



LES SOLUTIONS POUR
**L'AUTONOMIE
À DOMICILE**

GUIDE D'ACHAT

Comment choisir une canne de marche ?

Dernière mise à jour : 06/04/2018

www.tousergo.com

0 805 460 400

Service & appel
gratuits



LES SOLUTIONS POUR
**L'AUTONOMIE
À DOMICILE**

Pour commander :
www.tousergo.com

0 805 460 400

Service & appel
gratuits

Qu'est ce qu'une canne de marche ?

Autrefois, la canne de marche était un objet de mode, aujourd'hui elle a pour principal usage de compenser un trouble de la marche ou de l'équilibre.

Les cannes les plus légères **aident à la marche**, ou offrent un **appui** lors de blessures mineures, et permettent **équilibrer** votre corps.

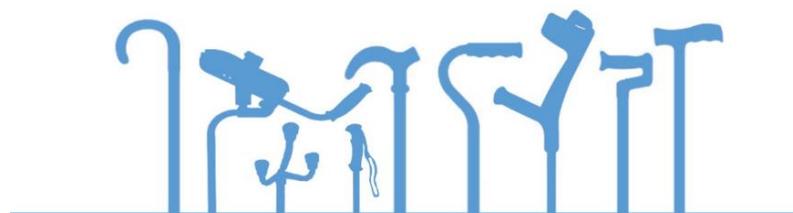
La canne de marche s'adresse aux personnes âgées et/ou en situation de handicap souffrant d'un déficit de la marche mineur.

En plus d'apporter un appui stable et sécurisant lors des déplacements, une canne peut également servir pour la **rééducation** d'une personne suite à une opération.

Important : La qualité et le confort de vos déplacements sont fonction du bon choix de votre canne. Mal réglée, elle sera un danger, et augmentera le risque de chute. **L'avis d'un ergothérapeute pourra être intéressant** .

Quels sont les différents types de cannes de marche ?

- **Les cannes de marche** : cannes simples offrant un appui ferme pour un soutien de la marche.
- **les cannes anglaises** (ou béquilles) : La canne anglaise dispose d'un appui long, au niveau de l'avant-bras, elle permet d'avoir un appui plus important.
- **Les cannes tripodes et quadripode** : La [canne tripode](#) apporte une plus grande stabilité qu'une canne simple car elle dispose de trois ou quatre pieds. Plus les pieds de la canne sont écartés, plus elle apporte de la stabilité et donc de la sécurité à son utilisateur. Toutefois, cela reste plus encombrant. Il existe également différents modèles réglables en hauteur.
- **Les cannes avec appui antébrachial** : crée un appui beaucoup sur tout l'avant-bras et offre une mobilité au niveau du coude. Elle évite les effets néfastes sur les mains, les poignets, l'avant-bras et les épaules. Elle permet également d'améliorer, d'accélérer et de sécuriser la marche en avant de l'utilisateur.
- **Les [béquilles axillaires](#)** : moins rependues en France, sont surtout recommandées aux personnes ayant des troubles au niveau des poignets et des coudes. Elles prennent appui sous les aisselles ainsi, afin de ne pas forcer sur les coudes et les poignets.



Quels sont les critères à prendre en considération avant d'acheter une canne de marche ?

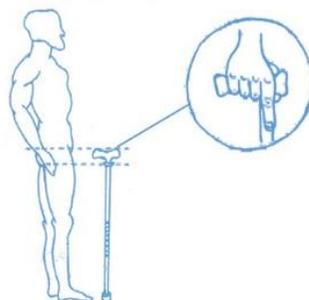
La poignée : le choix de la poignée déterminera la bonne prise de votre canne et vous épargnera douleurs articulaire et/ou musculaires. Le bon choix de la poignée intervient dans le confort et la qualité de la compensation ;

Les différents types de poignées :

-  ➤ **En T :** le plus classique, très bon appui, la partie la plus longue se positionne sur la paume et à l'arrière.
-  ➤ **En arc de cercle :** offre prioritairement un style et une bonne adaptation à la courbure de la paume. Idéale pour les personnes qui ont un besoin d'appui léger à éviter pour les la personne souffrant de surpoids, d'arthrite ou de rhumatisme car la main peut glisser.
-  ➤ **Derby :** proche de la poignée en T. Très polyvalente, destinée aux personnes ayant besoin d'un support et d'un maintien d'équilibre léger à moyen.
-  ➤ **Relax / anatomique :** répond aux attentes de confort et de sécurité des personnes qui souffrent de problèmes tels que l'arthrite, rhumatisme ou problèmes articulaires, et aussi de ceux qui ont simplement besoin d'une poignée très confortable. A exclure si vous souffrez de déformation des doigts. Attention, il existe des poignées latéralisées (gauche ou droites !)

Comment positionner sa main sur la poignée ?

POSITION DE LA MAIN

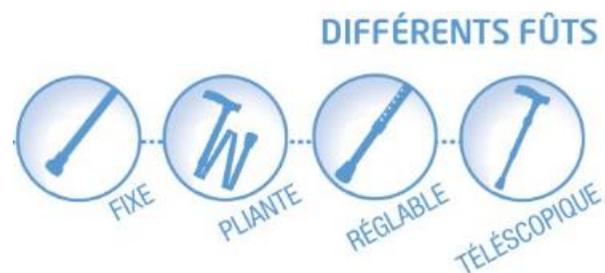


Quels sont les critères à prendre en considération avant d'acheter une canne de marche ?

Le fût : il s'agit du tube de la canne.

Sa hauteur, sa matière et sa possibilité de réglages sont à prendre en considération lors du choix de votre canne.

Les différents types de fûts :



- **Fixe** : le plus classique. La hauteur de votre canne sera fixe et définitive. Veillez à être attentif à la hauteur qui vous correspond. (Cf le tableau ci-dessous). Les cannes fixes peuvent être **pliables**.
- **Réglable en hauteur** : plusieurs méthodes vous permettent de régler votre canne à la hauteur nécessaires.
 - Grâce à un système **d'ergots**, elle s'ajuste alors sans difficulté à votre taille une fois pour toutes. Ce système offre un réglage par espaces de 2,5 centimètres, et est très sécuritaire.
 - **Télescopiques/ rétractable** : le réglage se fait grâce à une bague de serrage. Permet un réglage très fin de la hauteur de la canne, au millimètre près, mais il nécessite une surveillance régulière.

Comment choisir la hauteur de votre canne :

Taille de l'utilisateur	148	155	160	162	164	168	170	172	174	176	178	180	182	184	186	188	190	192
Hauteur de la canne à choisir	77	80.5	83	84	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99

Quels sont les critères à prendre en considération avant d'acheter une canne de marche ?

L'embout :

Important : la canne doit toujours disposer d'un embout **en état** afin d'assurer la compensation optimale et éviter tout risque de chute.

- L'embout doit disposer d'un **antidérapant** pour une sécurité optimale.
- Vérifiez régulièrement **l'usure** de ceux-ci. Et assurez-vous d'avoir toujours en stock des embouts de rechange. Nous conseillons de **changer** les embouts de canne dès qu'ils commencent à être usés.
- Plus l'embout est **large**, plus la canne sera **stable**. Un embout large permet également de faire tenir la canne debout seule.

Les différents types d'embouts :

- Des embout **universels** que vous devrez choisir selon le diamètre de votre canne
- Certaines cannes ont un embout **particuliers** adaptés à leur propre système
- Des embouts **adaptés** à des situations spécifiques.

DIFFÉRENTS EMBOUTS



Quelques conseils d'utilisation

- Une canne ne peut pas et surtout ne doit pas subir la totalité de votre poids corporel.
- Il est essentiel de maintenir sa main sur la canne sur le même côté que la jambe fonctionnelle
- Pour descendre les escaliers, abaissez votre jambe blessée puis votre fonctionnelle. C'est le mouvement inverse de la montée des escaliers.
- La poignée de la canne doit atteindre la jointure de votre poignet.
- Lorsque la main est sur la poignée, le coude doit être de 15 à 20 degrés.
- Il vaut mieux une canne un petit peu trop haut que trop bas.

Cannes simples

Nom	BETTY	Blanche	Canne de marche pliante	BRITNEY	Canne télescopique	Canne de marche - Vitivity	Canne de marche télescopique - Lumière et alarme
Référence	TE-1156	TE-1162	TE-1450	TE-1451	TE-4057	TE-2574	TE-2887
Photo							
Type de fut	pliante	pliante	pliante	pliante	télescopique	fixe	télescopique
Hauteur sol-poignée (de/à)	83 à 93 cm	118 cm	79 à 89 cm	83 à 93 cm	83 - 86.5 - 90 et 93 cm	71 à 99 cm.	75 à 98 cm
Type de réglages de la hauteur	ergos	hauteur fixe	ergos	ergos	télescopique	ergos	télescopique
Diamètre du tube	2,22 cm	1,29 cm	2,22 cm	2,22 cm	2,8 cm	1,9 cm	18 mm
Type de poignée	en T	en T	en T	crose	en T	Derby	en T
Type d'embout	antidérapant	antidérapant	antidérapant	antidérapant	antidérapant	Flex Grip	caoutchouc antidérapant
Poids	397 g	240 g	397g	397g	293 g	380 g	350 g
Poids max supporté	110 kg	80 kg	110 kg	110 kg	120 kg	136 kg	130 kg

Cannes simples						
Nom	Canne anatomique - Pour gaucher	Canne anatomique - Pour droitier	Canne réfléchissante	Canne d'appui - Aide à la levée	Cannes fantaisie	Canne pince de préhension Handy Cane
Référence	TE-1158	TE-1163	TE-4050	TE-3602	TE-4028	TE-4678
Photo						
Type de fut	fixe	fixe	fixe	fixe	fixe	fixe
Hauteur sol-poignée (de/à)	76 à 99 cm	76 à 99 cm	72 à 94.5 cm	83 à 106 cm	70 à 95 cm	83/ 88 ou 96 cm
Type de réglages de la hauteur	ergos	ergos	ergos	ergos	ergos	hauteur fixe
Diamètre du tube	2,18 cm	2,18 cm	21 mm	1,9 mm	22 mm	2,7 cm
Type de poignée	anatomique	anatomique	derby	col de cygne	en T	en T
Type d'embout	caoutchouc antidérapant	caoutchouc antidérapant	caoutchouc antidérapant	caoutchouc antidérapant	antidérapant	caoutchouc antidérapant
Poids	397g	397g	268 g	400 g	320 g	534 g
Poids max supporté	110 kg	110 kg	100 kg	115 kg	110 kg	160 kg

Autres cannes								
Nom	Morgane	Let's Twist	cannes anglaises avec coudière	Canne quadripode à col-de-cygne	Canne de marche tripode Zoë	Béquille antébrachiale Kmina	Bâtons de marche télescopiques ultra-légers	Baton de marche Flexyfoot
Référence	TE-3093	TE-3142	TE-4245	TE-3267	TE-1159	TE-4794	TE-4795	TE-4828
Photo								
Type de canne	béquille	béquille	béquille	quadripode	tripode	béquille	baton de marche	baton de marche
Type de fut	fixe	fixe	fixe	fixe	fixe	fixe	pliant	
Hauteur sol-poignée (de/à)	70 à 97.5 cm.	80 à 99 cm	83 à 110 cm	75 à 93 cm	75 à 98 cm	150 à 190 cm	100 à 120 cm	71 à 148 cm
Type de réglages de la hauteur	ergos	ergos	ergos	ergos	ergos	ergos	télescopique	
Diamètre du tube	2,25 cm	2,2 cm	2,6 cm	2,25 cm	2,25 cm	2,1 cm		
Type de poignée	confort	confort	confort	col de cygne	col de cygne	antébrachiale	ergonomique	derby (en liège)
Type d'embout	antidérapant	antidérapant	caoutchouc antidérapant	caoutchouc antidérapant	caoutchouc antidérapant	spécifique	spécifiques	spécifique (Flexyfoot)
Poids	250 g		253 g	287 g	285 g	1 kg	300 g	
Poids max supporté	140 kg	130 kg	160 kg	100 kg	130 kg	100 kg	80 kg	130 kg