

Prévenez les chutes
et gardez votre autonomie:

Utilisez une canne!

Il est important de vous protéger contre les chutes pour maintenir un style de vie sain et autonome. L'information suivante vous aidera à en savoir plus sur les avantages que procure l'utilisation d'une canne et ce qu'il faut chercher lorsque vous en faites l'achat.

Des outils pour  **vivre** en santé

QU'EST-CE QU'UNE CANNE PEUT FAIRE POUR VOUS?

Si vous n'êtes pas solide sur vos jambes ou vous avez une « mauvaise » jambe, une canne peut assurer votre équilibre et vous soutenir. Marcher avec une canne peut aussi vous donner confiance dans vos capacités, vous aider à jouir de la vie et de votre autonomie.

CHOISIR UNE CANNE

Les cannes ont des poignées de différentes formes et varient de longueur et de couleur. Pour que la canne donne plus de stabilité à votre main, il faut que la poignée soit confortable.

Si vous voulez savoir quelle canne vous convient le mieux, vous pouvez en parler à un professionnel de la santé, car les besoins varient d'une personne à l'autre.

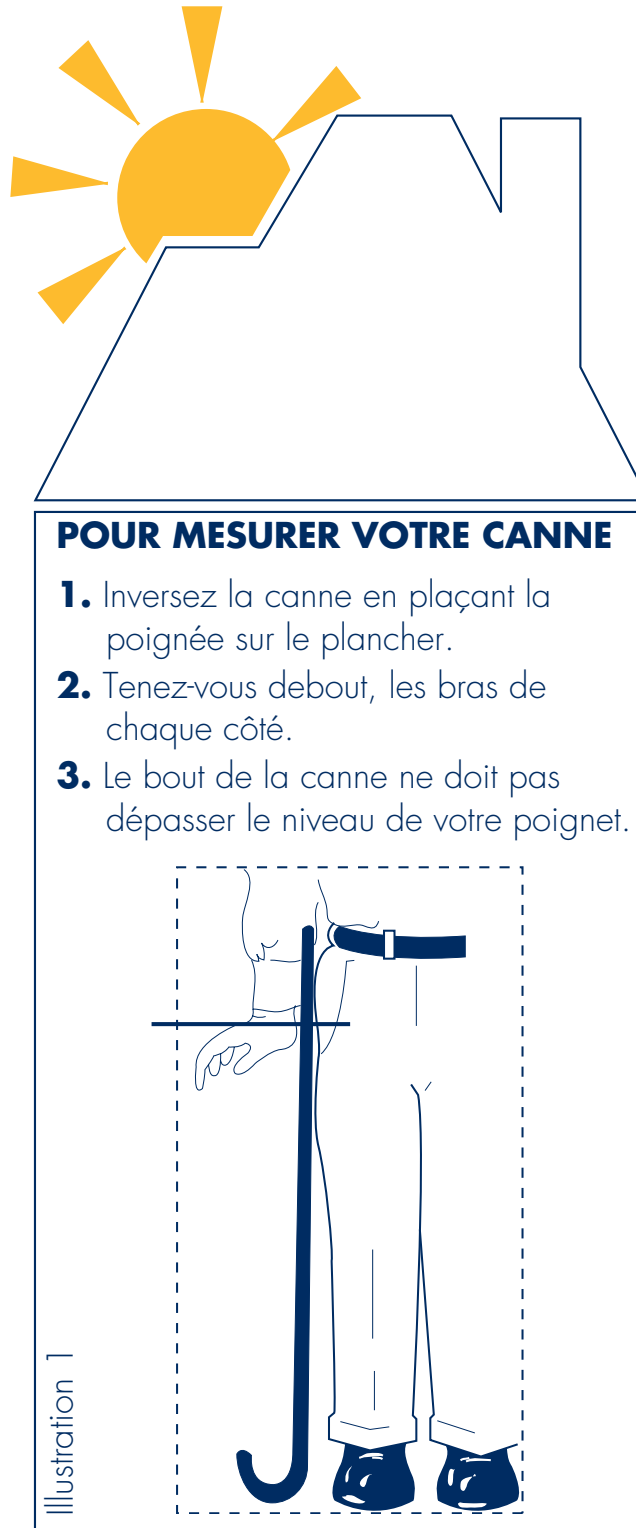
POUR AJUSTER VOTRE CANNE:

Les cannes en bois :

1. Lorsque votre canne est inversée, marquez le bois à la hauteur de votre poignet (voir illustration 1).
2. Enlevez l'embout de caoutchouc.
3. Coupez la canne 1,25 cm (1/2 pouce) plus bas que l'endroit où se trouve la marque.
4. Remettez l'embout de caoutchouc.

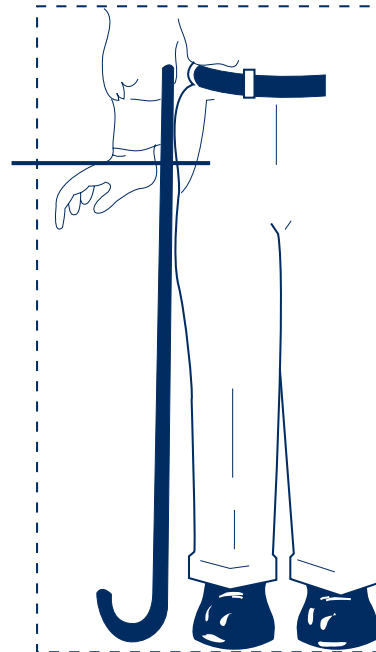
Les cannes en aluminium :

1. La plupart des cannes en aluminium peuvent facilement être ajustées à moins 2,50 cm (1.0 pouce) de la longueur désirée. Pour déterminer la bonne hauteur, voir illustration 1.



POUR MESURER VOTRE CANNE

1. Inversez la canne en plaçant la poignée sur le plancher.
2. Tenez-vous debout, les bras de chaque côté.
3. Le bout de la canne ne doit pas dépasser le niveau de votre poignet.



MARCHER AVEC UNE CANNE

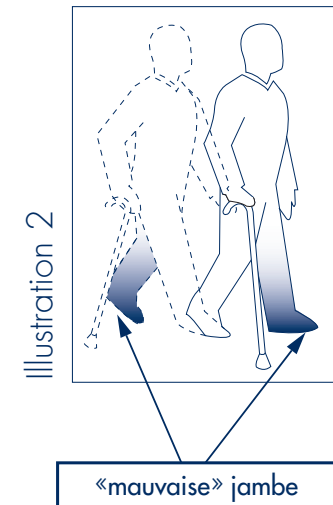
- Tenez toujours la canne du côté où vous avez le plus de force. Si vous avez une « mauvaise » jambe (faible ou douloureuse), tenez la canne dans la main du côté de votre bonne jambe.
- Avancez toujours la canne et la jambe opposée en même temps (voir illustration 2).
- Remplacez les embouts de caoutchouc usés.
- En hiver, fixez un pic à glace sur votre canne.

MONTER UN ESCALIER

1. Montez la première marche en utilisant votre jambe la plus forte.
2. Puis, avancez la canne et la « mauvaise » jambe sur la même marche.

DESCENDRE UN ESCALIER

1. Descendez sur la première marche avec votre canne et la « mauvaise » jambe.
2. Ensuite, descendez sur la même marche avec la jambe la plus forte.



ACCESSOIRES DE CANNE RECOMMANDÉS

Embout de caoutchouc: Un embout de caoutchouc, installé au bout de votre canne l'empêche de glisser sur les surfaces mouillées.

Lorsque les embouts de caoutchouc sont usés, il faut les remplacer.

Pic à glace pour canne: Un pic à glace est fixé au bout de votre canne pour éviter qu'elle ne glisse sur les surfaces couvertes de neige, de neige fondante ou de glace.

On doit toujours utiliser des pics à glace pour sortir pendant l'hiver.

D'AUTRES ACCESSOIRES UTILES

Porte-canne: Le porte-canne est fixé à la canne de façon à pouvoir la suspendre au coin d'une table, d'un comptoir ou d'un bureau lorsqu'elle ne sert pas.

Courroie de canne: La courroie est enroulée autour de la canne et de votre main de sorte que si vous échappez la canne, elle ne tombe pas par terre.

OU PUIS-JE ACHETER UNE CANNE?

Vous trouverez différents styles de cannes aux endroits suivants :

- votre pharmacie
- votre distributeur d'équipement médical
- certains magasins à rayons

Pour votre commodité, téléphoner à l'avance afin de savoir si la canne que vous cherchez est disponible.

Chaque année, un aîné sur trois fait des chutes. Cela pourrait vous arriver ou à un de vos proches...



Des outils pour **vivre** en santé

Des appareils et accessoires fonctionnels pour aider à prévenir les chutes.

Un partenariat entre l'Université d'Ottawa et l'Association canadienne des ergothérapeutes (ACE).

Pour de plus amples renseignements concernant ce projet, veuillez communiquer avec l'ACE, au **(613) 523-2268** ou **www.caot.ca**

Une partie de l'information est une adaptation tirée de *Votre indépendance est un trésor à chérir*, du Programme de prévention des chutes, Direction de la santé publique et des soins de longue durée, Ville d'Ottawa.

Financé par l'Initiative pour la prévention des chutes, Anciens Combattants Canada et Santé Canada.

Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement les politiques officielles de Santé Canada.

Ne constitue pas un avis médical: L'information contenue dans ce dépliant est pour des fins éducatives seulement. Elle ne constitue pas un avis ou un traitement médical recommandé par un médecin ou un professionnel de la santé et ne devrait pas être interprétée comme tel. Il ne faut jamais ignorer les conseils médicaux ou les traitements recommandés par un médecin ou un professionnel de la santé ou tarder à consulter un médecin ou un professionnel de la santé sur la base de ce vous avez lu dans ce dépliant.