



Guide d'utilisation de **béquilles** en **pédiatrie**

Les béquilles assurent
un appui stable lors de la marche
en déchargeant partiellement
ou totalement un membre
inférieur



Réglage de la hauteur des poignées

Votre thérapeute prendra le soin de régler la hauteur des béquilles avant la sortie de l'hôpital. Au besoin, se tenir debout, épaules relâchées, bras détendus le long du corps. Les poignées **(A)** doivent se situer à la hauteur des poignets lorsque les bras sont le long du corps.

Réglez la hauteur à l'aide des boutons à pression situés sur les tubes. Vérifiez que les deux béquilles sont à la même hauteur et que les bagues de serrage sont correctement fixées.

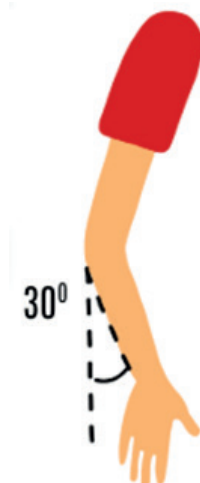


Ajustement des brassards

Une fois les poignées saisies, les coudes doivent être fléchis à environ 30°.

Les brassards **(B)** doivent se situer entre 2,5 et 5 cm sous le pli du coude. Réglez leur hauteur à l'aide des boutons à pression. Fixez solidement les bagues de serrage.

Ajustez l'ouverture afin que les brassards entourent fermement, sans comprimer, les avant-bras.



Déplacements

La marche

- Avancez simultanément vos deux béquilles d'une distance confortable devant vous (environ 30 cm).
- Appuyez-vous fermement, transférez votre poids sur vos bras.
- Effectuez un saut en avant avec votre jambe saine, de manière à ce que votre pied sain avance en alignement avec les béquilles.
- Lorsque vous maîtrisez l'utilisation des béquilles, vous pouvez effectuer un plus grand saut et positionnez le pied sain au-delà de la ligne des béquilles pour favoriser une meilleure stabilité.

S'asseoir

- Assurez-vous que vous disposez d'une chaise stable, avec des accoudoirs si possible.
- Reculez doucement jusqu'à ce que l'arrière de vos jambes touche le bord du siège.
- Tenez vos deux béquilles dans la main du côté de votre jambe saine. Avec l'autre main, attrapez l'accoudoir et appuyez sur celui-ci pour vous stabiliser.
- Appuyez-vous sur votre jambe saine et baissez-vous lentement pour vous asseoir.

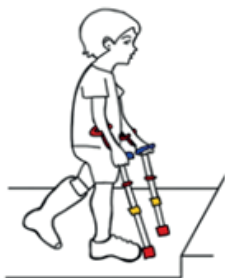
Se lever

- Avancez les fesses jusqu'au bord de la chaise.
- Maintenez vos deux béquilles dans la main du côté de votre jambe saine.
- Penchez-vous légèrement vers l'avant et posez l'autre main sur l'accoudoir.
- Appuyez-vous sur votre jambe saine et poussez avec votre main sur l'accoudoir pour vous lever.
- Une fois debout, prenez vos béquilles dans chaque main pour commencer à marcher.

Escaliers

Montée

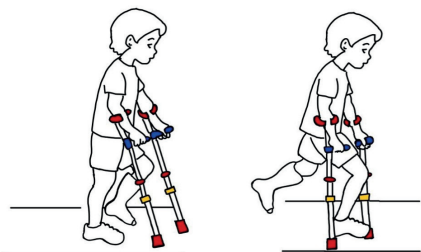
- Appuyez fermement sur vos béquilles.
- Grimpez sur la marche supérieure avec votre jambe saine.
- Poussez sur votre jambe saine, montez les béquilles et l'autre jambe en même temps sur la marche.
- Assurez-vous d'être bien équilibré avant de continuer.



Évitez de monter les béquilles en premier.

Descente

- Placez vos béquilles sur la marche inférieure et maintenez votre jambe blessée en l'air au-dessus de cette marche.
- Appuyez sur vos béquilles et abaissez-vous doucement sur la marche avec la jambe saine.
- Assurez-vous d'être bien équilibré avant de continuer.



Conseils pour la montée et descente des escaliers avec des béquilles

- Ne vous précipitez pas, prenez votre temps. Une marche à la fois. Une surveillance adulte est toujours conseillée.
- Vous pouvez toujours vous asseoir sur les marches et monter ou descendre sur les fesses, en vous plaçant de dos aux marches.
- Si l'escalier a une rampe, vous pouvez donner une béquille à quelqu'un et utiliser la rampe d'un côté et la béquille de l'autre.
- À l'école, il peut être utile de sortir de la classe quelques minutes plus tôt ou quelques minutes plus tard pour éviter les foules. Demandez à votre entourage de prendre votre cartable et vos objets personnels.

Conseils généraux de sécurité

- Vérifiez si les embouts situés à l'extrémité des béquilles sont en bon état. Remplacez l'équipement en cas d'usure ou de bris.
- Les surfaces glissantes telles que les sols mouillés, les tapis ou les terrains irréguliers doivent être évitées.
- Il est essentiel de porter des chaussures sécuritaires. Elles doivent être fermées, adhérentes et confortables.
- Il est important de suivre les recommandations de votre médecin ou de votre thérapeute concernant la restriction de mise en charge (aucune, partielle ou complète).

Service de Kinésithérapie et Ergothérapie

Kinésithérapeutes pédiatriques
Hospitalisation: + 32 2 764 16 21
Ambulatoire: +32 2 764 16 54

Editeur responsable: Thomas De Nayer / Service de communication
Ont participé à la réalisation de cette brochure :
N. Audag (Kinésithérapie pédiatrique)
C. Robidoux-Hétu (Stagiaire en kinésithérapie pédiatrique)
Mise en page : Rudy Lechantre
Photos : Shutterstock / Freepik
Illustrations : C. Robidoux-Hétu

Cliniques universitaires Saint-Luc
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles
saintluc.be

© **Cliniques universitaires Saint-Luc**
Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ?
Merci de nous contacter préalablement.

**Soutenez notre hôpital
universitaire, faites un don
à la Fondation Saint-Luc**

IBAN : BE41 1910 3677 7110
Communication spécifique :
« Service Kinésithérapie et
Ergothérapie »

Les dons de 40€ et plus sont
déductibles fiscalement.

D'ores et déjà merci!