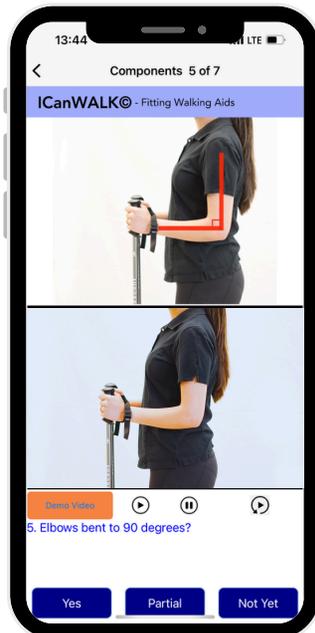


Développer de nouvelles habiletés avec notre application

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. Grigoletto et al. Int J Environ Res Public Health 2022
2. Hawke & Jensen. Wilderness Environ Med 2020
3. Russo et al. J Funct Morphol Kinesiol 2023
4. Hansen. et al. J Strength Cond Res 2009

Comment ajuster mes bâtons de marche?

Une ressource pour les utilisateurs de bâtons de marche

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

Bâtons de Marche:

L'utilisation de bâtons de marche lors de la réalisation d'activité physique a augmenté en popularité.¹



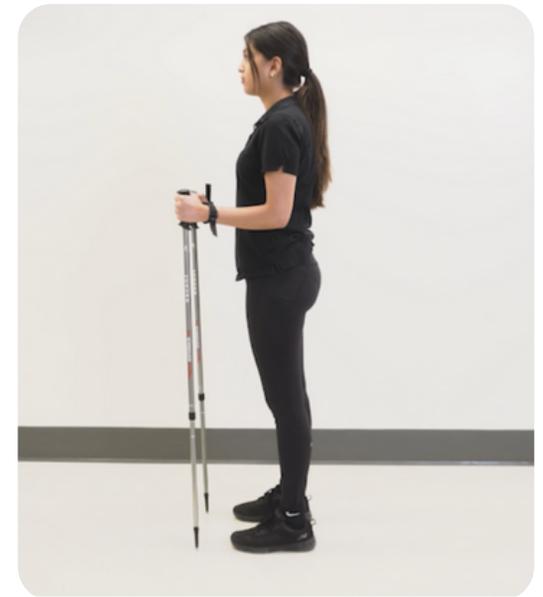
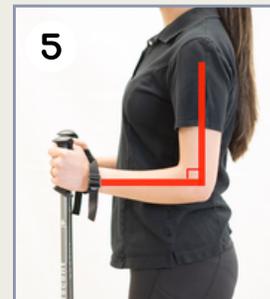
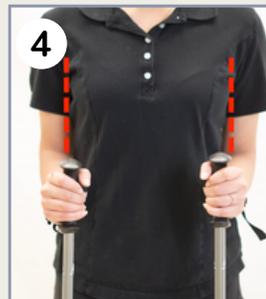
L'utilisation de bâtons de marche aide au renforcement des muscles des bras, et peut favoriser une meilleure stabilité.²

Comparativement à la marche sans aide, la marche avec bâtons augmente la consommation d'oxygène, la fréquence cardiaque et la dépense calorique.²

Comment ajuster vos bâtons de marche:⁴

1. Portez des chaussures à semelles plates.
2. Placez les dragonnes confortablement et fermement autour de vos poignets.
3. L'extrémité des bâtons de marche doit se situer de 5 à 8 cm (2 à 3 pouces) devant votre petit orteil.
4. Gardez vos coudes collés le long de votre corps.
5. Vos coudes doivent être fléchis à 90°.

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.



Il est important d'ajuster correctement vos bâtons de marche afin de réduire la tension mise sur vos poignets et vos épaules. La hauteur des bâtons de marche peut varier selon le type de terrain. Il est important de consulter un professionnel de la santé avant de commencer à utiliser des bâtons de marche.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