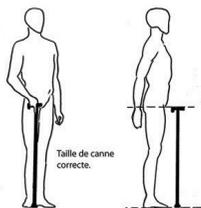


## Où ?

Ce matériel est disponible auprès des revendeurs de matériel médical, de certaines pharmacies et, dans la Sarthe, auprès de l'APPAMH. Le CICAT peut fournir une liste des différents revendeurs.

## Bien régler son matériel



Pour que la canne soit bien réglée à son utilisateur, il est conseillé de placer le dessus de la poignée au niveau de la hauteur du poignet (hauteur de montre) quand la personne, chaussée, se tient bien droite et les bras le long du corps.

*NB : Dans certains cas, un professionnel peut régler différemment le matériel.*

## Autres

- Des chaussures qui maintiennent le talon faciliteront et sécuriseront les déplacements. Pensez aussi aux semelles non lisses.
- Faire un contrôle médical régulier :
  - ⇒ Médecin traitant
  - ⇒ Ophtalmologiste
  - ⇒ ORL ou bilan de dépistage chez un audioprothésiste

Plaquette réalisée par le



Le CICAT propose des essais d'aides techniques dans ses locaux (et/ou à domicile pour les personnes de 60 ans et plus en Sarthe)

Le CICAT ne vend pas de matériel mais propose des conseils. Si besoin, il réoriente vers des distributeurs de matériel et/ou des partenaires.

## Nous contacter

CICAT des Pays de la Loire  
1 rue des Maillets  
72000 Le Mans

02.44.02.40.00

[contact@cicat-pdl.fr](mailto:contact@cicat-pdl.fr)  
[www.cicat-pdl.fr](http://www.cicat-pdl.fr)

# Les aides techniques à la marche

Quelques conseils des ergothérapeutes du Centre d'Informations et de Conseils sur les Aides Techniques



Il est recommandé de faire 30 min d'activité physique par jour. Cependant, parfois, avec l'avancée en âge ou les événements de la vie, il devient difficile de continuer ses activités sans adaptation préalable. Voici quelques conseils pour l'acquisition d'une aide à la marche :

## Quand acheter ?

Une aide à la marche s'avère utile quand :

- la fatigabilité devient plus importante
- douleurs modérées dans les jambes
- l'équilibre devient précaire
- marcher ou se déplacer en autonomie devient difficile

## Comment ?

Même si ces aides techniques sont disponibles avec ou sans prescription médicale, il est conseillé d'en parler avec son médecin traitant ou son kinésithérapeute pour avoir un avis.

## Quelle aide choisir ?



### Les bâtons de marche :

avec des embouts adaptés à la marche sur sol dur

### Le chariot de courses :

différents modèles en fonction de la grandeur, du poids, de la poignée, du nombre de roues (6 roues pour franchir les marches)



## Les cannes :

*Bonne mobilité mais fatigue et/ou douleur modérée et/ou besoin de se rassurer.*

- Les cannes simples : réglables en hauteur ou non, différents coloris, différentes poignées, modèles pliants ou avec une lumière intégrée



- Les cannes spécifiques : pour plus de stabilité, cannes tripodes ou quadripodes, avec ou sans siège intégré, avec système d'appui des mains différent...



- Les options de cannes : ces options, qui sont des adjonctions de petits matériels, ont pour but de faciliter l'utilisation au quotidien (Dragonne, embouts stabilisateurs, clip, poignée d'aide à la levée...)



## Les déambulateurs :

*Légers troubles de l'équilibre mais marche autonome et à bonne allure.*

- Les rollators à 3 ou 4 roues : nombreux modèles selon les lieux d'utilisation (intérieur ou extérieur). Légers, ultra-compacts, pliants, assises réglables en hauteur, avec dossier, avec panier ou sac...



*Troubles de l'équilibre plus importants, allure de marche ralentie*

- Les rollators à 2 roues : utilisation à domicile, modèles +/- lourds, possibilité de modèles avec roues directionnelles,



*Equilibre précaire, appréhension du vide, absence de douleur dans les épaules, quand les béquilles ne sont plus assez stables.*

- Les cadres de marche : ils peuvent être standards, pliants ou avec option releveur grâce à une poignée à mi-hauteur



## Pour résumer

Pour trouver l'aide technique à la marche qui correspond à son besoin :

- Adapter l'aide technique en fonction de son état général (fatigue, douleurs, équilibre...)
- Toujours essayer le produit et les options (le CICAT peut vous accompagner dans l'organisation des essais)