



Canne de marche simple

Objectif

La canne de marche simple peut réduire l'énergie nécessaire pour marcher et ainsi permettre de gérer au mieux la fatigue.

Population

Cette aide technique s'adresse à toute personne présentant une faiblesse, une légère gêne au niveau d'un membre inférieur (hanche, genou, pied) ou une légère fatigue à la marche.

Description

Cette aide à la marche se compose d'une poignée, d'un tube et d'un embout.

Prix d'une canne avec poignée anatomique : de 15,00 € à 33,00€ (Tarif liste des produits et prestations remboursées - LPPR : 12,20€, remboursement par la sécurité sociale sur prescription médicale)



La poignée

La poignée anatomique dont la forme épouse celle de la paume, est la plus adaptée pour une bonne préhension et une meilleure répartition du poids sur la paume. Une prise efficace permet une diminution de l'effort physique et de la fatigue.

Pour ce modèle, il existe une poignée pour une tenue de la canne de la main droite et une poignée pour celle de la main gauche. L'utilisation de la canne se fait du côté opposé au membre déficitaire. Une personne droitière ayant un déficit du membre inférieur droit doit tenir sa canne à gauche et doit avoir une poignée anatomique pour la main gauche.

Le tube

Pour le confort de marche, le tube doit être réglable en hauteur, de 76 cm à 100 cm. Cette partie télescopique doit également être légère (en aluminium) et résistante à la pression (de 80 kg à 115 kg selon les modèles).

Une canne trop lourde est à proscrire. Le poids obligera la personne à réaliser des efforts physiques inutiles pour la déplacer.

L'embout

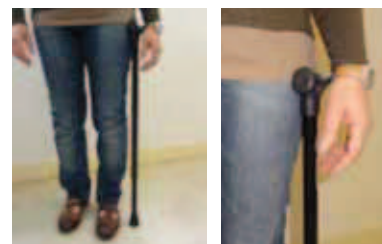
Un embout caoutchouc antidérapant est préférable pour plus de sécurité.



Etant interchangeable, il est à remplacer régulièrement dès les premiers signes d'usure.

Réglage : Bonne hauteur de canne

La personne se maintient en équilibre, en position debout, les membres supérieurs ballants le long du corps. La poignée de la canne doit se trouver au niveau du pli de flexion du poignet (le point de repère : le bracelet de la montre).



Bonne utilisation de la canne

Pour compenser une faiblesse du membre inférieur, la canne est portée du côté opposé au membre inférieur le plus faible, quel que soit le côté de la main dominante.

La personne avance simultanément la canne et le membre inférieur faible (cf photo : la canne tenue dans la main gauche et le membre droit) puis passe le pas en avançant le membre le plus fort (cf photo : membre inférieur gauche).

Le déplacement dans les escaliers se fait marche par marche.

Lors de la montée, il faut avancer en premier le membre inférieur le plus fort puis poser la canne et l'autre membre sur la même marche, et ainsi de suite.



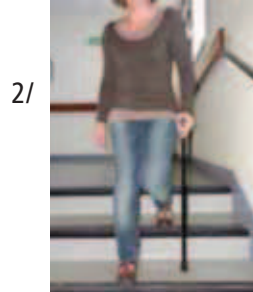
1/



2/



Lors de la descente, l'enchaînement est inversé : ce sont la canne et le membre inférieur le plus faible en premier et le membre le plus fort en second.



Accessoires

Embout stabilisateur

Il existe des embouts de différentes formes favorisant une stabilité à la marche supérieure et surtout permettant à la canne de tenir seule à la verticale. La base de l'embout est d'environ 10 cm de long.

Il faut tenir compte du diamètre du tube de la canne. Le diamètre de la canne à insérer peut aller de 1,7 cm à 2,2 cm selon le modèle de l'embout.

Prix (pas de remboursement par la sécurité sociale) : 25,00 € environ.



Accroche-canne

Cette petite aide technique se fixe sur le tube et dispose d'une partie antidérapante. Elle permet d'avoir la canne à portée de main sur le rebord d'une table ou autre support. En position verticale, la canne ne risque pas de glisser et de tomber au sol.



Ce système peut être utile quand la canne ne dispose que d'un embout standard.

Prix (pas de remboursement par la sécurité sociale) : 11,00 € environ.

Canne pliante avec poignée anatomique

Pliante en quatre parties avec un système élastique et réglable en hauteur (entre 78,7 et 94 cm selon le modèle), cette canne peut se ranger dans un sac. La personne peut la déplier facilement et l'utiliser avant que la fatigue ne gêne la marche.

Prix : de 17,00 € à 30,00 €

Avec un LPPR (remboursement par la sécurité sociale) de 12,20 €.



Remarque

La canne anglaise permet d'avoir un appui au niveau de la main et également au niveau de l'avant-bras. Ce double appui permet à la personne de s'appuyer davantage.

En fonction du déficit, la marche peut être aidée par l'utilisation d'une ou deux aides techniques (cannes simples ou anglaises).

L'essai de ces différents moyens est indispensable et permet de cibler au mieux les besoins et de compenser les difficultés rencontrées par la personne.

Lieu pour tester et acheter les aides techniques : magasin de vente de matériel médical et paramédical.