



## APTITUDE À LA MARCHÉ ET ARTICULATIONS

**Mots clés :** Démarche, Articulations, Amplitude, Arthrose, Kinésithérapie

L'action de voyager va de pair avec celle de marcher, même en plein vol ! Étudier la qualité de sa démarche est donc important.

### Conseils à suivre

Tout défaut dans le pas augmente le risque de chute avec ses conséquences sur le bon déroulement du voyage. Avant de tester votre aptitude à la marche, évaluez vos amplitudes articulaires. Une mauvaise amplitude articulaire au niveau des membres inférieurs est un handicap certain qui peut compromettre votre démarche pendant les tests comme au cours de vos activités quotidiennes.

Comparez avec quelqu'un de plus jeune l'amplitude de dorsiflexion/extension de chacune de vos deux chevilles.

Normalement, l'angle entre la pointe du pied tendu et son retour à l'appui sur un plan plat (pied et jambe à 90°) est de 30 à 40°. De même, lors de la dorsiflexion, le pied posé à plat sur le sol, l'angle normal est de 20 à 30° (l'angle maximal est atteint lorsque le mollet tire...).

Si l'amplitude de l'articulation de la cheville et plus particulièrement la dorsiflexion sont diminuées, le risque de chute devient plus important.

Les amplitudes articulaires des genoux doivent aussi être correctes. Elle sont en flexion de 120°, en extension avec un rajout maximum de +5° et sans laxité latérale et/ou antéro-postérieure. Si ce n'est pas le cas un avis médical est nécessaire. Sans oublier les hanches. Elles ne doivent pas être responsable d'une boiterie.

Dans tous les cas des séances de rééducation par votre kinésithérapeute sont nécessaires. S'aider d'une canne ou d'un rollator peut aussi être très utile pendant le voyage. Parlez-en à votre médecin traitant.