



CRUTCH WALKING

Your doctor will ask you to use crutches if you have injured your foot, ankle, knee or leg. Your doctor will tell you if you can bear weight or if you must not bear any weight on your "injured" leg.

1. Measuring Crutches

It is very important that your crutches fit you properly. Most crutches are adjustable. Follow these instructions when measuring your crutches:

- Stand upright with your shoulders relaxed and your shoes on.
- Place the crutches under your arm.
- There should be 2 or 3 finger widths between the top of the crutch and the armpit.
- The handgrip should be at the level of your wrist when your arm is hanging down at your side.
- This means that when you put your hand on the hand rest, your elbow will be slightly bent.

2. Walking

Your body weight should be carried through your wrists and hands and **not** through your armpits. Your upper arms will help you keep the top of the crutches against the sides of your chest.

- a. **Non Weight Bearing** – Do not bear any weight on your injured leg.
- Move both crutches forward about one step away.
 - Hop forward on the unaffected leg carrying your body weight on your hands.

Marcher avec des béquilles

Si vous vous êtes blessé au pied, à la cheville, au genou ou à la jambe, votre médecin vous demandera de marcher avec des béquilles. Il vous dira si vous pouvez ou non faire porter le poids du corps par la jambe blessée.

1. Mesurer les béquilles

Il est très important que les béquilles soient à votre taille. La plupart des béquilles sont ajustables. Suivez ces directives afin d'obtenir la hauteur qui convient parfaitement :

- Tenez-vous debout bien droit avec les épaules détendues. Portez des chaussures.
- Placez les béquilles sous les bras.
- Il devrait rester une distance de deux à trois doigts entre le haut de la béquille et le dessous du bras.
- Vous devriez avoir la poignée à la hauteur du poignet lorsque vous laissez pendre le bras sur le côté.
- Ainsi, lorsque vous mettrez la main sur la poignée, vous aurez le coude légèrement courbé.

2. Marchez

Ce sont les poignets et les mains qui doivent supporter le poids du corps, **non** le dessous des bras. Le haut du bras contribue à garder le haut des béquilles contre les côtés de la poitrine.

- a. **Pour ne pas faire porter** le poids du corps par la jambe blessée :
- Déplacez les deux béquilles vers l'avant, environ l'équivalent d'un pas.
 - Sautez vers l'avant en atterrissant sur la bonne jambe tout en reportant le poids du corps sur les mains.

b. **Partial Weight Bearing** – You may put some weight on your injured leg.

- Move both crutches forward.
- Step forward with the affected leg so that the affected foot is placed between the crutches.
- Pushing on the handgrips, step forward with your “un-affected ” leg, placing the foot past the crutches.

3. Going Upstairs

- Move close to the stairs.
- Put weight onto the crutches and affected leg (if allowed).
- Step up with unaffected leg.
- Put weight onto unaffected leg and move affected leg, then the crutches, up onto same step.
- Regain balance and repeat.

4. Going Downstairs

- Move close to the stairs.
- Shift weight onto unaffected leg.
- Lower crutches and affected leg down.
- Put weight onto crutches.
- Step down with unaffected leg.
- Regain balance, and repeat.

5. Standing to Sitting

- Approach chair and back up till you can feel it at the back of your legs.
- Remove the crutches from under arms and place with both handgrips in one hand.
- Place one hand on chair to prevent from moving.
- Hold hand grips of crutches, lower to sitting position.

6. Safety Tips

- Check rubber tips on your crutches every day.
- Check and tighten all screws daily.

b. **Pour faire porter partiellement** le poids du corps sur la jambe blessée

- Déplacez les deux béquilles vers l’avant.
- Faites un pas avec la jambe blessée de manière à ce que le pied de cette jambe se retrouve entre les béquilles.
- Poussez sur les poignées en faisant un pas en avant avec la bonne jambe, le pied de celle-ci dépassant les béquilles.

3. Monter un escalier

- Approchez-vous de la première marche.
- Faites porter votre poids par les béquilles et la jambe malade (si on vous l’autorise).
- Montez la marche avec la bonne jambe.
- Faites porter le poids sur la bonne jambe et déposez la jambe malade, puis les béquilles, sur la même marche.
- Retrouvez votre équilibre, puis recommencez.

4. Descendre un escalier

- Approchez-vous de la première marche.
- Transférez votre poids sur la jambe indemne.
- Descendez les béquilles et la jambe blessée.
- Faites porter votre poids pas les béquilles.
- Descendez la marche avec la bonne jambe.
- Retrouvez votre équilibre, puis recommencez.

5. S’asseoir

- Approchez-vous de la chaise, puis reculez jusqu’à ce que la chaise touche le dos de la jambe.
- Enlevez les béquilles et déposez une main sur les deux poignées en même temps.
- Placez une main sur la chaise pour

- Replace worn tips immediately.
- Use extra care on uneven or wet surfaces or on thick carpet or on ramps (wet tips are sippy).
- Be careful in crowded areas or narrow passages where other people may bump or kick your crutches.
- Ice picks for icy surfaces are available.
- Adjust your crutches if you change the height of your shoes.
- Remove all loose throw rugs and clutter from the floor.
- Wear supportive shoes.
- **Slow down, take it easy, be careful!**

l'empêcher de glisser.

- Tenez les poignées des béquilles et assoyez-vous.
- 6. Conseils de sécurité**
- Vérifiez chaque jour les embouts de caoutchouc.
 - Vérifiez et resserrez toutes les vis quotidiennement.
 - Remplacez-les immédiatement les embouts usés.
 - Faites plus attention lorsque la surface est mouillée ou inégale, de même que sur un tapis épais ou une rampe.
 - Soyez prudent là où il y a beaucoup de monde ou dans les passages étroits, car d'autres personnes pourraient accrocher vos béquilles.
 - Il est possible d'ajouter des crampons pour marcher sur les surfaces glacées.
 - Si vous changez de chaussures, ajustez la hauteur des béquilles en conséquence.
 - Retirez tous les tapis qui se déplacent facilement et tout ce qui traîne sur le plancher.
 - Portez des chaussures qui soutiennent bien le pied.
 - **Allez lentement. Restez calme. Soyez prudent!**

If you need more information:

- Call Health Links @
1-888-315-9257

If your condition changes or you feel that your symptoms are serious:

- Return to the Emergency Department Immediately
- or**
- Call an ambulance: (911)

Pour plus de renseignements :

- Composez le numéro d'Info santé:
1 888 315-9257

Si vous notez une modification de votre état de santé ou que vous avez l'impression de manifester des symptômes graves:

- Retournez immédiatement au service des urgences,
- ou**
- Appelez une ambulance: (911)