

# Mieux vivre avec son HEMIPLEGIE

## La marche

Vous pouvez rencontrer certaines difficultés pour vous déplacer. Il vous est peut être nécessaire de réapprendre divers mouvements pour retrouver votre équilibre et vous permettre de reprendre confiance en vous.

Nous vous conseillons de ne pas vouloir aller trop vite.

Au début, la personne qui vous aide pallie à votre «faiblesse» par sa présence et son soutien. Plus tard, lorsque vous aurez récupéré plus de force et d'assurance, vous pourrez vous passer progressivement de son soutien et utiliser seul une canne. Vous la tiendrez dans la main saine.

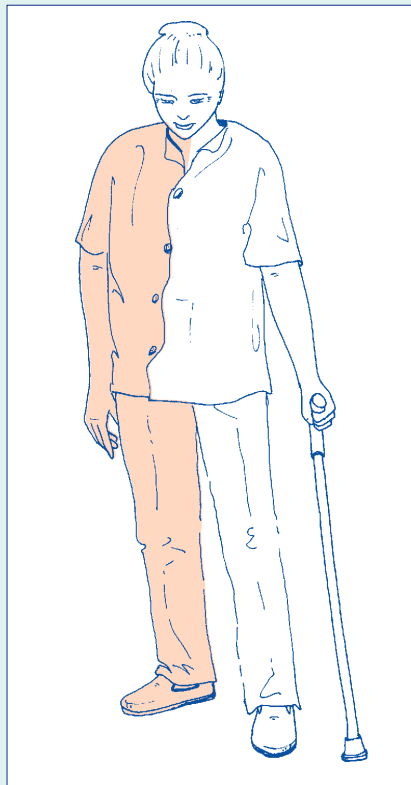
### LA MARCHÉ...

- La préparation
- La marche en deux temps
- Les accessoires

*Vous pouvez demander que l'on prévoiè le long de votre trajet des sièges où vous pourrez vous asseoir et vous reposer.*

*Ces exercices réclament de la concentration.*

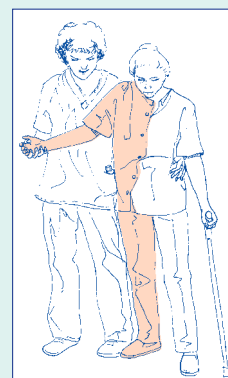
*Nous vous conseillons d'être très attentif et prudent, et de ne pas vouloir faire plusieurs choses en même temps.*



#### La préparation à la marche...

La position de début :

- Vous tenez votre canne dans la main saine.
- Vous gardez votre jambe faible bien tendue. Cela vous permet de prendre appui dessus.

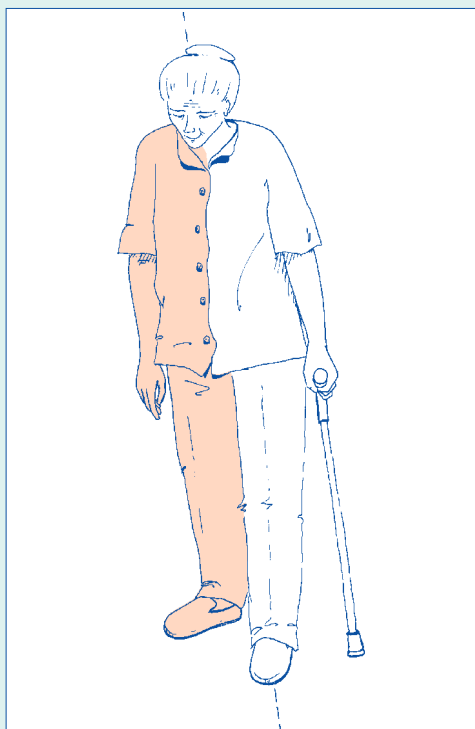


*Avec une aide... L'aide se place à côté de vous du côté faible. Vous tenez votre canne de la main saine. Il vous prend par la taille du côté sain*

*pour maintenir votre hanche. Avec son autre main, il éloigne votre bras faible de votre corps et vous tient la main, la paume ouverte.*

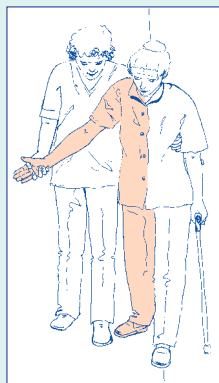
*Sa hanche appuie sur votre hanche faible pour rigidifier votre bassin. Vous avez ainsi plus de facilités pour vous maintenir droit.*

**La marche se fait en deux temps...**



**Premier temps...**

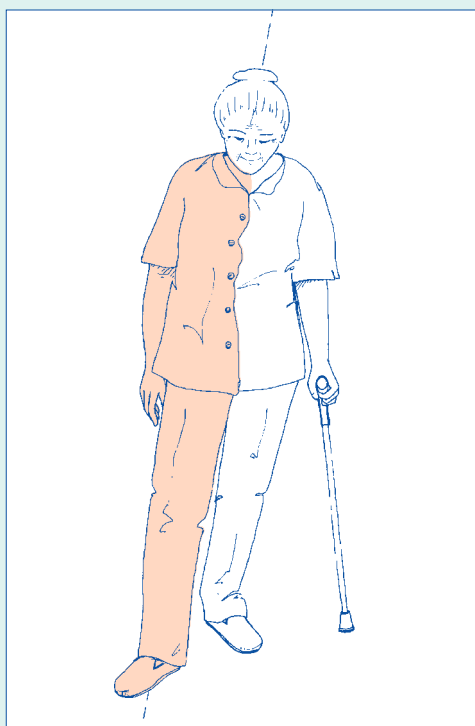
Vous vous appuyez sur votre canne, et vous avancez votre jambe saine.



*Si une aide est nécessaire...*

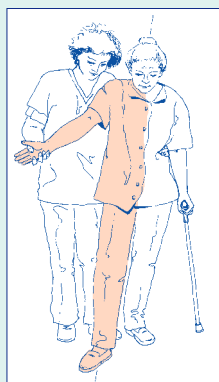
**Premier temps:**

*Vous vous appuyez sur votre canne, et vous avancez votre jambe saine.*



**Deuxième temps...**

Vous vous appuyez sur votre jambe saine et vous ramenez la jambe faible ainsi que la canne. En variant l'appui, votre corps exécute un mouvement de balancier.



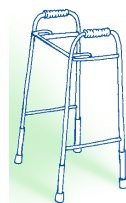
*Si une aide est nécessaire...*

**Deuxième temps:**

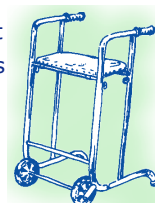
*Votre aidant vous demande de soulever au maximum votre pied faible et de le déposer devant vous. Il peut aussi aider votre pied faible à avancer en le poussant avec son propre pied.*

**Les accessoires pour vous aider dans vos déplacements...**

Béquilles, canne, canne tripode



Un gaddot à roulettes ou à soulever



D'après une brochure réalisée en collaboration avec la Clinique Notre-Dame de Waremmes

Une initiative du



En collaboration avec



Avec le soutien de

