



Crutch Walking

Instructions

MEASURING CRUTCHES



- When the patient is standing with the shoulders relaxed, the crutches should reach approximately 3 fingers width below the armpits
- With the arm hanging straight down, the hand grips should be at the level of the wrist
- Ensure that there is proper padding of the armpit grips

GENERAL INSTRUCTIONS

- Squeeze the crutches firmly between the body and the upper arm
- Support body weight by pushing through the hand grips

Do not lean on the crutches through armpits

Crutches are used to reduce the amount of weight placed through the leg and to reduce pain in order to allow the injury to heal properly

WALKING



Non weight bearing

No weight is tolerated/ allowed on the injured leg

- If possible, bend the knee of the injured leg to hold it off the ground, if the leg is in a cast or splint, bring the leg forward to hold it off of the ground
- Place the crutches forward about one step length
- Push down on the hand grips
- Squeeze the top of the crutches between the body and the upper arm
- Swing the injured leg forward to the level of the crutch tips
- Step on the non-injured leg and bring crutches forward one step length



Partial weight bearing

Some weight is tolerated/ allowed on the injured leg

- Bring the crutches and injured leg forward one step length
- The injured leg should be in line with the crutch tips
- Squeeze the top of the crutches between the body and the upper arm
- Push down on the hand grips
- Take a step with the non-injured leg
- Try to take steps of equal length

WALKING UP STAIRS

Use one crutch and the rail

If there is no rail, use both crutches

- Walk close to the edge of the first step
- Hold onto the rail with one hand and hold both crutches with the other hand, as shown in picture



Non weight bearing

- Push down on the hand rail and the hand grip. Hop up with the non-injured leg
- Bring the injured leg and the crutch up beside the non-injured leg on the same step

Partial weight bearing

- Push down on the hand rail and the hand grip. Step up the stair with the non-injured leg
- Place the injured leg onto the step

Remember

The non-injured leg always goes up first and the injured leg always moves with the crutches

WALKING DOWN STAIRS

Use the same rules when going up and down sidewalks, curbs, or doorsteps

- Walk as close to the first step as possible
- Hold onto the rail with one hand and hold the crutches with the other hand, as shown in picture
- Support weight by pushing on the hand grip and the hand rail



Non weight bearing

- Keeping the injured leg forward, bring the crutch down on the step below
- Bring the non-injured leg down to the same step

Partial weight bearing

- Place the injured leg and crutch down on the step below

Remember

The injured leg always goes down first and always moves with the crutches

PRECAUTIONS

- Place rubber tips at the bottom of the crutches
- Beware of wet surfaces and throw rugs
- Always keep crutches within reach
- Wear flat, closed back shoes that do not slip off (sneakers)
- Ask teachers for permission to leave class early to avoid crowds and allow for more time between classes
- Organize a buddy system to assist with carrying books and opening doors. Another option is to carry books and school supplies in a backpack in order to leave both hands free

Remember

Do not lean on the crutches through the armpits



Marcher avec des béquilles

Instructions

MESURER LES BÉQUILLES



- Les béquilles devraient arriver à environ 3 doigts sous les aisselles lorsque le patient se tient debout avec les épaules relâchées;
- La poignée de la béquille doit être au niveau du poignet lorsque le bras pend le long du corps;
- Assurez-vous que les appui-bras sont bien coussinés.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES

- Retenez fermement les béquilles entre votre corps et votre bras;
- Transférez le poids de votre corps sur les béquilles en vous appuyant sur les poignées coussinées.

N'appuyez pas vos aisselles sur les appui-bras.

On utilise les béquilles pour mettre moins de poids sur la jambe blessée et réduire la douleur pour que la blessure guérisse bien.

MARCHER



Sans appui

Aucun poids sur la jambe blessée n'est toléré/permis.

- Si vous le pouvez, pliez le genou de la jambe blessée pour qu'elle ne touche pas au sol ; si vous portez un plâtre ou une attelle, amenez la jambe vers l'avant sans qu'elle touche le sol ;
- Avancez les béquilles à une distance d'environ un pas ;
- Transférez votre poids sur les béquilles en poussant vers le bas sur les poignées ;
- Serrez bien le haut des béquilles entre votre corps et votre bras ;
- Amenez la jambe blessée vers l'avant, à égalité avec le bout des béquilles ;
- Sautez sur la jambe saine, puis avancez de nouveau les béquilles à une distance d'un pas.



Avec appui partiel

Un peu de poids sur la jambe blessée est toléré/permis.

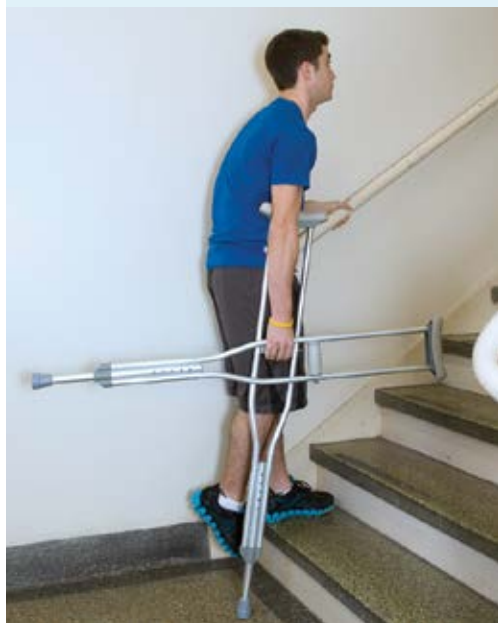
- Avancez d'un pas les béquilles et la jambe blessée en même temps ;
- La jambe blessée doit se trouver à égalité avec le bout des béquilles ;
- Serrez bien le haut des béquilles entre votre corps et votre bras ;
- Poussez vers le bas sur les poignées ;
- Faites un pas avec la jambe saine ;
- Essayez de faire les pas d'égale longueur.

MONTER DES ESCALIERS

Servez-vous d'une béquille et de la rampe.

S'il n'y a pas de rampe, utilisez les deux béquilles.

- Approchez-vous de la première marche ;
- Tenez la rampe d'une main, puis les deux béquilles de l'autre main, tel qu'illustré ci-dessous.



Sans appui

- Poussez sur la rampe et sur la poignée. Sautez avec votre jambe saine sur la marche ;
- Ramenez la jambe blessée et la béquille sur la marche à côté de la jambe saine.

Avec appui partiel

- Poussez sur la rampe et sur la poignée. Mettez votre jambe saine sur la marche ;
- Déplacez la jambe blessée sur la marche.

Rappel

**On doit toujours monter la jambe saine en premier ;
la jambe blessée se déplace en même temps que les béquilles.**

DESCENDRE DES ESCALIERS

Appliquez les mêmes règles pour aborder les bordures de trottoirs et les seuils de porte.

- Placez-vous le plus près possible de la première marche ;
- Tenez la rampe d'une main, puis les deux béquilles de l'autre main, tel qu'illustré ci-dessous ;
- Soutenez votre poids en poussant sur la poignée et sur la rampe.



Sans appui

- En gardant la jambe blessée vers l'avant, descendez la béquille sur la marche suivante ;
- Descendez la jambe saine sur la même marche.

Avec appui partiel

- Placez la jambe blessée et la béquille sur la marche suivante.

Rappel

La jambe blessée descend toujours la première et se déplace avec les béquilles.

PRÉCAUTIONS

- Mettez des embouts de caoutchouc au bout des béquilles ;
- Méfiez-vous des surfaces humides et des tapis ;
- Gardez toujours vos béquilles à portée de main ;
- Portez des chaussures plates, fermées, qui ne glissent pas (espadrilles) ;
- Demandez aux enseignants la permission de partir plus tôt afin d'éviter les couloirs achalandés et avoir suffisamment de temps pour se déplacer entre les cours ;
- Organisez un accompagnement avec des amis pour porter les livres et ouvrir les portes. Ou placez les livres et les effets scolaires dans un sac à dos pour avoir les mains libres.

Rappel

N'appuyez pas vos aisselles sur les appuie-bras.