

# Wearing proper footwear

## Welcome to Bruyère!

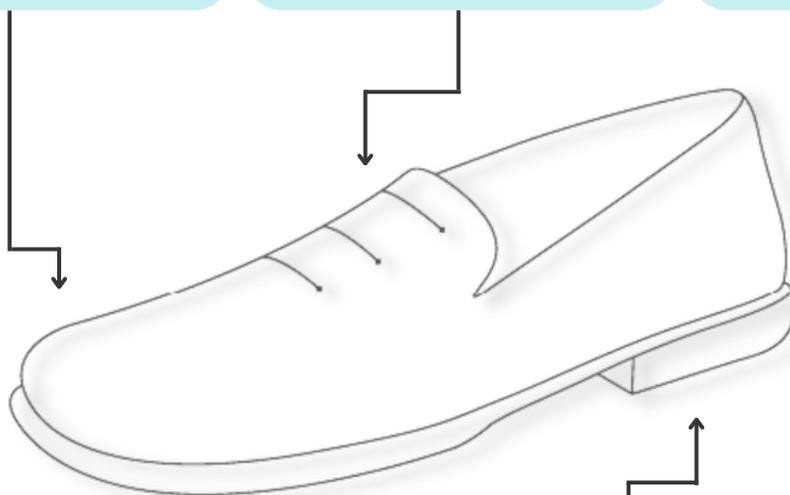
As a part of your rehabilitation program, you will be participating in therapies to regain your strength and improve mobility and gait. Proper footwear provides stability and reduces your risk of falling.

### ✓ What does proper footwear look like?

Shoe length is 6mm (1/4") longer than your longest toe

Laces or velcro closure allows for a snug fit and allows for swelling

Back of shoe covers the heel to provide support and prevent slipping



Toe area is deep and wide enough to allow toes to move

Sole has a good grip but does not stick to carpet

Heel height is 6mm to 2.5 cm (1/4" to 1")

Heel is rounded and wide to give more contact with the ground

### ✓ Examples of proper footwear



### Did you know?

Non-skid socks do little to prevent falls. The best option to support your mobility are the footwear outlined in this handout.



## What not to wear



**Slippers**  
(without heel support)



**Crocs**



**Flip fops**



Bruyère boutiques have a small supply of proper footwear available for purchase. Please connect with your care team for more information.

# Portez des chaussures adéquates

## Bienvenue chez Bruyère!

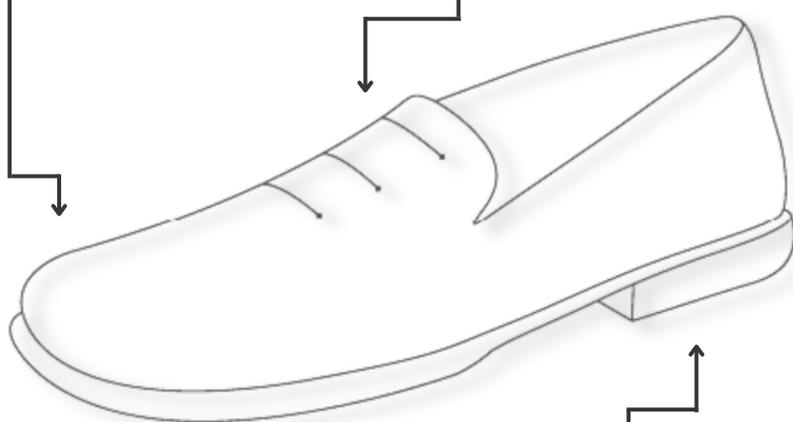
Dans le cadre de votre programme de réadaptation, vous participerez à des thérapies pour retrouver votre force et améliorer votre mobilité et votre démarche. Le port de chaussures adéquates assure la stabilité et réduit le risque de chute.

### ✓ Caractéristiques des chaussures appropriées

La chaussure doit être de 6 mm (1/4 po) plus longue que votre orteil le plus long

Les lacets ou les fermetures de type Velcro s'ajustent parfaitement et prennent de l'expansion en cas d'œdème.

Le contrefort couvre le talon pour bien le soutenir et empêche de glisser.



La partie pour les orteils doit être assez profonde et large pour permettre aux orteils de bouger.

La semelle doit avoir une bonne adhérence au sol sans toutefois coller au tapis

La hauteur du talon doit être de 6 mm à 2,5 cm (1/4 po à 1 po).

Le talon doit être de forme arrondie et assez large pour permettre un bon contact avec le sol.

### ✓ Exemples de chaussures adéquates



### Le saviez-vous?

Les chaussettes antidérapantes ne contribuent guère à prévenir les chutes. Les chaussures décrites plus haut sont les meilleures options pour favoriser votre mobilité.



## Ce qu'il ne faut pas porter



**Pantoufles**  
(sans talon fermé)



**Crocs**



**Sandaes de plage**



Les boutiques de Bruyère disposent d'une petite provision de chaussures adéquates à acheter. S'il vous plaît, parlez-en avec votre équipe soignante pour en savoir plus.