



FACILITER LA **marche**

Cannes, déambulateur : que choisir ?

Pour soulager vos articulations, votre médecin pourra vous prescrire des cannes ou un déambulateur. Pourquoi ? Et comment bien les choisir ?

Pourquoi et comment utiliser une canne ?

Continuer à marcher est essentiel si vous êtes atteint d'arthrose de genou ou de hanche. Pour soulager les douleurs lors de la marche, vous pouvez utiliser une canne ou un bâton de marche : ces aides peuvent réduire de 25% la pression sur l'articulation.

Et ne craignez pas le regard des autres, car le bénéfice du port de la canne est vraiment important ! Lors des poussées inflammatoires, les cannes vont permettre d'éviter d'aggraver les lésions en déchargeant votre articulation atteinte.



Comment trouver une canne à sa taille :

- Portez vos chaussures habituelles et tenez vous droit, les bras le long du corps.
- Le haut de la canne doit s'aligner avec le pli de votre poignet (canne en main, il faut que le coude soit plié d'environ 30°).

Comment bien utiliser une canne :

- En marchant : contrairement à l'idée reçue, une canne se porte toujours du côté opposé à l'articulation arthrosique. Ainsi, votre poids se porte du côté non atteint et votre articulation est ménagée.
- Dans les escaliers : pour monter, commencez par la jambe du côté non atteint. Puis montez l'autre jambe en vous aidant de votre canne. Pour descendre, commencez avec la jambe du côté atteint, puis avec l'autre jambe et la canne.

Lors d'une poussée inflammatoire, votre médecin pourra vous recommander d'utiliser deux cannes, ou deux béquilles, pour décharger au maximum votre articulation le temps de la crise.

Pourquoi et comment utiliser un déambulateur ?

Un déambulateur est un cadre de marche en aluminium : il est muni de quatre embouts et de deux poignées sur lesquelles vous allez prendre appui lors de vos déplacements.

Les déambulateurs sont souvent préférables si votre arthrose concerne les deux côtés de votre corps, comme, par exemple, lorsqu'une arthrose du genou gauche est accompagnée d'une arthrose de la hanche droite.



Comment choisir la bonne taille de déambulateur :

- Généralement les déambulateurs peuvent être réglés en hauteur pour s'adapter à votre taille : les poignées d'appui doivent se trouver à la hauteur des hanches.

Comment bien choisir son déambulateur :

- Le choix d'un déambulateur doit se faire en fonction de l'environnement dans lequel vous allez évoluer : à la maison ou à l'extérieur ?
- Pour un usage à domicile, le déambulateur ne doit pas être trop large pour pouvoir franchir les portes et les couloirs étroits.
- Pour un usage extérieur, privilégiez un encombrement faible et la possibilité de le plier aisément. Certains déambulateurs peuvent être munis de roues et évitent ainsi d'être soulevés à chaque pas : pensez à vérifier la présence de freins s'il y a plus de deux roues.