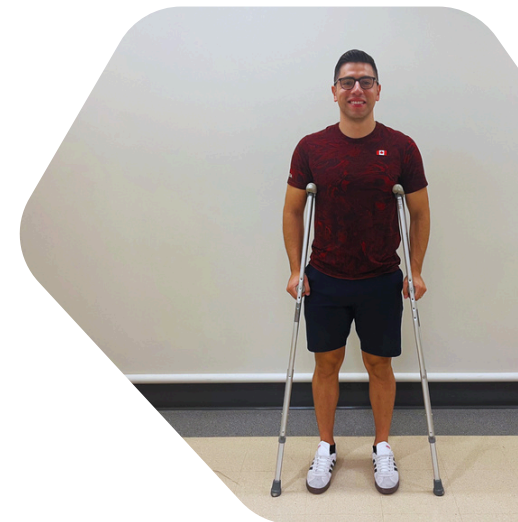
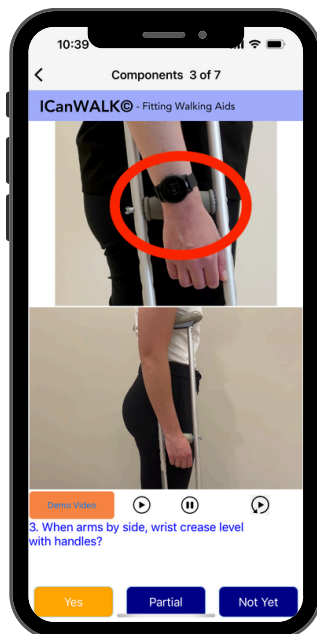


Développer de nouvelles habiletés avec notre application

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!



Envie d'en savoir plus?



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

Youtube: @ICanWALK-BML

Instagram: @bettermobilitylab

Références:

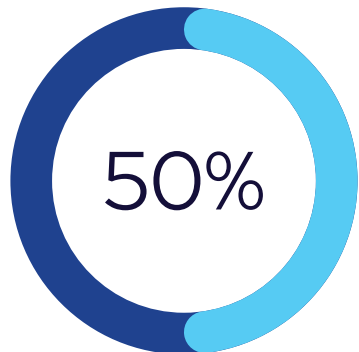
1. Jain *et al.* PM&R 2010
2. Barnard *et al.* Pediatrics 2010
3. Manocha *et al.* PM&R 2020
4. Potter *et al.* Br Med J 1990

Comment ajuster mes béquilles axillaires?

Une ressource pour les utilisateurs de béquilles

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:



Environ 50% des individus vivant avec une lésion de la moelle épinière et marchant à l'aide de béquilles axillaires ou d'une canne rapportent des douleurs aux épaules.¹

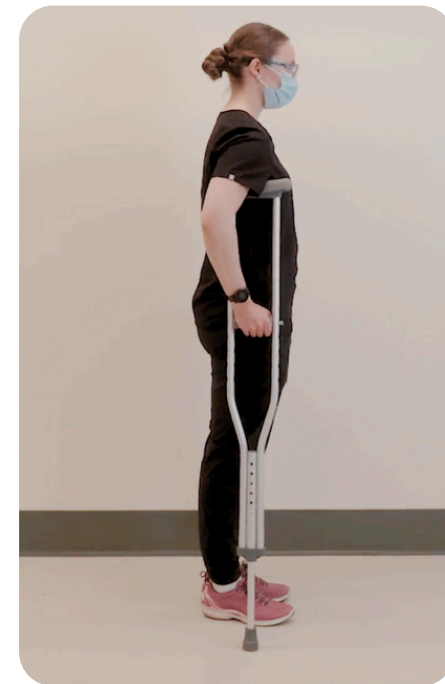
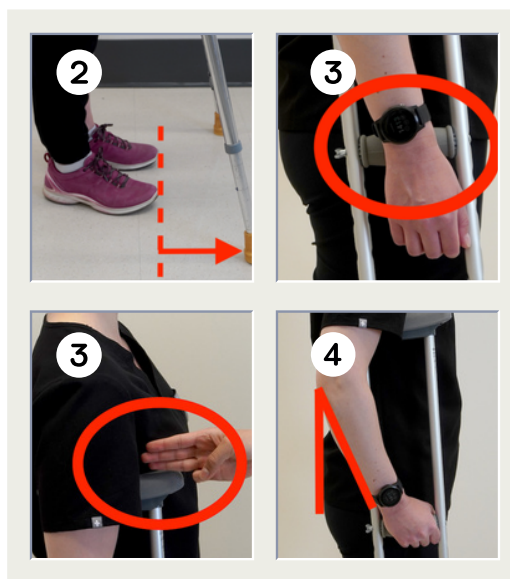
16,000

De 1991 à 2008, environ 16 000 jeunes ont été pris en charge dans des services d'urgence aux États-Unis pour une blessure liée à l'utilisation de béquilles axillaires.²

Comment ajuster vos béquilles axillaires: ⁴

1. Portez des chaussures à semelles plates.
2. Placez le bout de la béquille de 8 à 10 cm (3 à 4 pouces) à côté de votre petit orteil.
3. Laissez vos bras pendre le long de votre corps et tenez vous debout et droit.
 - a. Le pli de votre poignet doit se retrouver à la hauteur de la poignée de votre béquille.
 - b. Il doit y avoir un espace de 2 ou 3 doigts entre l'appui axillaire et votre aisselle.
4. Maintenant, tenez la poignée de la béquille dans votre main. Vos coudes doivent être pliés à environ 20°.

Veuillez 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.



De nombreux utilisateurs de béquilles ne reçoivent pas de recommandations sur la façon de les ajuster, ce qui peut occasionner des douleurs ou des blessures.³

"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