

Version ed 2026 02

1. Objet de cette fiche pratique

L'objet de cette fiche pratique est de :

- montrer comment utiliser des béquilles axillaires pour s'étirer légèrement le dos dans le cadre d'une pratique de bien-être visant à se soulager le dos et/ou les lombaires.
- prodiguer quelques conseils pratiques pour s'entretenir le dos

contenu de la fiche

1. Objet de cette fiche pratique.....	1
2. Béquilles axillaires ? c'est quoi ?.....	2
3. Avertissements préalables.....	2
3.1. Spécificité de la méthode présentée dans cette fiche.....	2
3.2. Précautions d'emploi.....	2
4. Utilisation.....	3
4.1. Réglage des béquilles.....	3
4.2. Se mettre en position pour l'étirement.....	4
4.3. Sortir de la position d'étirement.....	5
4.4. durée d'un étirement, fréquence journalière, etc.....	5
4.4.1. Durée d'un étirement et pause.....	5
4.4.2. Fréquence journalière en entretien	5
4.4.3. Fréquence journalière en rétablissement.....	5
5. Aide au choix de béquilles axillaires.....	6
5.1. Quelques modèles recommandés.....	6
5.2. Modèle à éviter.....	6
6. Autres conseils pour entretenir son dos.....	6

Reproduction interdite sans mon autorisation explicite

rédigé par <c> Alain LORTHIOIR - Rebouteux, Magnétiseur Traditionnel

HAUTS DE FRANCE - Valenciennes : 09 72 12 96 41 www.rebouteuxdunord.com

BRETAGNE – Pays d' Auray & Maunon en Brocéliande : 09 72 12 24 76 www.rebouteuxbreton.com

2. Béquilles axillaires ? c'est quoi ?

Les béquilles axillaires sont comme celles de la photo ci-contre (il existe de nombreux modèles similaires – voir le paragraphe pour l'aide au choix).

On les appelle aussi béquilles sous-axillaires, béquilles sous aisselles, béquilles américaines...

Ces béquilles sont habituellement utilisées pour marcher lorsque les jambes ne sont pas en mesure de supporter le poids total d'une personne, par exemple à la suite d'un accident, d'une fracture, etc.



3. Avertissements préalables

3.1. Spécificité de la méthode présentée dans cette fiche

La présente fiche détaille spécifiquement la méthode pour se soulager le dos, elle ne concerne pas la méthode pour marcher avec les béquilles. En outre, le réglage des béquilles pour se soulager le dos est spécifique et ne convient pas pour la marche.

3.2. Précautions d'emploi

La méthode d'étirement peut ne pas convenir dans certains cas, et notamment :

- problèmes de membres supérieurs empêchant l'utilisation de béquilles axillaires (faiblesse des bras, suites post-opératoires dans la région ou à proximité des aisselles, douleurs importantes aux aisselles lors de la pratique...).
- problèmes d'orientation spatiale, de dyspraxie, ou de coordination...
- déformations importantes et permanentes de la colonne vertébrale telles que scoliose, cyphose et certaines pathologies de la colonne vertébrale.
- douleurs importantes pendant la pratique de l'étirement (rare hormis les cas qui précèdent).

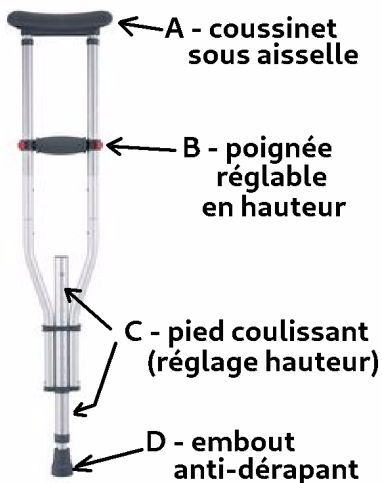
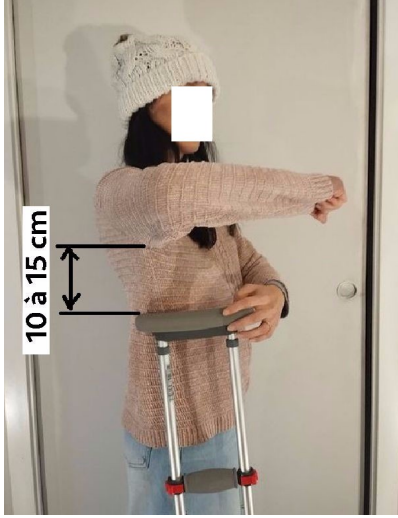
En cas de doute, demandez préalablement conseil à votre médecin traitant.

.../...

4. Utilisation

4.1. Réglage des béquilles

Attention : ces réglages conviennent pour pratiquer des étirements, mais pas pour marcher. Pour un bon réglage pour marcher, se référer à la notice du fabricant.

 01 – les parties remarquables d'une béquille axillaire ; la hauteur totale est réglable, ainsi que la hauteur de poignée.	 02 – régler la hauteur totale de la béquille pour que le coussinet soit environ 10 à 15 cm sous l'aisselle. Ce réglage a pour but de permettre à l'utilisateur d'atteindre une position "assis dans le vide" efficace (voir la suite).	 03 – régler la hauteur de poignée pour qu'elle soit à environ 30 cm sous le coussinet d'aisselle. Ce réglage a pour but de permettre à l'utilisateur de se relever facilement en fin de temps d'étirement (voir la suite).
---	---	---

Ces réglages (02 et 03) sont à parfaire en fonction de la morphologie et du confort de l'utilisateur.

.../...

4.2. Se mettre en position pour l'étirement

Faire les actions suivantes dans l'ordre chronologique :



11 – pour une position stable : dos au mur, pieds écartés de 20/25cm, et pieds des béquilles écartés de 20/25cm.



12 – ramener vers soi les hauts des béquilles comme sur la photo.



13 – plier les genoux en se baissant, les béquilles touchent les aisselles, toujours dos au mur.



14 – puis, saisir les poignées, comme sur la photo



15 – puis avancer les pieds comme sur la photo (assis sur une chaise invisible).



16 – relâcher le dos... Le dos s'étire légèrement. Position stable et équilibrée.

Pour la durée de l'étirement et la fréquence de l'exercice, voir le paragraphe 4.4..

4.3. Sortir de la position d'étirement

Pour sortir de la position d'étirement, et afin d'éviter tout mouvement préjudiciable au dos, faire les gestes dans l'ordre inverse (voir les photos du 4.2. en sens inverse) :

- 31 : ramener ses pieds au niveau du mur, entre les pieds des béquilles ;
- 32 : pousser à la fois sur les jambes et sur les mains, et se relever le dos bien droit ;
- 33 : une fois debout, l'exercice est terminé.

4.4. durée d'un étirement, fréquence journalière, etc



rappel de la position d'étirement :

position assis dans le vide, dos vertical contre mur, stabilisation grâce aux béquilles bien réglées et bien positionnées.

4.4.1. Durée d'un étirement et pause

Maintenir la position d'étirement pendant 30 secondes environ (ou 15 à 20 secondes au début si c'est difficile à tenir – ne jamais dépasser une minute pour chaque étirement). Respecter un repos (pause) d'au moins 5 minutes entre deux étirements.

4.4.2. Fréquence journalière en entretien

L' **entretien** , c'est lorsqu'en absence de douleur, on souhaite entretenir son dos par des étirements réguliers afin de réduire le risque de crise de douleur ; c'est de la prévention.

Pour cela, il est conseillé de procéder à 6 à 8 étirements par jour pour compenser régulièrement l'affaissement de la colonne vertébrale (naturel et normal avec l'âge) et ainsi réduire les causes de douleurs de dos, de sciatique, etc.

4.4.3. Fréquence journalière en rétablissement

Le **rétablissement** , c'est lorsqu'en période de crise de douleur, on souhaite réduire rapidement les causes de douleur en cherchant à décompresser le dos.

En rétablissement, il est nécessaire de faire plus d'étirements qu'en entretien.

L'idée est alors de saupoudrer sa journée d'étirements de 30 secondes à 1 minute maximum. On pourrait s'étirer ainsi toutes les 5 minutes (si on a le temps), mais en pratique, toutes les 15 à 20 minutes (4 à 5 fois par heure), c'est tout à fait bien et profitable.

La durée de rétablissement (le temps nécessaire pour avoir de meilleurs ressentis sur le dos...) est généralement de l'ordre de 3 à 4 semaines (retour d'expérience), suite à quoi on peut repasser en mode "entretien".

Reproduction interdite sans mon autorisation explicite

rédigé par <c> Alain LORTHIOIR - Rebouteux, Magnétiseur Traditionnel

HAUTS DE FRANCE - Valenciennes : 09 72 12 96 41 www.rebouteuxdunord.com

BRETAGNE – Pays d' Auray & Maunon en Brocéliande : 09 72 12 24 76 www.rebouteuxbreton.com

5. Aide au choix de béquilles axillaires

5.1. Quelques modèles recommandés

J'ai testé plusieurs marques que je recommande car les coussinets d'aisselles sont confortables et les réglages de hauteur sont faciles (pied coulissant avec blocage par bille) ; elle sont similaires à celles des photos des pages 2 à 4 de cette fiche. Vous les trouvez en pharmacie, ou en vente paramédicale spécialisée, ou parfois sur internet :

- béquilles axillaires de la marque IDENTITÉ – une seule taille universelle ;
- béquilles axillaires de la marque HERDEGEN - ref 220000 en taille moyenne;
- béquilles axillaires de la marque GDD PHARMA ;

Il existe d'autres marques avec des modèles très similaires, je n'ai pas tout testé.

5.2. Modèle à éviter

 vue du modèle à éviter	 le coussinet est très dur et a une forme convexe non stable (désagréable sous l'aisselle).	 Pour régler la hauteur, il faut déposer le bas (écrou à oreilles), mais le remontage est très difficile (effet de ressort).
--	--	---

6. Autres conseils pour entretenir son dos.

(1) N'attendez pas d'avoir mal au dos pour faire des étirements... Faites les en tant qu'entretien préventif. Les étirements modérés et réguliers comme décrits dans cette fiche permettent d'entretenir le dos en compensant partiellement le tassement dû à l'âge. Cela permet souvent d'éviter des douleurs au dos ou aux jambes (nerf sciatique ou crural) et à minima de réduire la fréquence et l'intensité des crises de douleur. L'entretien préconisé de 6 à 8 étirements de 30 secondes par jour ne nécessite que 3 ou 4 minutes de votre temps par jour – l'utilisation de béquilles ne nécessite aucune installation spéciale et elles peuvent être emmenées partout ! Alors pas d'excuse pour ne pas le faire !

(2) La marche avec des bâtons de marche constitue également un bon entretien du dos – il faut toujours marcher avec une paire de bâtons (jamais avec un seul bâton) afin de symétriser les efforts, et avec une technique appropriée (me consulter).

* * *