold the walker and set it on the landing. Make sure you hear the walker click into the locked position. Place both hands on the walker.



5. En haut de l'escalier, déployez le déambulateur et posez-le sur le palier. Assurez-vous que vous entendez le clic de verrouillage du déambulateur. Placez les deux mains sur le déambulateur.

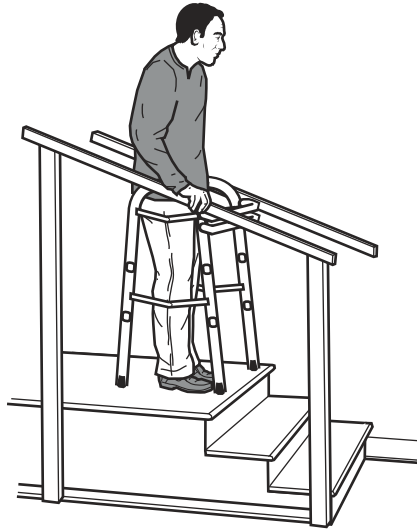
6. Step up first with your good leg, and then bring up your injured or weak leg.



6. Montez en premier votre jambe valide, puis votre jambe blessée ou faible.

Going down stairs with a walker

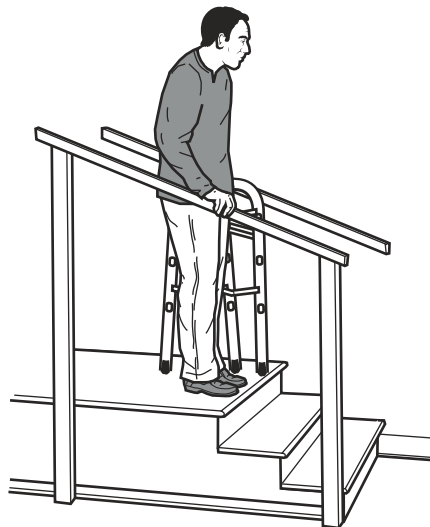
1. Walk up to the stairs and place your walker about two inches from the top step.



Descendre les escaliers avec un déambulateur

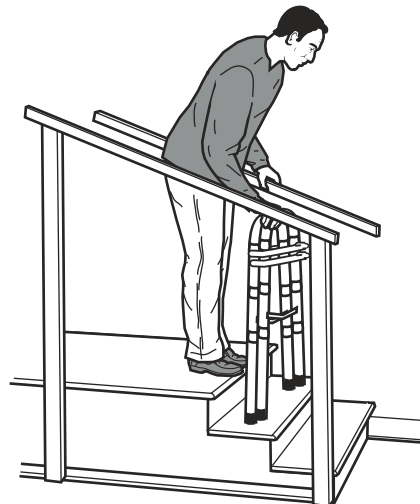
1. Placez le déambulateur à environ 5 cm du haut de l'escalier.

2. Fold the walker and place it in one hand. Place your other hand on the rail.



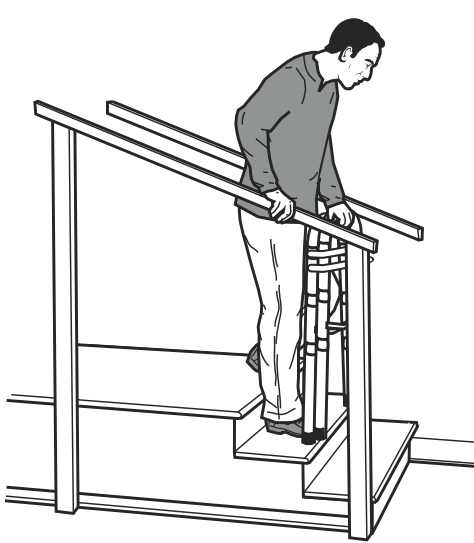
2. Pliez le déambulateur et prenez-le d'une main. Placez l'autre main sur la main courante.

3. Set the folded walker down and near the front edge of the first step.

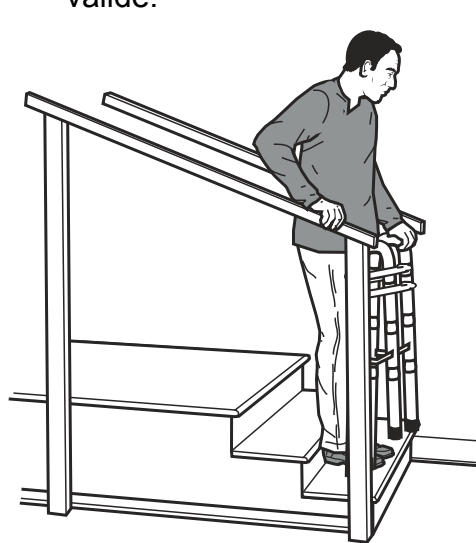


3. Placez le déambulateur sur la première marche, près du bord.

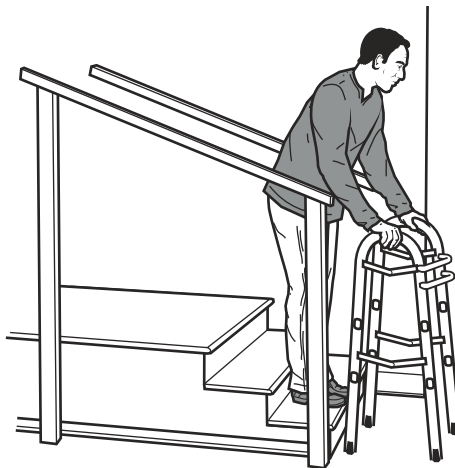
4. Step down first with your injured or weak leg, and then bring down your good leg.



4. Descendez en premier votre jambe blessée ou faible, puis votre jambe valide.

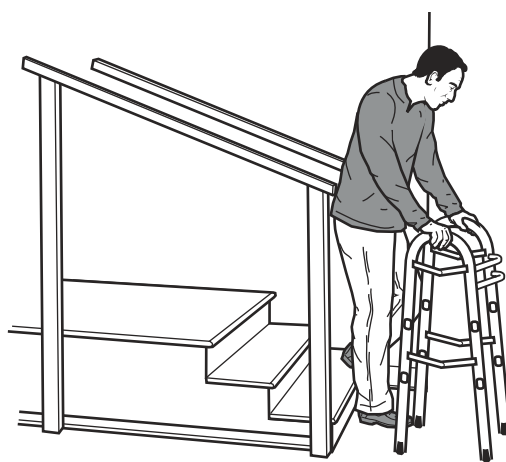


5. At the bottom of the stairs, unfold the walker and set it on the landing. Make sure you hear the walker click into the locked position.



5. En bas de l'escalier, déployez le déambulateur et posez-le sur le palier. Assurez-vous que vous entendez le clic de verrouillage du déambulateur.

6. Place both hands on the walker. Step down first with your injured or weak leg and then with your good leg.

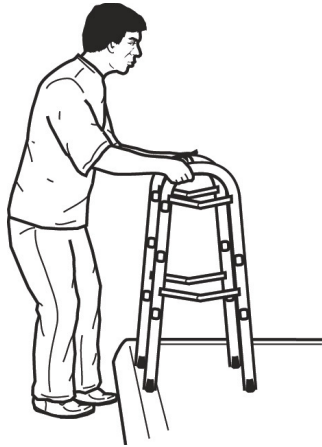


6. Placez les deux mains sur le déambulateur. Descendez en premier votre jambe blessée ou faible, puis votre jambe valide.

Going up a curb with a walker

Forward Method

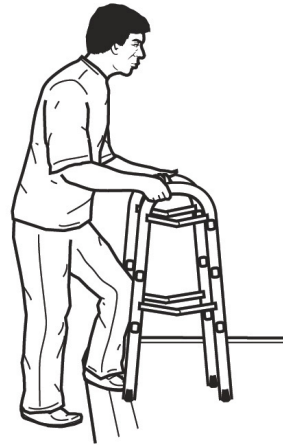
- Walk up to the curb.
- Put all four legs of the walker up on the curb.
- Push straight down on the walker when stepping up with the good leg.
- Step up with the injured or weak leg.



Monter sur un trottoir avec un déambulateur

En avançant

- Placez-vous au bord du trottoir.
- Posez les quatre pieds du déambulateur sur le trottoir.
- Appuyez-vous sur le déambulateur lorsque vous montez votre jambe valide.
- Montez ensuite votre jambe blessée ou faible.



Backward Method

- Walk up to the curb and turn so your back is to the curb.
- Step up on the curb with your good leg.
- Step up on the curb with your injured or weak leg.
- Lift the walker and put all four legs up on the curb.
- Turn back around carefully.



En reculant

- Placez-vous au bord du trottoir, en lui tournant le dos.
- Montez votre jambe valide sur le trottoir.
- Montez votre jambe blessée ou faible sur le trottoir.
- Soulevez le déambulateur et posez ses quatre pieds sur le trottoir.
- Retournez-vous avec précaution.

Going down a curb with a walker

Never go down a curb backwards.

- Walk up to the edge of the curb.
- Put all four legs of the walker on the ground below.
- Step down with your injured or weak leg, then your good leg.



Descendre d'un trottoir avec un déambulateur

Ne jamais descendre d'un trottoir en reculant.

- Avancez jusqu'au bord du trottoir.
- Posez les quatre pieds du déambulateur sur le sol, plus bas.
- Descendez votre jambe blessée ou faible, puis votre jambe valide.

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

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