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

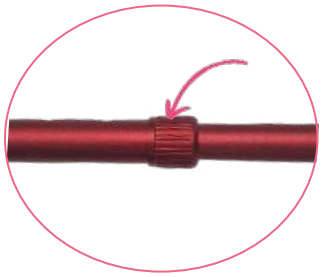
Élégante, tendance, fun, colorée ou encore classique, choisissez votre canne et customisez-la avec les dragonnes et embouts de canne colorés de votre choix. Accessoire de confort mais également de mode, votre canne Intrépide vous accompagnera partout ! Selon vos activités, choisissez la **version fixe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

▪ RÉGLEZ ET AJUSTEZ VOTRE CANNE INTRÉPIDE

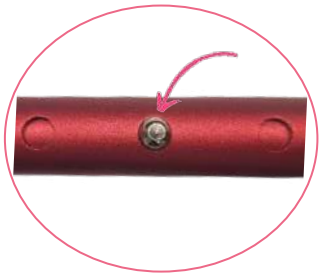
Avant utilisation, veillez à bien **régler et ajuster votre canne**. La hauteur de la canne est l'élément primordial à la bonne utilisation de celle-ci. En effet, trop courte elle vous obligera à vous pencher, trop longue vous devrez l'utiliser en biais et cela créera un risque d'accrochage et donc de 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 vers le haut ou 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 le bouton soit complètement engagé dans le trou de réglage et que la bague de serrage est bien serrée.

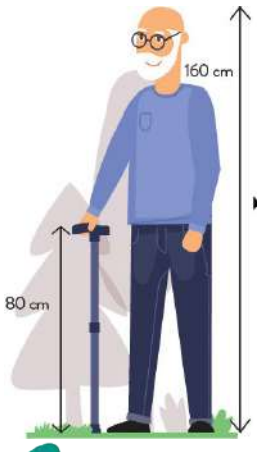


Desserrez la bague de serrage



Appuyez sur le bouton

Déplacez et réglez le tube



La longueur idéale de la canne représente la moitié de votre taille, chaussures incluses. Soit par exemple, 80cm si vous mesurez 1,57 m et que vous portez des talons de 3 cm.

Pensez à ajuster la hauteur de votre canne lorsque vous changez de chaussures. **Un mauvais positionnement de la canne peut provoquer des douleurs** chroniques aux épaules, au dos, au coude ou encore au poignet.

▪ COMMENT BIEN MARCHER AVEC VOTRE CANNE INTRÉPIDE

Pour rappel, **la canne se porte toujours du côté opposé de la jambe affectée**. À chaque enjambée, elle doit toujours suivre la jambe portant le handicap. Il faut marcher normalement en synchronisant la canne avec la jambe du côté opposé. Ne placez pas la canne trop loin de vous. En revanche, si vous utilisez la canne pour sécuriser la marche et assurer l'équilibre vous devez utiliser la canne du côté dominant, c'est-à-dire la jambe la plus forte. Il est également important de bien positionner votre main sur la canne. L'index doit être dans le prolongement du mât de la canne de marche.

▪ AUTRES CONSEILS D'UTILISATION

Il est conseillé que le poids utilisateur de la canne ne dépasse pas **100 KG.**

Pour les cannes pliantes, pensez à mettre la bague de maintien lorsque votre canne est pliée.

Un embout usé réduit l'adhérence de votre canne. Remplacez-le dès les premiers signes d'usure pour marcher en toute sécurité. Cela vous garantira une sécurité et un maintien stable. Demandez conseil à votre pharmacien !

Pour finir, portez une attention particulière à l'aménagement de votre domicile, pensez à dégager le passage pour limiter le risque de trébucher avec votre canne de marche. Il faut limiter les tapis, les petits sacs au sol, les marches, et les autres objets pouvant gêner vos déplacements.

LES INTRÉPIDES

Votre pharmacien vous accompagne également dans l'aménagement de votre domicile. Demandez-lui conseil et rendez-vous sur le site www.mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr

Caractéristiques techniques

mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr

CANNE FIXE

Référence	Nom	Dimensions (min-max)	Diamètre de l'embout
31108	CANNE ELEONORE FIXE	70 - 92 cm	16 mm
31113	CANNE OPHELIE FIXE	70 - 92 cm	16 mm
31115	CANNE DOMINIQUE FIXE	70 - 92 cm	16 mm
31116	CANNE LILIE FIXE	70 - 92 cm	16 mm
31118	CANNE CAMILLE FIXE	70 - 92 cm	16 mm
31119	CANNE CHARLIE FIXE	70 - 92 cm	16 mm
36805	CANNE ANATOMIQUE ANATOLE FIXE DROITE	66 - 88 cm	19 mm
36806	CANNE ANATOMIQUE ANATOLE FIXE GAUCHE	66 - 88 cm	19 mm
36807	CANNE CLAUDE FIXE	71 - 93 cm	19 mm
36808	CANNE ELIE FIXE	71 - 93 cm	16 mm
37019	CANNE JEANNE FIXE	70 - 92 cm	16 mm
41739	CANNE JOSEPHINE FIXE	70 - 92 cm	16 mm
44705	CANNE SACHA FIXE	71 - 93 cm	16 mm
44707	CANNE LOUISE FIXE	70 - 92 cm	16 mm
44709	CANNE IRIS FIXE	70 - 92 cm	16 mm

CANNE PLIANTE

Référence	Nom	Dimensions (min-max)	Dimensions pliées (min-max)	Diamètre de l'embout
31110	CANNE ELEONORE PLIANTE	81.5 - 93.5 cm	30,5 x 14 cm	17 mm
36804	CANNE CHARLIE PLIANTE	83 - 93 cm	30,5 x 14 cm	19 mm
37020	CANNE JEANNE PLIANTE	81.5 - 93.5 cm	30,5 x 14 cm	17 mm
41740	CANNE JOSEPHINE PLIANTE	83 - 93 cm	30,5 x 14 cm	19 mm
44706	CANNE SACHA PLIANTE	83 - 93 cm	30,5 x 14 cm	19mm
44708	CANNE LOUISE PLIANTE	83 - 93 cm	30,5 x 14 cm	19mm
44710	CANNE IRIS PLIANTE	83 - 93 cm	30,5 x 14 cm	19mm