

# Appareils fonctionnels et adaptation du domicile

Après une fracture de la hanche, vous pouvez utiliser différents outils et appareils pour plus d'aisance et de sécurité. Ils sont très utiles pour marcher ou effectuer des tâches courantes, comme aller aux toilettes et se laver.

## Aides à la marche

### *Cannes*

- Vous devez tenir votre canne du côté opposé à votre fracture. Donc, de la main gauche si votre hanche droite est touchée, ou de la main droite si votre hanche gauche est touchée. Si vous avez seulement besoin d'une canne pour maintenir votre équilibre et stabilité, tenez-la de la main que vous utilisez le moins.
- Tenez la canne près du corps pour qu'elle soit droite quand vous poussez dessus.
- Si vous avez l'impression de mettre beaucoup de poids sur la canne parce que votre équilibre est précaire, que vous souffrez beaucoup ou que vous êtes très faible, parlez-en à votre médecin.
- Assurez-vous que la canne vous convient. Tenez-vous debout normalement et placez le bout de la canne au sol : la poignée devrait être près du haut de la jambe et le coude, légèrement fléchi.
- Déplacez la canne en même temps que la jambe opposée : par exemple, si la canne est à gauche, avancez-la en même temps que le pied droit. Placez la canne devant vous, à égalité avec le pied droit.
- Pour monter une bordure de trottoir ou en descendre, tenez-vous près du bord et assurez-vous d'être stable. Si vous montez, faites-le d'abord avec la jambe la plus forte, puis montez l'autre jambe et la canne. Si vous descendez, avancez d'abord la canne. Descendez la jambe la plus faible, puis l'autre jambe.
- Dans les escaliers, tenez la rampe et utilisez la canne de l'autre main. Commencez par la jambe la plus forte pour monter les escaliers, mais par la plus faible pour les descendre.



## Marchettes

- Une marchette à quatre pattes est l'aide à la marche la plus stable. Elle est pratique si vous devez éviter de mettre du poids sur une jambe, si vous avez peu de force ou d'endurance ou si vous n'avez pas d'équilibre.
- Assurez-vous que la marchette vous convient. Tenez-vous debout normalement et placez les mains sur les poignées : elles devraient être à égalité avec le haut des jambes, et les coudes, légèrement fléchis.
- Placez la marchette à un bras de distance devant vous, les quatre pattes au sol. Servez-vous des poignées pour maintenir votre équilibre en avançant la jambe plus faible ou blessée vers le milieu de la marchette.
- Pour monter une bordure de trottoir ou en descendre, tenez-vous près du bord tout en gardant les quatre pattes de la marchette au sol. Une fois stable, montez ou descendez la marchette. Poussez directement sur les poignées pour vous stabiliser et enlever le poids de la jambe faible ou blessée. Montez en avançant d'abord la jambe la plus forte et descendez en avançant d'abord la plus faible.
- Pour vous asseoir, placez-vous devant le fauteuil, le dos des jambes appuyé contre celui-ci. Tendez le bras vers l'arrière jusqu'à ce que vous touchiez le siège avant de vous asseoir. Pour vous lever, poussez votre corps vers le haut et agrippez les poignées de la marchette.



## Béquilles

- Quand vous vous tenez sur des béquilles, elles doivent être légèrement devant vous. Le bout des béquilles et vos pieds devraient former un triangle.
- Tenez les béquilles assez près du corps pour qu'elles soient droites quand vous poussez dessus. N'appuyez pas les aisselles sur les béquilles, car vous pourriez endommager un nerf.
- Assurez-vous que les béquilles vous conviennent. Tenez-vous debout normalement : il devrait y avoir deux ou trois doigts d'espace entre le haut des béquilles et les aisselles. Quand vous détendez les bras le long du corps, les poignées devraient être à la hauteur des poignets. Quand vous agrippez les poignées, les coudes devraient être légèrement fléchis.

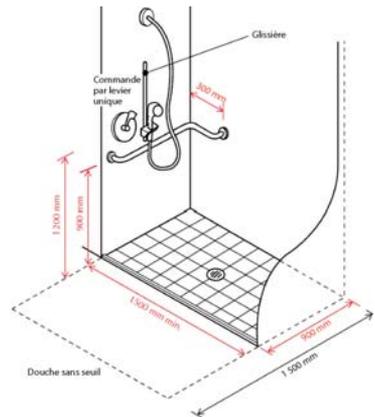
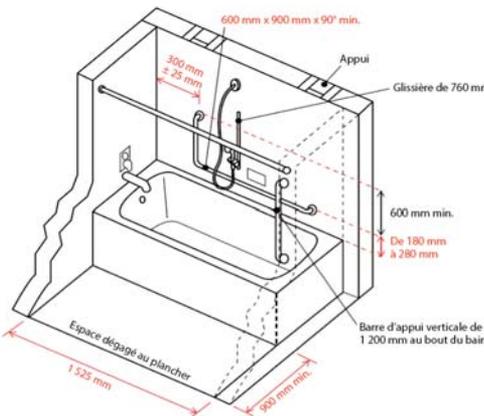
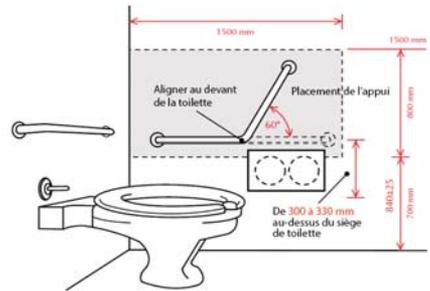
- Pour marcher, placez les béquilles à un bras de distance devant vous. Ne vous penchez pas vers l'avant. Si vous pouvez mettre du poids sur une jambe, avancez-la presque autant que les béquilles. Appuyez sur les poignées en avançant la jambe forte pour l'amener à la hauteur de la jambe faible ou blessée. Portez tout le poids avec les mains et non avec les aisselles.
- Si vous devez éviter de mettre du poids sur la jambe faible ou blessée, avancez les béquilles, appuyez sur les poignées et balancez la jambe forte vers l'avant. Quand vous aurez plus de force et un meilleur équilibre, vous pourrez faire de plus grands pas.
- Aux bordures de trottoir, commencez par trouver l'équilibre. Montez en avançant d'abord la jambe la plus forte, puis montez les béquilles et l'autre jambe. Si vous descendez, avancez d'abord les béquilles, puis la jambe plus faible et l'autre jambe. Appuyez sur les béquilles pour vous stabiliser et enlever le poids de la jambe faible ou blessée.
- Dans les escaliers, tenez la rampe d'une main et les deux béquilles de l'autre. Si vous ne trouvez pas la rampe assez solide, ou s'il n'y en a pas, utilisez les béquilles comme vous le feriez normalement. Si vous montez, faites-le d'abord avec la jambe la plus forte, puis montez les béquilles et l'autre jambe. Si vous descendez, avancez d'abord les béquilles, puis la jambe la plus faible et l'autre jambe.



## Accessoires de salle de bains

### Barres d'appui

- Les barres d'appui sont installées au mur, à côté du bain ou dans la douche. Faites d'acier inoxydable, d'aluminium ou de plastique, elles viennent dans un éventail de formes, de tailles et de couleurs.
- Choisissez une barre d'appui texturée, donc antidérapante, car elle permet une meilleure prise quand elle est mouillée. Agrippez des barres d'appui de différentes tailles pour établir celle qui vous convient le mieux.
- La majorité des gens ont besoin de deux barres, dont une à la verticale, sur le mur des robinets, afin de s'y tenir quand ils ouvrent et ferment les robinets et passent par-dessus le rebord du bain. L'autre barre peut être fixée horizontalement sur le mur de côté afin de vous aider à vous relever après vous être assis dans le bain.
- Les barres d'appui doivent être vissées solidement dans les montants du mur afin de pouvoir supporter votre poids en toute sécurité.



### *Siège de bain ou de douche*

- Un siège de bain ou de douche est utile si vous avez de la difficulté à vous asseoir dans le bain ou si vous avez des faiblesses ou des étourdissements sous la douche. On appelle aussi ces dispositifs des chaises, bancs ou tabourets.
- Choisissez un siège de bain ajustable et muni d'embouts antidérapants en caoutchouc. Un siège avec dossier peut procurer davantage de confort.
- Une douche à main est nécessaire. Certains sièges sont munis d'un support à douche à main.
- On peut habituellement utiliser ces sièges tant dans le bain que la douche, bien que certains soient conçus spécialement pour l'un ou l'autre.



### *Banc de transfert pour la baignoire*

- Un banc de transfert permet d'entrer dans le bain ou la douche sans avoir à enjambrer le rebord. Le banc s'installe par-dessus le rebord du bain : un côté du banc repose à l'extérieur du bain et l'autre, à l'intérieur. Il permet de se glisser en toute sécurité au-dessus du rebord du bain en levant les jambes.
- Choisissez un banc ajustable et muni d'embouts antidérapants en caoutchouc.



### *Siège de toilette surélevé*

- Le siège de toilette surélevé s'installe sur toutes les toilettes standard, ajoutant de la hauteur et permettant de s'asseoir et de se lever plus facilement.

## Autres dispositifs courants

### *Pince télescopique*

- Pour enfiler un vêtement, assoyez-vous sur une chaise ou sur le bord de votre lit, puis utilisez une pince télescopique pour placer le vêtement au pied de la jambe faible ou blessée. Glissez le vêtement sur la jambe, puis tirez-le jusqu'au genou. Habillez ensuite l'autre jambe.



### *Enfile-bas*

- Glissez votre bas sur l'enfile-bas. Le talon du bas doit donner contre l'extrémité en plastique dur de l'accessoire. Saupoudrez du talc dans l'enfile-bas, ce qui permettra à votre pied de glisser plus facilement.
- Placez l'enfile-bas au sol et glissez le pied dans le bas tout en tirant sur la sangle. Utilisez une pince télescopique ou un chausse-pied à long manche pour ajuster vos bas et pour les enlever.

### *Chausse-pied à long manche*

- Pour enfiler une chaussure : Utilisez une pince télescopique pour tenir la partie supérieure de la chaussure. Glissez le pied dans la chaussure en utilisant le chausse-pied pour faciliter l'entrée du talon. Ne tordez pas le pied lorsque vous enfiler la chaussure.
- Pour enlever une chaussure : Utilisez l'extrémité de votre pince télescopique et poussez sur vos chaussures pour les enlever.

### *Protecteurs de hanche*

- Les protecteurs de hanche prennent la forme d'un sous-vêtement garni de poches renfermant des coussins protecteurs (à coque rigide ou souple). Ce sont essentiellement des « amortisseurs ». Il s'agit d'une bonne option pour les personnes qui sont sujettes aux blessures en cas de chute, par exemple en raison de l'ostéoporose, ou pour celles qui ont peur de tomber.

## Choses importantes à retenir

- Les aides à la marche, les accessoires de salle de bains et autres dispositifs contribuent à l'équilibre et nous supportent. Ils peuvent aussi réduire la pression exercée sur une articulation ou un membre douloureux, ce qui favorise l'autonomie.
- Discutez de vos besoins avec un ergothérapeute. Un professionnel de la santé peut vous aiguiller vers de tels services.
- Où obtenir de l'aide :
  - ▶ Magasins de fournitures médicales
  - ▶ Magasins de rénovation
  - ▶ Certaines pharmacies
  - ▶ Dépôts de la Croix-Rouge
  - ▶ Clubs philanthropiques (p. ex. Kiwanis, Rotary et Lions)
  - ▶ Unités de services de santé
- Les anciens combattants peuvent avoir droit à de l'aide à cet égard. Pour plus de renseignements, consultez le site Web du ministère des Anciens Combattants, à [www.veterans.gc.ca/fra](http://www.veterans.gc.ca/fra).