

Using a Cane

Walking with a Cane

1. Adjust the cane length so that when you are standing, the handle of the cane is at the level of your wrist.



2. Hold the cane on the side of your good leg unless your physical therapist has told you otherwise.



3. Begin by stepping forward with your injured or weak leg and cane, keeping the two in line with each other.

4. Step forward with your good leg, bringing it ahead of your injured or weak leg and cane.



Utiliser une canne

Marcher avec une canne

1. Ajustez la longueur de la canne pour que la poignée de la canne soit au niveau de votre poignet.
2. Tenez la canne à côté de votre jambe saine sauf si votre physiothérapeute vous a dit de faire autrement.



3. Commencez par faire un pas en avant avec votre jambe blessée ou faible et la canne, en les maintenant parallèles.



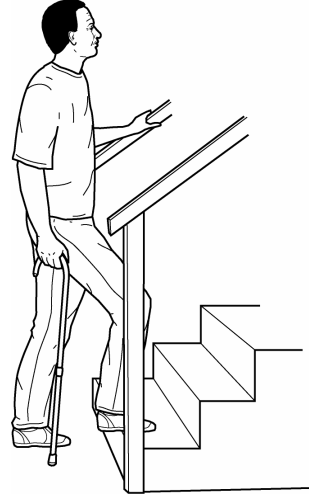
4. Faites un pas en avant avec votre jambe saine, en la plaçant en avant de votre jambe blessée ou faible et de la canne.



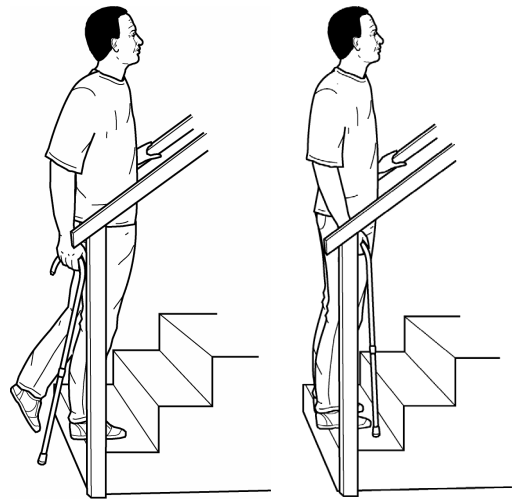
Going Upstairs with a Cane

Take your time and go slowly. Have someone stand behind you to help the first time.

1. Grasp the handrail with your free hand. Begin by raising your good leg up to the first step.



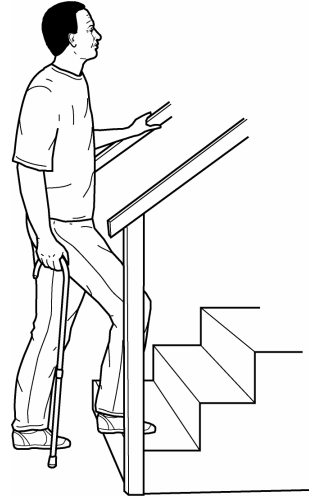
2. Bring your injured or weak leg and cane together up to the same step. Keep your leg and cane in line with each other.



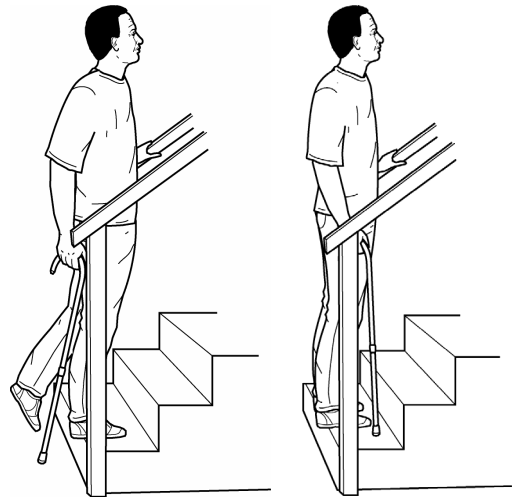
Monter des escaliers avec une canne

Prenez votre temps et déplacez-vous lentement. Ayez quelqu'un derrière vous pour vous aider la première fois.

1. Saisissez la main courante avec votre main libre. Commencez par lever votre jambe saine sur la première marche.



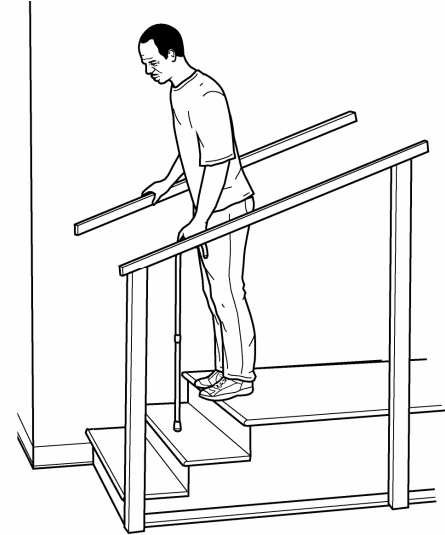
2. Faites suivre votre jambe blessée ou faible et la canne en même temps sur la même marche. Gardez votre jambe et la canne parallèles.



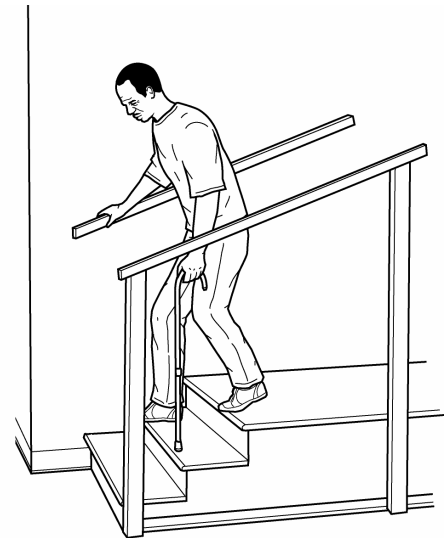
Going Downstairs with a Cane

Take your time and go slowly. Have someone stand in front of you to help the first time.

1. Put your feet near the steps and place your cane on the first step down.



2. Step down first with your injured or weak leg. Bring your good leg to the same step.



3. Repeat until you are at the bottom of the stairs.

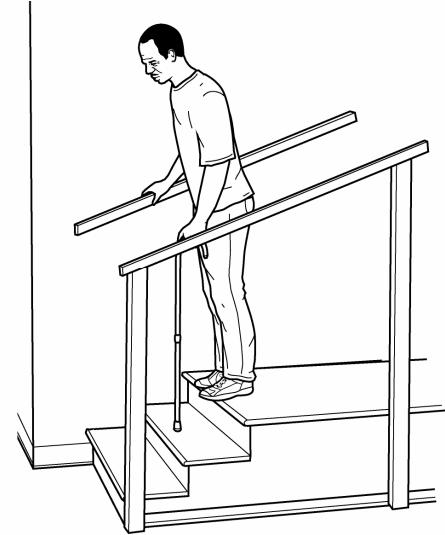
When using a cane to go up and down stairs, it is helpful to remember, “**Up with the good and down with the bad**”.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

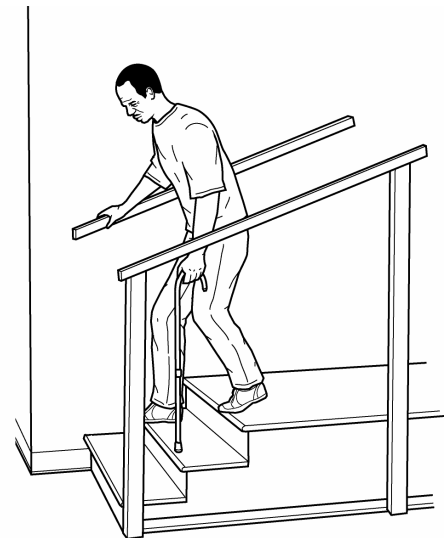
Descendre des escaliers avec une canne

Prenez votre temps et déplacez-vous lentement. Ayez quelqu'un devant vous pour vous aider la première fois.

1. Posez votre pied près des marches et placez votre canne sur la première marche en dessous.



2. Descendez d'abord votre jambe blessée ou faible. Faites suivre votre jambe saine sur la même marche.



3. Répéter l'opération jusqu'à ce que vous soyez en bas des escaliers.

Lorsque vous utilisez une canne pour monter et descendre des escaliers, il est utile de se rappeler : « **monter avec la bonne et descendre avec la mauvaise** ».

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.