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.
- good leg unless your physical therapist has told you otherwise.
- 2. Hold the cane on the side of your



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



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



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

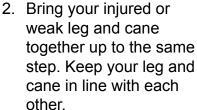
Take your time and go slowly. Have someone stand behind you to help the first time.

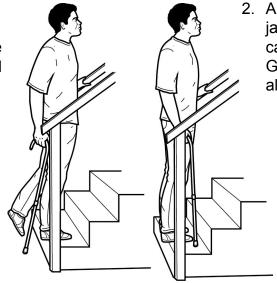
1. Grasp the handrail with your free hand. Begin by raising your good leg up to the first step.

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.

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





 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.

 Put your feet near the steps and place your cane on the

first step down.

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.

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

- 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.



- Descendez d'abord avec votre jambe blessée ou faible. Amenez votre jambe valide sur la même marche.
- Répétez le mouvement jusqu'à ce que vous soyez en bas de l'escalier.

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.

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.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.

^{© 2007 -} July 5, 2017, Health Information Translations.