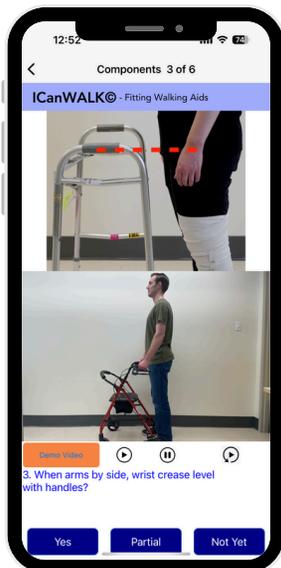


# Développer de nouvelles habiletés avec notre application

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 d'un patient partenaire)



(Image provenant de Creative Commons)



## Envie d'en savoir plus?



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

Youtube: @ICanWALK-BML

Instagram: @bettermobilitylab

### Références:

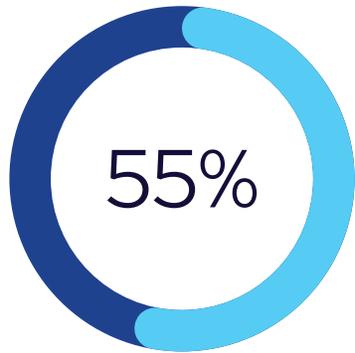
1. Liu, Geriatr Gerontol Int. 2009
2. Stevens et al. J Am Geriatr Soc. 2009
3. Hall et al. Physiotherapy. 1990
4. O'Sullivan et al. Phys Rehab. 2019

## Comment ajuster mon déambulateur?

Une ressource pour les utilisateurs de déambulateur

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:



55% des personnes utilisant un déambulateur, l'utilise à une hauteur inappropriée.<sup>1</sup>

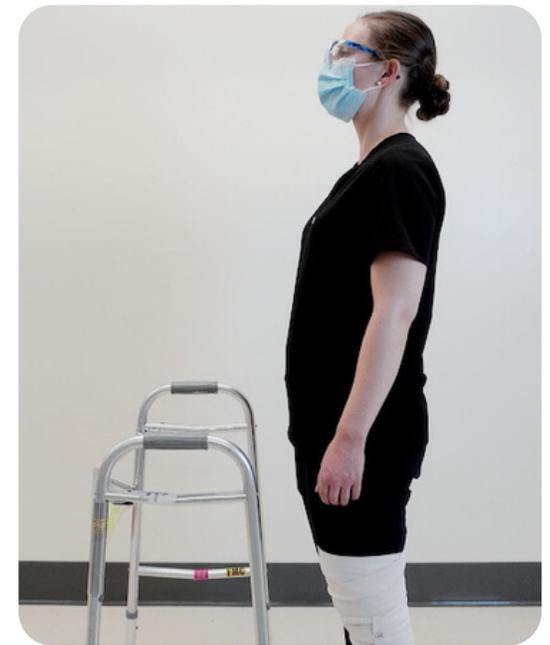
41,000

L'utilisation d'un déambulateur a contribué à plus de 41000 blessures liées à des chutes chez des adultes de 65 ans et plus.<sup>2</sup>

# Comment ajuster votre déambulateur:<sup>3,4</sup>

1. Portez des chaussures à semelles plates.
2. Placez le côté de votre déambulateur à une distance de 5 à 7 cm (2 à 3 pouces) devant vos hanches.
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 votre déambulateur.
4. Maintenant, tenez les poignées de votre déambulateur. Vos coudes doivent être fléchis à environ 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.*



De nombreux utilisateurs de déambulateur ne reçoivent pas de recommandations sur la façon de l'ajuster et de l'utiliser, ce qui peut occasionner de la douleur ou des blessures.

*"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

