

INFORMATION PATIENT · OS, ARTICULATIONS ET MUSCLES

Utiliser des béquilles

EM Orbit

On vous a donné des béquilles pour soulager une jambe blessée pendant qu'elle guérit. Cette fiche explique comment les utiliser en sécurité à la maison et dans les escaliers.

De quoi s'agit-il ?

Les béquilles permettent à vos bras et à vos mains de porter votre poids à la place de la jambe blessée. Bien utilisées, elles vous aident à vous déplacer en sécurité et protègent la blessure. Votre médecin ou votre kinésithérapeute vous dira quel poids vous pouvez mettre sur la jambe blessée : aucun, un peu, ou autant que vous le supportez.

Prendre soin de soi à la maison

- Vérifiez la hauteur : le haut de la béquille doit se trouver 2 à 3 largeurs de doigt sous votre aisselle, avec les poignées à la hauteur de votre poignet.
- Portez votre poids sur vos mains, pas sur vos aisselles. Appuyer sur les aisselles peut abîmer les nerfs.
- Pour marcher : avancez les deux béquilles, amenez la jambe blessée jusqu'à elles, puis passez devant avec votre bonne jambe.
- Escaliers : pour monter, commencez par la bonne jambe, puis les béquilles et la jambe blessée. Pour descendre, commencez par les béquilles et la jambe blessée.
- Servez-vous de la rampe dans les escaliers s'il y en a une, et tenez les deux béquilles dans l'autre main.
- Enlevez chez vous les tapis qui glissent, les fils et les sols mouillés, et portez des chaussures plates et fermées.
- Prenez votre temps, surtout quand vous vous levez d'une chaise ou des toilettes.

Médicaments

- Prenez un antidouleur comme on vous l'a conseillé pour votre blessure. Suivez la notice de la boîte ou les indications de votre médecin.

Suivi

- Respectez votre rendez-vous de suivi pour la blessure, et demandez alors si vous pouvez mettre plus de poids sur la jambe.
- Consultez votre médecin de famille ou un kinésithérapeute si vous avez du mal à utiliser les béquilles en sécurité.

Revenez aux urgences ou appelez une ambulance immédiatement si :

- **Douleur, gonflement ou rougeur du mollet**
- **Essoufflement soudain ou douleur à la poitrine**
- **Une chute qui cause une nouvelle blessure, ou qui aggrave beaucoup la première**
- **Orteils qui deviennent froids, pâles, bleus ou engourdis, surtout sous un plâtre ou une attelle**
- **Douleur de la jambe blessée qui s'aggrave beaucoup, même au repos et avec les antidouleurs**

Scannez pour lire cette fiche sur votre téléphone

Ce document est une information générale qui complète les conseils que votre médecin ou votre infirmier vous a donnés aujourd'hui. Il ne les remplace pas. En cas d'inquiétude, consultez un médecin. Traduit de l'original anglais ; la version anglaise fait foi.