

Faire du vélo

Guide d'entraînement avec genou
RHEO KNEE[®] XC et pied PROPRIO FOOT[®]



Que vous soyez débutant ou plus expérimenté, ce guide vous apprendra à monter et descendre de vélo et à vous entraîner. Il vous donnera également des informations importantes sur les composants d'un vélo.

Impliquez votre orthoprothésiste et/ou thérapeute dans le choix de vos vélos et vos premiers entraînements. Ils peuvent vous donner de précieux conseils concernant la prise en main et la conduite d'un vélo.

Introduction

Que vous choisissiez un vélo simple, un VTT, un vélo couché ou un vélo de course, choisissez un vélo qui corresponde à vos besoins. Un vélo électrique peut vous offrir une assistance supplémentaire pour vous promener plus facilement.

Dans la mesure du possible, demandez à quelqu'un de se tenir à côté de vous et de vous soutenir pendant vos premiers mètres. Si vous n'êtes pas à l'aise ou n'avez jamais fait de vélo auparavant, réalisez les premiers exercices sur un vélo d'appartement, des rouleaux d'entraînement ou un vélo spinning. Consultez les conseils d'entraînement à la dernière page de ce guide d'entraînement.

N'oubliez pas de porter votre casque et veillez au respect de la réglementation locale de circulation routière.



MONTER SUR UN VÉLO AVEC UN CADRE BAS

Exemple avec un Rheo Knee XC et un Proprio Foot.

1

Pour commencer

Tenez-vous à côté du vélo et placez les pédales à la même hauteur. Tenez le guidon à deux mains et utilisez les freins pour empêcher le vélo de rouler pendant que vous montez dessus.

Important : ne relâchez pas les freins tant que vous n'êtes pas prêt à pédaler.



2



A

Monter sur le vélo

Lors de cette étape, deux options s'offrent à vous :

Option A (recommandée) : chargez complètement la prothèse avec le poids de votre corps et enjambez la partie la plus basse du vélo avec votre jambe saine pour la faire passer de l'autre côté du vélo.

Option B : placez votre poids de votre côté sain et enjambez la partie la plus basse du vélo avec votre côté prothétique pour le faire passer de l'autre côté du vélo.

Vous devriez maintenant avoir enfourché le vélo et avoir votre poids sur vos deux jambes.

3

Commencer à pédaler

Lors de cette étape, deux options s'offrent également à vous, quelle que soit l'option choisie à l'étape 2 :

Option A : asseyez-vous sur la selle en plaçant d'abord votre pied prothétique sur la pédale. Donnez un léger élan avec votre côté sain et relâchez les freins en même temps. Placez votre côté sain sur la pédale et commencez à pédaler.

Option B : pour les utilisateurs plus expérimentés, placez votre côté sain immédiatement sur la pédale. Déplacez votre poids sur la jambe du côté sain et commencez à pédaler avec le côté sain tout en relâchant les freins.

Une fois que le vélo roule à une allure régulière, placez votre pied prothétique confortablement sur la pédale.



B



Le Rheo Knee XC a besoin de 2 à 4 tours de pédale avec une légère charge sur le genou pour activer la reconnaissance automatique du mode vélo. Le mouvement libre du genou vous permettra de pédaler confortablement. Le Proprio Foot reconnaît également l'utilisation d'un vélo et restera en position neutre.

DESCENDRE D'UN VÉLO AVEC UN CADRE BAS

Exemple avec un Rheo Knee XC et un Proprio Foot.

1

S'arrêter

Appuyez doucement sur les freins et posez d'abord votre jambe saine au sol. Une fois complètement arrêté, retirez le pied prothétique de la pédale.

2

Debout sur les deux jambes

Tout en continuant de freiner pour empêcher le vélo de rouler, répartissez uniformément votre poids sur vos deux jambes posées au sol.

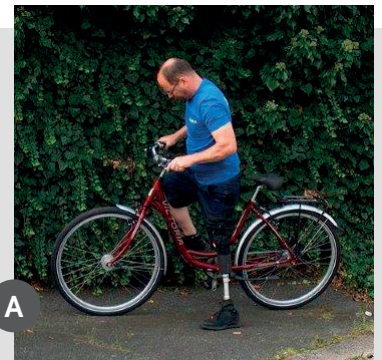
3

Descendre du vélo

Lors de cette étape, deux options s'offrent à vous :

Option A (recommandée) : chargez complètement la prothèse avec le poids de votre corps et enjambez la partie la plus basse du vélo avec votre jambe saine pour la faire passer de l'autre côté du vélo.

Option B : placez votre poids de votre côté sain et enjambez la partie la plus basse du vélo avec votre côté prothétique pour le faire passer de l'autre côté du vélo.



Lorsque le Rheo Knee XC se déplie au delà de 10 degrés, la reconnaissance du mode vélo se désactive automatiquement. Dès lors que vous aurez fait un pas en amorçant la phase pendulaire, le Proprio Foot quittera la fonction neutre et se remettra automatiquement à fonctionner.



MONTER SUR UN VÉLO AVEC UN CADRE HAUT

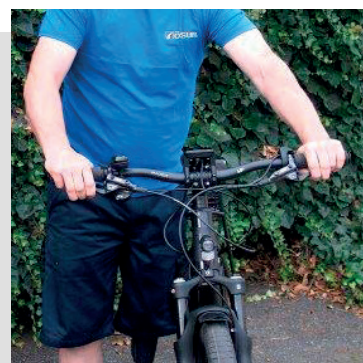
Exemple avec un Rheo Knee XC et un Proprio Foot.

1

Pour commencer

Tenez-vous à côté du vélo et placez les pédales à la même hauteur.

Tenez le guidon à deux mains et utilisez les freins pour empêcher le vélo de rouler pendant que vous montez dessus. Important : ne relâchez pas les freins tant que vous n'êtes pas prêt à pédaler.



2



Passer la jambe par-dessus le vélo

Lors de cette étape, deux options s'offrent à vous :

Option A : placez votre poids du côté sain et activez le maintien en extension du Rheo Knee puis passez la prothèse par-dessus la selle de l'autre côté du vélo. **Maintien en extension : le genou reste au maximum 5 secondes en position dépliée.**

Option B : chargez complètement la prothèse avec votre poids et faites passer votre jambe saine par-dessus la selle de l'autre côté du vélo.



Le Rheo Knee XC a besoin de 2 à 4 tours de pédale avec une légère charge pour activer la reconnaissance automatique du mode vélo. Le mouvement libre du genou vous permettra de pédaler confortablement. Le Proprio Foot reconnaît également l'utilisation d'un vélo et restera en position neutre.

3

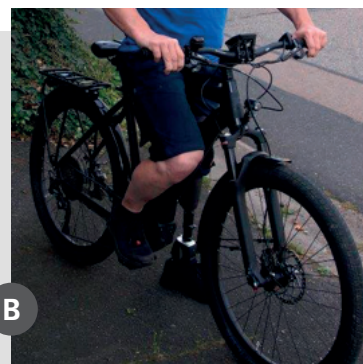
Commencer à pédaler

Lors de cette étape, trois options s'offrent à vous, peu importe l'option choisie à l'étape 2 :

Option A : asseyez-vous sur la selle en plaçant d'abord votre pied prothétique sur la pédale. Donnez un léger élan avec votre côté sain et relâchez les freins en même temps. Placez votre côté sain sur la pédale et commencez à pédaler.

Option B : pour les utilisateurs plus expérimentés, placez votre côté sain immédiatement sur la pédale. Déplacez votre poids sur la jambe du côté sain et commencez à pédaler avec le côté sain tout en relâchant les freins. Une fois que le vélo avance, placez votre pied prothétique confortablement sur la pédale.

Option C : pour les cyclistes expérimentés, asseyez-vous sur la selle et positionnez le pied de votre côté sain sur la pédale en position avancée. Mettez le poids de votre corps sur la pédale et déployez votre jambe saine. Relâchez simultanément les freins (pour permettre au vélo de commencer à rouler) et faites passer la prothèse par-dessus la selle.



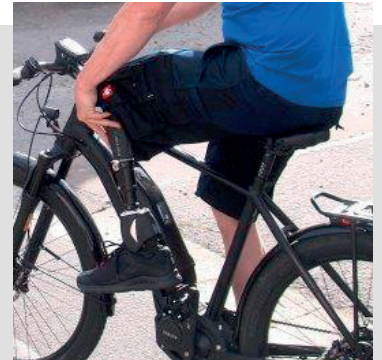
DESCENDRE D'UN VÉLO AVEC UN CADRE HAUT

Exemple avec un Rheo Knee XC et un Proprio Foot.

1

Pour commencer

Appuyez doucement sur les freins et placez d'abord votre jambe saine au sol. Une fois complètement arrêté, retirez le pied prothétique de la pédale.



Lorsque le Rheo Knee XC se déplie de plus de 10 degrés, la reconnaissance du mode vélo se désactive automatiquement. Dès que vous aurez fait un pas en amorçant la phase pendulaire, le Proprio Foot quittera la fonction neutre et se remettra automatiquement à fonctionner.

2

Debout sur les deux jambes

Tout en continuant de freiner pour empêcher le vélo de rouler, répartissez uniformément votre poids sur vos deux jambes



3



A

Passer la jambe par-dessus le vélo

Lors de cette étape, deux options s'offrent à vous :

Option A : placez votre poids sur le côté sain et faites passer la prothèse par-dessus la selle de l'autre côté du vélo.

Option B : chargez complètement la prothèse avec votre poids et faites passer votre jambe saine par-dessus la selle de l'autre côté du vélo.



B

POUR LES UTILISATEURS PLUS EXPÉRIMENTÉS

Lorsque vous roulez en descente avec le Rheo Knee XC, vous pouvez vous redresser et rester en position debout. Lorsque le Rheo Knee XC se déplie de plus de 10 degrés, il désactive automatiquement la reconnaissance automatique du mode vélo. Lorsque vous voudrez vous rasseoir, le genou vous soutiendra pour vous replacer sur la selle. Continuez ensuite à pédaler.

Rappel : le Rheo Knee XC a besoin de 2 à 4 tours de pédale avec une légère charge pour activer la reconnaissance automatique du mode vélo.



Attention :

Entraînez-vous sur une surface plane avec l'aide de votre orthoprothésiste ou essayez d'abord sur un vélo d'appartement.



COMPOSANTS D'UN VÉLO

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour choisir votre équipement.



1

Cadre

Il existe plusieurs types de cadres de vélo. Il est important que vous en choisissiez un qui vous permette de monter et de descendre du vélo en toute sécurité. Dans ce guide d'entraînement, la section : « Monter et descendre du vélo », vous pouvez voir la différence entre les cadres bas et les cadres hauts (avec une barre transversale).



2

Selle

Gardez la selle aussi basse que possible au début afin de pouvoir placer une jambe au sol pour vous stabiliser.

Choix de la hauteur de la selle avec le Rheo Knee XC : assurez-vous que le genou ne se déplie pas complètement lorsque vous pédalez car cela empêcherait le genou de reconnaître automatiquement le mode vélo.

Dans l'ensemble, assurez-vous que la selle est confortable.

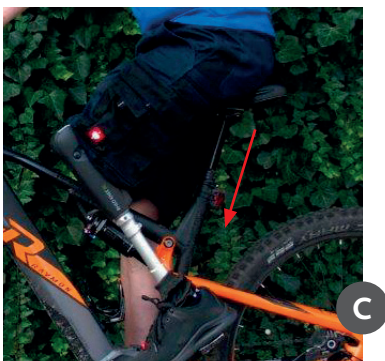
Conseil : essayez plusieurs selles. Votre orthoprothésiste pourra peut-être même adapter la selle à vos besoins.



Dans un premier temps, entraînez-vous à monter et descendre sur un vélo d'appartement. Notez que la selle d'un vélo d'appartement n'est pas toujours idéale. La selle d'un vélo spinning pourrait s'avérer plus confortable.

L'utilisation d'une tige de selle télescopique réglable avec un levier de déverrouillage sur le guidon peut être une bonne option en facilitant la montée et la descente du vélo.

Les images ci-dessous illustrent le fonctionnement et l'utilité de cette tige de selle.



Étape A : commencez avec la selle dans la position la plus basse.

Montez sur le vélo comme indiqué dans la section : « Monter sur le vélo »

Étape B : pour lever la selle, maintenez/actionnez le levier tout en déchargeant la selle. La pression d'air à l'intérieur de la tige soulèvera automatiquement la selle. Pour abaisser la selle, maintenez/actionnez le levier tout en vous asseyant : votre poids abaissera la selle. Une fois la bonne hauteur trouvée, relâchez le levier pour bloquer la selle dans la position souhaitée.

Étape C : lorsque vous vous arrêtez, vous pouvez abaisser la selle en actionnant le levier tout en restant assis. Cela vous permettra de placer votre jambe au sol plus facilement.

COMPOSANTS D'UN VÉLO

3

+

4

Pédales et chaussures

Il existe plusieurs options de pédales sur le marché. Celles que vous choisirez dépendront de vos préférences personnelles et/ou de votre niveau.



Pédales plates (plateforme)

Ce style de pédale est une surface plane qui présente parfois des rugosités ou des pointes pour une meilleure adhérence. Choisissez des chaussures à semelle antidérapante ou à profil rugueux.

Pédales automatiques

Une petite cale en plastique ou en métal fixée sur la semelle de votre chaussure vient s'emboîter dans un ensemble de « clips » à ressort sur la pédale. Elles offrent une connexion plus sécurisée entre la chaussure et la pédale, mais il est important, lorsque vous choisissez cette option, de pouvoir retirer facilement le pied prothétique des pédales.



!

Risque de chute et de blessure

Les systèmes à clipser sont réservés aux cyclistes expérimentés. La fixation doit être réglée de façon souple afin d'éviter les risques de chûtes et de blessures.

Pédales à verrouillage magnétique

Un aimant placé dans la semelle de votre chaussure et sur votre pédale maintiendra fermement votre pied sur les pédales pendant le pédalage, autorisant un retrait sûr et rapide de la chaussure lors de la descente du vélo.

A : adaptateur magnétique intégré dans les pédales.

B : contre-aimant (plaque métallique) vissé à la semelle de la chaussure.



Bande auto-agrippante

Une bande auto-agrippante fixée dans/sur la semelle de votre chaussure et sur votre pédale maintiendra fermement votre pied sur les pédales pendant le pédalage pour un retrait sûr et rapide de la chaussure lors de la descente du vélo.



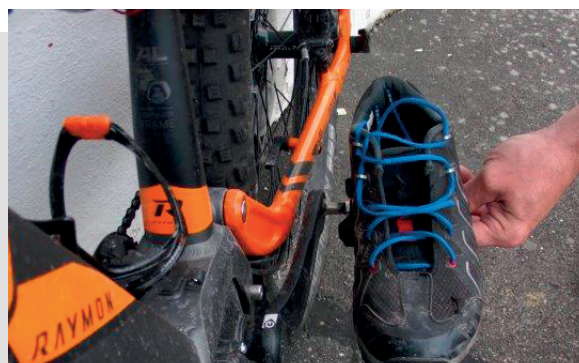
POSITIONNEMENT DES PIEDS

Essayez différentes positions de pied pour garder le talon du pied prothétique éloigné du cadre. Ainsi, vous éviterez que le talon ne s'accroche dans le cadre lors du pédalage, prévenant ainsi le risque de chute.





Placement du talon du pied prothétique.



Placement de l'avant-pied du pied prothétique.



Remarque :

Gardez à l'esprit que le raccourcissement du pédalier peut vous offrir davantage de confort lorsque vous pédalez avec la prothèse. Un pédalier plus court réduira l'amplitude du mouvement de rotation et vous offrira plus de confort au niveau du genou et/ou de la hanche.



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT ACCOMPAGNÉ DE VOTRE ORTHOPROTHÉSISTE OU KINÉSITHÉRAPEUTE

Ce programme d'entraînement s'adresse aux utilisateurs qui n'ont jamais fait de vélo auparavant ou qui ne savent pas encore tout à fait comment commencer à faire du vélo. Ce programme peut vous aider à améliorer votre condition physique et à augmenter votre sécurité à vélo. Si vous n'avez pas fait de vélo/vélo d'appartement depuis votre amputation, un bon point de départ est de commencer par un entraînement de 5 minutes et d'essayer de rester dans la partie jaune de l'échelle de Borg (voir ci-dessous). L'échelle de Borg est une mesure de la perception de l'effort. Elle peut vous aider à ajuster votre entraînement en fonction de votre niveau de forme physique et de vos comorbidités.

Dès que vous parvenez à **pédaler pendant 15 minutes**, il est temps d'échanger votre vélo d'appartement contre un véritable vélo !

Remarque pour les exercices sur vélo d'appartement :

1. Faites attention au placement de vos talons pour éviter de vous accrocher dans le cadre.
2. Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec le pied dans la sangle ou sur la pédale, fixez votre pied prothétique avec une bande d'exercice, une sangle auto-agrippante ou une autre sangle sur la pédale pour faciliter le pédalage.

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	SEMAINE 5	SEMAINE 6
LUNDI	5 min	10 min	15 min	20 min	25 min	30 min
MARDI						
MERCREDI	5 min	10 min	15 min	20 min	25 min	30 min
JEUDI						
VENDREDI	5 min	10 min	15 min	20 min	25 min	30 min
SAMEDI			Balade samedi ou dimanche	Balade samedi ou dimanche	Balade samedi ou dimanche	Balade samedi ou dimanche
DIMANCHE			Balade samedi ou dimanche	Balade samedi ou dimanche	Balade samedi ou dimanche	Balade samedi ou dimanche

L'échelle de Borg*

COULEUR	BORG	EXPLICATION/PERCEPTION DE L'EFFORT
Vert	6	Aucun effort
	7	Très facile
	8	Reconnaissance minimale de l'effort
Jaune	9	Très léger (rythme de marche confortable)
	10	Vous commencez à entendre votre respiration
	11	Vous pouvez facilement tenir une conversation et vous sentez que vous pourriez pédaler pendant un certain temps à ce rythme
	12	Effort léger : c'est à ce moment que vous développez votre système aérobie
Orange	13	Un peu difficile
	14	Vous pouvez entendre votre respiration, mais vous ne luttez pas
	15	Vous pouvez parler mais pas avec des phrases complètes : vous développez toujours le système aérobie ici mais vous approchez de sa limite
	16	Effort difficile : vous arrivez probablement juste en dessous de votre seuil anaérobie
Rouge	17	Très difficile : vous commencez à vous sentir mal et vous êtes fatigué, cela correspond probablement votre seuil anaérobie
	18	Vous ne pouvez plus parler car votre respiration est difficile
	19	Extrêmement difficile. Votre corps vous supplie de vous arrêter
	20	Effort maximal

*Borg Scale 6-20 © Gunnar Borg 1970, 1985, 1998

Siège Social France :
Össur France
21 chemin de la Sauvegarde
69130 Ecully
France

Retour des produits :
Össur Europe B.V.
De Schakel 70
5651 GH Eindhoven
Pays-Bas

TEL 00800 35 39 36 68
FAX 00800 35 39 32 99
EMAIL orders.france@ossur.com

WWW.OSSUR.FR

