

# Conseils d'utilisation des cannes *Les Intrépides*

Les cannes Intrépides s'utilisent pour palier un **problème d'équilibre mineur ou faciliter la démarche** si une jambe est légèrement affectée. Elles peuvent aussi servir en rééducation. Il est important de bien choisir sa canne, de l'ajuster et de savoir l'utiliser. Voici quelques conseils...



## • Choisir votre canne Intrépide

Élégante, tendance, fun, colorée ou encore classique, **choisissez votre canne** et customisez la avec les dragonnes et embouts de canne colorés de votre choix. Accessoire de confort mais également de mode, votre canne Intrépide vous accompagnera partout ! Selon vos activités, choisissez la **version fixe ou pliante**.

## • Réglez et ajustez votre canne Intrépide

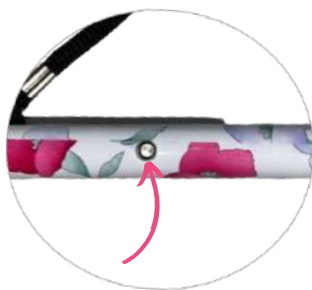
Avant utilisation, veillez à bien **régler et ajuster votre canne**. La hauteur de la canne est l'élément primordial à la bonne utilisation de celle-ci. En effet, trop courte elle vous obligera à vous pencher, trop longue vous devrez l'utiliser en biais et cela créera un risque d'accrochage et donc de chute.

### Comment régler la hauteur de ma canne ?

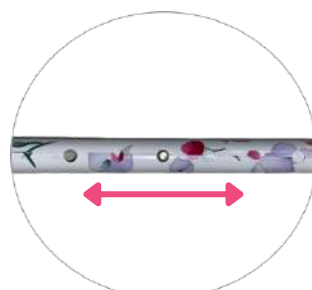
- Pour régler la canne, **desserrez la bague de serrage** au bas de la canne et **appuyez sur le bouton** pour déplacer le tube du haut vers le bas selon la hauteur désirée.
- Après avoir chaussé des chaussures confortables, tenez-vous debout, le dos droit et les pieds légèrement écartés, les bras relâchés de chaque côté du corps.
- **Placez la canne à environ 15 cm de la jambe** qui n'est pas atteinte par le handicap ou pour améliorer simplement votre équilibre du côté de votre jambe forte.
- Ajustez la longueur de la canne pour que **la poignée soit à la même hauteur que le pli de votre poignet**. Votre coude doit par ailleurs être légèrement fléchi.
- Une fois la hauteur adéquate choisie, assurez-vous que l'ergot soit complètement engagé dans le trou de réglage et que la bague de serrage est bien serrée.



Desserrez la bague de serrage



Appuyez sur le bouton



Déplacez et réglez le tube



