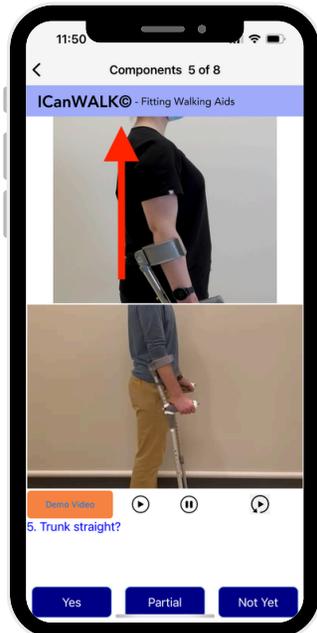


# Développer de nouvelles habiletés avec notre application

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 Creative Commons)



## Envie d'en savoir plus?



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

Youtube: @ICanWALK-BML

Instagram: @bettermobilitylab

### Références:

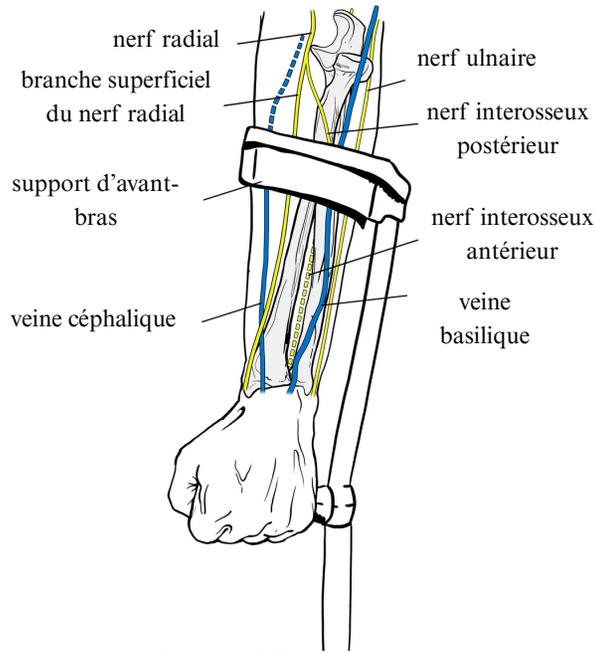
1. Hügler et al. BMC Musculoskelet Disord 2017
2. Manocha et al. PM&R 2020
3. Potter et al. Br Med J 1990

## Comment ajuster mes béquilles canadiennes?

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:



(Image provenant de Manocha et al., 2020)

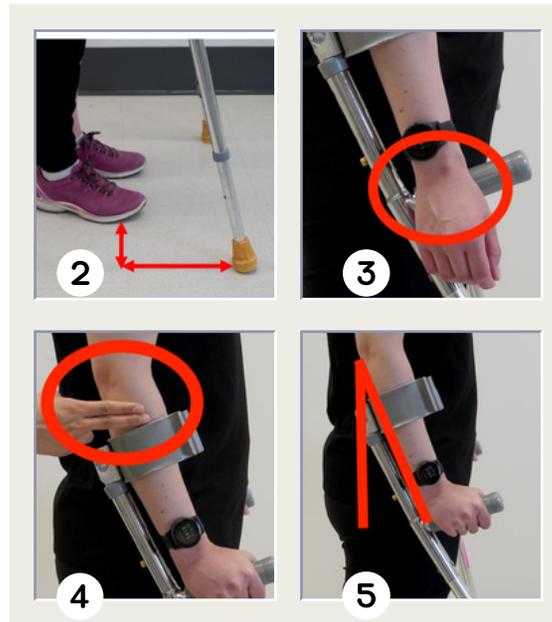
Les structures vulnérables sont le radius, l'ulna et les nerfs de l'avant-bras.<sup>2</sup>

Un mauvais ajustement des béquilles peut entraîner de la douleur ou des blessures au niveau des avant-bras.<sup>1</sup>

# Comment ajuster vos béquilles canadiennes:<sup>3</sup>

1. Portez des chaussures à semelles plates.
2. Placez l'extrémité de votre béquilles à 8 cm (3 pouces) sur le côté de votre petite orteil et à 15 cm (6 pouces) devant celui-ci.
3. Laissez vos bras pendre le long de votre corps. Le pli de votre poignet doit se retrouver à la hauteur de la poignée de vos béquilles.
4. Le support de l'avant-bras doit se retrouver à 2 ou 3 doigts de votre coude.
5. Tenez maintenant les poignées de vos béquilles. Vos coudes doivent être fléchis à environ 20°.

*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.*



De nombreux utilisateurs de béquilles ne reçoivent pas de recommandations sur la façon de les ajuster et de l'utiliser, ce qui peut occasionner de la douleur ou des blessures.<sup>2</sup>

*Il est très facile d'obtenir [des aides à la mobilité]... 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

(O'Brien et al., 2024)