



Aides à la mobilité

Les personnes amputées sont souvent davantage conscientes de la complexité de la mobilité que l'ensemble de la population. Or, même si le fait de porter un membre artificiel contribue tous les jours à la mobilité, il faut parfois pouvoir compter sur une aide supplémentaire pour atteindre un degré de stabilité satisfaisant. Par exemple, dans certaines circonstances, comme lorsqu'elles se déplacent sur un trottoir glacé, les personnes amputées d'une jambe sont moins stables. Elles doivent alors prendre plus de précautions pour éviter une chute pouvant blesser et peut-être affaiblir leur jambe saine, celle-ci fournissant déjà un effort considérable pour compenser l'amputation.

Plusieurs types d'appareils permettent aux personnes amputées de garder leur mobilité, et ce, en toute sécurité. Nous vous en présentons quelques-uns dans ce document. La plupart de ces appareils sont sur le marché, cependant une adaptation faite sur mesure est parfois nécessaire pour répondre aux besoins particuliers de la personne amputée.

Cannes et béquilles

Utiliser une canne procure une stabilité accrue et peut suffire à sécuriser la personne amputée d'une jambe. Il existe toutes sortes de cannes; l'une d'elles possède même un crampon rétractable pour garantir une prise plus fiable l'hiver. Par ailleurs, des béquilles peuvent se révéler utiles, notamment quand vous devez vous déplacer sans votre membre artificiel, par exemple lorsqu'il est en réparation. En général, les cannes et les béquilles courantes répondront à vos besoins, mais vous pouvez aussi vous tourner vers un équipement un peu plus spécialisé. Par exemple, si vous voyagez, une canne télescopique ou des béquilles pliantes peuvent s'avérer utiles. Les cannes s'ajustent de 24 à 40 pouces (61 à 102 cm). Les béquilles pliantes peuvent mesurer jusqu'à 59 pouces (150 cm) dépliées, et être réduites à 25 pouces (64 cm) lorsqu'elles sont pliées,



Il existe plusieurs modèles de cannes.

ce qui permet de les glisser facilement dans une valise. Celles-ci sont vendues avec un sac qui en facilite le transport et le rangement.

La béquille iWALK 2.0

est une version mains libres des béquilles courantes. Composée d'une armature avec embout et d'un plateau pour soutenir le genou, cette béquille s'attache directement à la cuisse, à l'aide de sangles rembourrées. Pour plus de renseignements, visitez iwalk-free.com (anglais seulement).



La béquille mains libres iWALK 2.0.

SideStix fournit des aides à la marche innovantes et de qualité. Les béquilles d'avant-bras (aussi appelées cannes anglaises) de SideStix offrent à la fois une absorption des chocs et des embouts interchangeable pour une variété de surfaces et de terrains – des embouts pour la neige, pour le sable, avec clous ou standards sont offerts. Pour plus de renseignements, visitez sidestix.com (anglais seulement).





Pour plus de sécurité, les marchettes peuvent être munies de freins.

Marchettes

Il existe de nombreux types de marchettes. Si aucune ne répond à vos besoins, vous pourriez en faire faire une sur mesure. Par exemple, une personne amputée du bras a été victime d'une fracture de la hanche, ce qui l'a obligée à utiliser une marchette et des béquilles pendant sa réadaptation. Son physiothérapeute les a adaptées en y fixant un accessoire afin qu'elle puisse s'en servir avec son bras myoélectrique.



Marchette fabriquée sur mesure.

d'accès, les poignées ajustables et les pneus amortisseurs de chocs conçus pour l'extérieur et l'intérieur. Les différents types de marchettes peuvent offrir une variété d'options, comme un frein de sécurité permettant d'ajuster la vitesse de la marchette, un banc rembourré qui se déplie et se replie au besoin, ou encore un dispositif pour franchir les bordures de trottoir.

Crampons

L'hiver accroît le risque de glisser et de tomber sur un trottoir ou dans un escalier glacé. Mais il existe des moyens de prévenir ces accidents, comme l'utilisation de crampons. Ceux-ci sont insérés dans un harnais ressemblant à une sandale et habituellement fait de caoutchouc (sans boucle ni lacet à attacher). On peut tout simplement enfiler le harnais sur la chaussure ou la botte et la semelle sera ainsi munie de crampons.

Un judicieux conseil nous vient de la mère d'un amputé. Aimant pratiquer la course à pied à longueur d'année, elle a un jour demandé à son facteur comment lui et ses collègues avaient résolu les problèmes occasionnés par les surfaces glacées. Il lui a alors suggéré d'introduire des vis à tôle dans la semelle de ses chaussures de course. Suivant

son conseil, elle a vissé à divers points de contact, pas trop profondément, des vis de 3/8 de pouce (0,95 cm). Il lui suffit ensuite de les dévisser le printemps venu.

Fauteuils roulants

Rampes d'accès

Des rampes d'accès peuvent être installées de façon permanente à la maison pour permettre l'accès à un fauteuil roulant ou s'il vous est difficile de monter et descendre les marches. Il existe aussi des rampes télescopiques portables à surface antidérapante; on peut leur donner la longueur voulue puis les bloquer en place pour plus de sécurité.



Les rampes d'accès télescopiques pour fauteuils roulants : une option toute simple.

Supports élévateurs pour fauteuils roulants et triporteurs



Le support élévateur pour triporteur peut faciliter le transport de celui-ci en voiture.

Les possibilités sont nombreuses lorsque vient le temps de transporter un fauteuil roulant ou un triporteur : fourgonnettes spécialement conçues à cet effet et options pour la voiture. Dans le but d'éliminer les difficultés liées à la manipulation du fauteuil roulant

lorsqu'il faut le placer dans le coffre à bagages, on peut équiper sa voiture d'une plate-forme élévatrice pour fauteuil roulant, ou encore utiliser un support élévateur

pour triporteur, lequel permet aussi de maintenir le triporteur en place à l'arrière du véhicule pendant le transport.

Accessoires pour fauteuils roulants

Il existe plusieurs accessoires et appareils pour les fauteuils roulants, entre autres le parapluie avec support pour protéger de la pluie ou du soleil (la hauteur et l'angle du parapluie peuvent s'ajuster); l'abri en toile, qui peut aussi vous protéger du soleil; la tablette amovible; le miroir compact; le porte-gobelet avec couvercle-pression comportant une ouverture pour boire.



Mettez-vous à l'abri de la pluie et du soleil avec un parapluie conçu pour les fauteuils roulants.

À la maison

Monte-escalier

Si les escaliers représentent pour vous un problème, vous pourriez envisager l'installation d'un monte-escalier. Ce dispositif permet de descendre et de monter un escalier tout en demeurant assis. Les monte-escaliers s'adaptent à la plupart des types d'escaliers, qu'ils soient droits ou courbes.



Les monte-escaliers s'adaptent à la plupart des types d'escaliers.

Dans la baignoire et la douche

Pour une personne amputée, la salle de bain est un endroit qui demande à être aménagé de façon sécuritaire. Il est en effet important de faire preuve de prudence afin de réduire les risques de chute dans la baignoire ou la douche. Certaines personnes amputées de la jambe disposent d'une prothèse pour la natation. On peut aussi se procurer la prothèse **Aqualimb** de Endolite, conçue expressément à cet effet, tout comme le genou **Nylon Knee** de Aulie, pour les personnes amputées au-dessus du genou.



Des barres d'appui verticales peuvent être disposées à différentes hauteurs dans la salle de bain. Certains modèles se fixent directement sur la baignoire.

Quant aux barres d'appui, elles peuvent être installées sur les murs ou sur le côté du bain (partout, selon vos besoins) pour aider à entrer ou à sortir du bain ou de la cabine de douche. Par mesure de sécurité supplémentaire, il est possible d'utiliser des barres d'appui offrant une prise à deux mains. Installées à la verticale près de la toilette, les barres d'appui permettent de s'asseoir sur le siège et de s'en relever plus aisément et de façon plus sécuritaire.

Finalement, les planchettes de baignoire, bancs de transfert et sièges de douche permettent de se laver en demeurant assis.



Les bancs facilitent le transfert du fauteuil roulant à la baignoire.