

## Se déplacer avec des béquilles

Avant de commencer à marcher avec des béquilles, vous devez vérifier qu'elles soient réglées correctement en hauteur. Pour ceci, vous devez être debout, la béquille posée le long de la jambe, la poignée d'appui au niveau de l'os r ( le petit os qui dépasse près de la hanche). Cette étape est très importante, pour deux raisons :

1. si les béquilles sont trop basses, vous aurez tendance à plier le buste en avant, et mettre trop de poids sur le genou opéré et ainsi marcher de façon incorrecte avec la hanche très légèrement fléchie (pliée).
2. si elles sont trop hautes le poids donné au genou est presque nul et les épaules sont maintenues trop hautes.

Le jour de l'opération on vous a appris la position droite, c'est à dire se lever avec les béquilles en concentrant le poids du corps sur le membre sain ; cela vous a permis de commencer à vous familiariser avec les béquilles.

Mais, dès le lendemain de l'opération , vous êtes invités à commencer à faire de petits pas. Vous devez d'abord vous appuyer sur le membre sain, puis sur les béquilles, et ensuite le membre opéré, en mettant le poids du corps sur les bâtons et faire en sorte que le pied sain soit posé sur le sol entre les béquilles.

Les jours suivants il faut apprendre à marcher de mieux en mieux en utilisant toujours plus le membre opéré. Le degré d'autonomie doit augmenter chaque jour. Pour cette raison, en chargeant toujours une partie du poids sur les béquilles, vous allez commencer à mettre le membre sain un peu plus en avant des béquilles ; pour faire correctement le pas rappelez-vous que la hanche doit être complètement déployée avant de lever le membre du sol.

L'étape suivante consiste à faire les deux pas de la même longueur.

La dernière étape est celle de la marche alternée : avancez en même temps la béquille et la jambe opposée, en augmentant ainsi le poids sur le membre opéré. Cette phase prépare l'abandon des béquilles.

Les derniers jours, il est recommandé en effet de marcher avec une seule béquille : il est important de se rappeler que celle-ci doit être utilisée du côté de la jambe saine, car seulement de cette façon le poids chargé sur le membre opéré peut être contrôlé.

Bon travail et bonne marche.