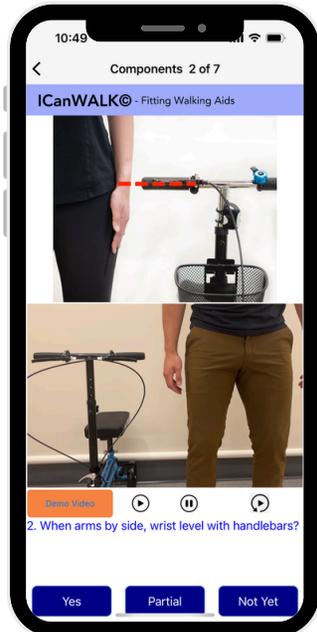


# Développer de nouvelles habiletés avec notre application

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:

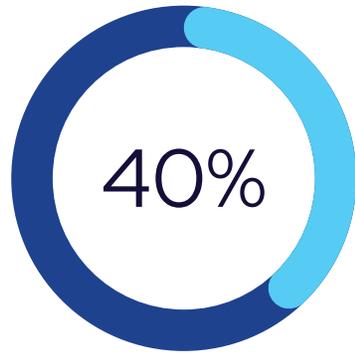
1. Yeoh et al. Foot & Ankle Orthop 2021
2. Rahman et al. Foot Ankle Orthop 2020
3. Hegeman & Huh. Foot & Ankle Int 2024

## Comment ajuster mon déambulateur pour genou?

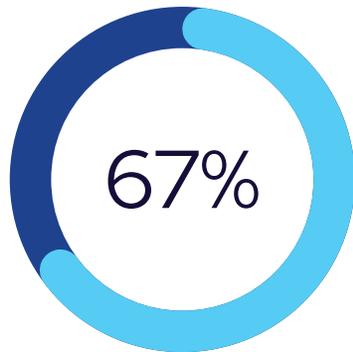
Une ressource pour les utilisateurs

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:



Un sondage a révélé que 44% des utilisateurs de déambulateur pour genou ont déjà chuté.<sup>1</sup>



67 % des utilisateurs de déambulateur pour genou n'ont reçu aucune formation sur la manière de l'utiliser en toute sécurité.<sup>1</sup>

## Comment ajuster votre déambulateur pour genou:<sup>3</sup>

1. Portez des chaussures à semelles plates
2. Laissez vos bras pendre le long de votre corps. Le pli de votre poignet doit se situer à la hauteur des poignées de votre déambulateur pour genou.
- 3a. Placez la jambe blessée sur le coussin de votre déambulateur pour genou, le genou fléchi à 90°.
- 3b. Du côté de la jambe blessée, votre hanche doit être alignée directement au-dessus du genou.
4. Votre dos doit être droit.
5. Lorsque vous tenez le guidon, vos coudes doivent être légèrement fléchis.

*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.*



**53% des chirurgiens orthopédiques ont rapporté qu'au moins un de leurs patients avait subi une blessure liée à l'utilisation de leur déambulateur pour genou. La formation à l'ajustement adéquat du déambulateur pour genou pourrait contribuer à la prévention des blessures.<sup>2</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