



Avancez de pied ferme

ÉTAPE – 5 Marchez la tête haute

Marchez toujours le corps droit et en position verticale. Avec le temps, votre façon de marcher peut changer. Ces changements peuvent être attribuables à une arthrose de la hanche ou au manque d'activité physique.

Les changements de votre démarche peuvent être causés par bien des facteurs :

- Une perte de la force des jambes vous fait traîner les pieds en faisant de petits pas et en gardant les pieds plus près l'un de l'autre (femmes) ou plus éloignés l'un de l'autre (homme).
- Le manque de souplesse de la hanche et la réduction de la mobilité de l'épaule vous font prendre de plus petits pas.
- Une perte de la force du haut du corps et du dos vous porte à vous pencher en avant pour assurer votre équilibre.

Comment marcher la tête haute

- Le fait de devenir plus actif peut vous aider à retrouver votre posture droite et verticale.
- Une aide à la marche pourrait peut-être vous aider. Parlez à votre médecin, à votre physiothérapeute ou à votre ergothérapeute de ce qui serait utile dans votre cas.

Si vous utilisez une aide à la marche

- Assurez-vous que l'appareil a été conçu pour vous et est adapté à vos besoins. Si l'appareil n'est pas de la bonne longueur, vous allez probablement pencher d'un côté et marcher de travers.
- Gardez votre aide à la marche propre et en bon état, surtout si l'appareil est muni d'embouts ou de roues en caoutchouc.
- Organisez votre maison de façon à vous permettre de vous déplacer avec votre aide à la marche. Vous devrez peut-être changer la disposition des meubles.

Soyez actif, gardez votre indépendance et avancez de pied ferme!



Qu'est-ce que je peux faire pour marcher la tête haute?

Passez en revue les mesures que vous prenez pour marcher la tête haute et remplissez le tableau suivant. Un exemple est donné pour vous aider.

Quelles sont les mesures positives que je prends déjà?

Je marche beaucoup, mais pas aussi régulièrement qu'auparavant

Quels sont les changements qui pourraient m'aider à rester sur mes pieds?

Je vais essayer de marcher 3 fois par semaine

Je pourrais peut-être essayer des cours de Pilates

Comment vais-je apporter ces changements? Est-ce que je devrais communiquer avec quelqu'un?

Mon voisin Dave fait des promenades à pied tôt le matin : je peux l'appeler pour lui demander si je peux l'accompagner

S'informer auprès du gymnase local s'il y a des cours de Pilates

Connaissez-vous quelqu'un d'autre qui pourrait profiter de ces renseignements?