

# Développer de nouvelles habiletés avec notre application

Nous avons développé une application interactive fournissant des vidéos pour aider les utilisateurs d'aide à la mobilité à ajuster et utiliser correctement leurs équipements.

Cette application s'appelle ICanWALK®

ICanWALK® est disponible en téléchargeant l'application MOVE Improve® dans le [Apple App Store](#) et le [Google Play Store](#)!



(Image provenant de Google Photos)



## Envie d'en savoir plus?



Site internet: <https://icanwalk.info>

Youtube: @ICanWALK-BML

Instagram: @bettermobilitylab

### Références:

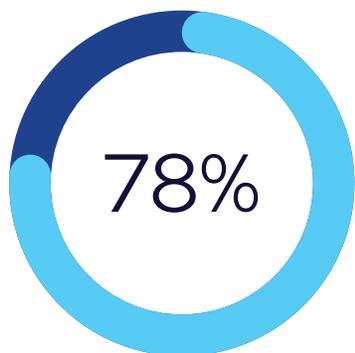
1. Sainsbury & Mulley. BMJ 1982.
2. Bateni & Maki. Arch Phys Med Rehabil 2005.
3. Liu et al. Arch Gerontol Geriatr 2011.
4. Hegeman & Huh. Foot & Ankle Int 2024.
5. Manocha et al. PMR 2021.

## Comment ajuster ma canne?

Une ressource pour les utilisateurs de canne

Créé par Isabelle Poitras (PhD, OT), J. Uriel Perez (MBT, BHSc), Ranita Manocha (MD, MSc), et la groupe d'utilisateurs de connaissances <<ICanWALK®>>

# Le Problème:



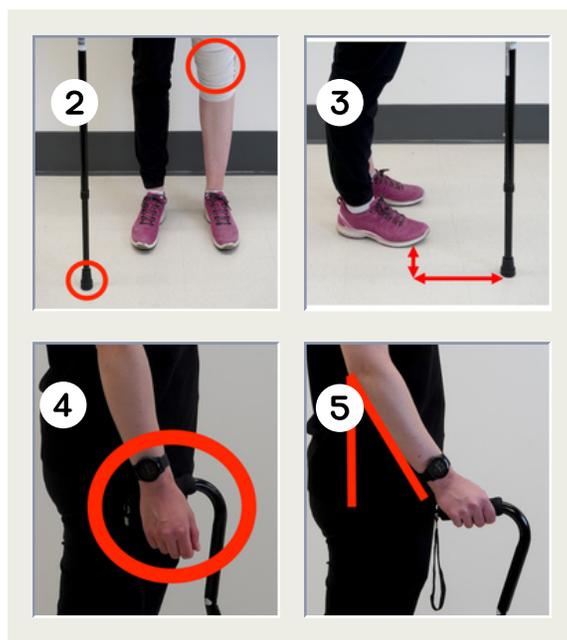
Près de 80% des personnes âgées utilisent une canne qui est trop grande ou trop petite pour eux.<sup>1</sup>

Bien que les cannes soient largement utilisées, de nombreuses personnes s'en procurent sans consulter un professionnel de la santé.<sup>2, 3</sup>

## Comment ajuster votre canne:<sup>4</sup>

1. Portez des chaussures à semelles plates.
2. Placez la canne dans la main opposée à la jambe blessée ou plus faible.
3. Placez l'embout de la canne à environ 5 à 10 cm (2 à 4 po) sur le côté de votre petit orteil, et à environ 15 cm (6 po) devant celui-ci.
4. Laissez vos bras pendre le long de votre corps. La poignée de la canne devrait se situer au niveau du pli de votre poignet.
5. Maintenant, tenez la poignée de votre canne. Votre coude devrait être fléchi d'environ 15 à 30°.

*Veillez noter qu'il s'agit uniquement de lignes directrices générales et non de conseils médicaux. Veuillez consulter votre professionnel de la santé afin de vous assurer que ces recommandations conviennent à votre condition.*



**Beaucoup d'utilisateurs d'aides à la marche ne reçoivent pas de formation sur l'ajustement de leur dispositif, ce qui peut entraîner des douleurs ou des blessures au haut du corps.<sup>5</sup>**

*"Il est très facile d'obtenir [des aides à la mobilité telles que des béquilles]... mais le support nécessaire afin d'effectuer un ajustement personnalisé, ou même pour apprendre à les utiliser, est souvent absent."  
-Matt*

*"Je veux des infos rapides et pratiques sur comment utiliser [mes aides à la mobilité] de la bonne façon. De cette façon, je ne prendrai pas de mauvaises habitudes qui me causeront des problèmes physiques dans le futur."  
-Mary*