

Marcher sur un sol incliné

Guide d'entraînement avec genou RHEO KNEE[®]



Si monter une pente est une tâche difficile pour de nombreux amputés, la descente peut également s'avérer angoissante. Il existe toutes sortes de sols inclinés et il est nécessaire de suivre un entraînement adapté avec un thérapeute.

Beaucoup de personnes marchant avec un genou à microprocesseur ou un genou à flexion mécanique ne bénéficient pas de la résistance au niveau de l'articulation du genou sur sol incliné. Bien souvent, ils n'utilisent pas le genou de façon optimale et « font comme ils peuvent » pour descendre une pente.

Ce guide d'entraînement vous fournira une approche étape par étape pour la montée et la descente de sol incliné. En vous entraînant régulièrement et en toute sécurité, monter et descendre les pentes vous semblera plus naturel.

Lorsque vous vous entraînez, veillez à ne pas vous comparer aux autres, car chacun apprend et avance à son propre rythme.



**Entraînez-vous d'abord avec votre orthoprothésiste
et/ou thérapeute dans un environnement familier et sûr**

MONTER UNE PENTE

Par défaut, le Rheo Knee est un genou oscillant, ce qui signifie qu'il donne l'impression d'être « libre » lorsque vous soulevez votre prothèse. Si vous faites osciller doucement votre prothèse vers l'avant et vers l'arrière (mouvement de flexion et d'extension de la hanche), l'articulation du genou va fléchir et s'étendre. Ainsi, la probabilité d'accrocher les orteils sur la pente lorsque vous levez la prothèse est réduite. De même, le mouvement de circumduction (mouvement circulaire de la jambe prothétique) ou le besoin de marcher sur la pointe du pied sain pendant la phase pendulaire prothétique sont évités. Cela permet également de réduire la compensation par votre région lombaire, entraînant une diminution des maux de dos et moins de charge de votre côté sain.

Si vous n'avez pas de genou Rheo Knee, demandez à votre orthoprothésiste/thérapeute comment monter la pente avec votre genou prothétique.

Exercices de préparation :

Pour vous préparer à monter une pente, effectuez les exercices décrits ci-après. Commencez tous les exercices en vous équilibrant avec les mains et pensez à rentrer doucement le ventre pour rester bien droit. Répétez toutes les étapes 10 fois et relâchez vos mains progressivement lorsque vous êtes prêt à passer à un niveau de difficulté supérieur. Aucun des exercices n'est censé solliciter votre région lombaire ; la plupart sollicite vos muscles fessiers. Tous ces exercices sont conseillés avec un genou Rheo Knee. Vérifiez auprès de votre orthoprothésiste/thérapeute quels sont les exercices possibles avec votre prothèse.



1



Alternance avant-arrière

- Tenez-vous debout, les pieds confortablement écartés (5-10 cm).
- Répartissez le poids de votre corps uniformément entre les côtés sain et prothétique, en utilisant un mur, un comptoir ou des barres parallèles pour vous stabiliser.
- Déplacez lentement votre poids vers l'avant, en gardant l'équilibre et en sentant votre avant-pied prothétique, puis lentement vers l'arrière pour sentir votre talon prothétique. Ne sortez pas les fesses vers l'arrière, gardez le haut du corps bien droit !
- Ensuite, déplacez lentement votre poids vers l'arrière de votre pied. Essayez de remonter jusqu'au talon. Utilisez un miroir à côté de vous afin de vérifier que vous réalisez le mouvement correctement.

Répétez le mouvement.

Utilisateurs de l'application Össur Logic :

Vous recevrez des données en temps réel en fonction de la charge appliquée sur votre membre prothétique.



2

Exercice de rebond sur la pointe des pieds

- Tenez-vous debout, les pieds confortablement écartés (5-10 cm).
- Répartissez le poids de votre corps uniformément entre les côtés sain et prothétique, en utilisant un mur, un comptoir ou des barres parallèles pour vous stabiliser. Veillez à uniquement utiliser ceci comme une aide et non pour supporter tout votre poids.
- Penchez-vous en avant sur vos orteils et rebondissez 10 fois. Utilisez un miroir afin de vérifier que vous réalisez le mouvement correctement.



Utilisateurs de l'application Össur Logic :

Vous recevrez des données en temps réel en fonction de la charge appliquée sur votre membre prothétique.



3



Montées de marches

- Déplacez lentement votre poids vers l'avant sur la jambe prothétique.
- Puis poussez votre membre résiduel dans l'emboîture et, de manière contrôlée, placez doucement le pied sain sur la marche. Sentez tout votre poids chargé sur votre genou prothétique et faites bien attention à n'utiliser votre côté sain que pour vous équilibrer et à ne pas mettre tout votre poids sur la marche.
- Essayez de contrôler votre équilibre du côté prothétique en utilisant les muscles autour de votre hanche. Maîtrisez le mouvement vers l'avant de votre bassin du côté prothétique, en le gardant bien aligné sans torsion ni rotation.
- Contractez les muscles de votre membre résiduel pour pousser vers le bas dans votre prothèse tout en soulevant votre jambe saine pour revenir à la position de départ.

Répétez le mouvement.

MONTER UNE PENTE

1

Commencez avec vos deux mains sur les mains courantes pour la symétrie. Lorsque vous aurez plus d'expérience, vous pourrez vous entraîner en ne vous tenant que d'une main. Nous vous recommandons d'utiliser la main courante du côté sain. Si vous vous sentez déséquilibré, peu sûr de vous ou si c'est votre première fois, discutez-en et entraînez-vous d'abord avec votre orthoprothésiste/thérapeute.

2

Commencez à marcher en prenant appui d'un côté ou de l'autre. Commencez par réaliser de petits pas en avant, augmentez leur amplitude à mesure que vous prenez confiance.

3

Monter la pente revient presque à marcher sur terrain plat, sauf que l'accent est davantage placé sur le mouvement des hanches. Lorsque vous avancez avec votre jambe du côté sain, chargez votre prothèse, contractez vos muscles autour de la hanche et déroulez le pas avec vos orteils. Vous avez besoin d'un bon contrôle pour permettre un déroulé du pas en douceur sur tout le pied prothétique jusqu'aux orteils, afin d'obtenir un meilleur retour d'énergie du pied. Rappelez-vous des exercices précédents, en gardant votre bassin du côté prothétique bien aligné : pas de mouvement de torsion ni de rotation.



4



Laissez la prothèse basculer vers l'avant comme lorsque vous marchez sur terrain plat. Les pentes plus raides nécessiteront une plus grande flexion de la hanche (« genou prothétique vers le nez ») pour faire avancer la prothèse sans érafler la pointe au sol. Si vous ne tenez pas compte de cela, votre pied prothétique peut toujours accrocher le sol malgré un pas en avant parfait.

5

Avant de placer le talon prothétique sur le sol, essayez d'effectuer un pas plus court pour faciliter le pas suivant. Gardez le tronc bien droit et placez votre pied prothétique sur la pente.

6



Déplacez votre poids sur votre côté prothétique. Gardez le tronc bien droit mais légèrement penché vers l'avant pour conserver votre élan. Continuez en répétant l'étape 2.

DESCENDRE UNE PENTE

Si vous utilisez un genou à microprocesseur ou un genou à flexion mécanique, il est possible de descendre les pentes pas à pas. Malgré la sécurité offerte par ces genoux, beaucoup redoutent encore les pentes.

Avec de l'entraînement et en suivant les conseils de votre orthoprothésiste/thérapeute, vous vous familiariserez avec la descente de pentes pas à pas. Le Rheo Knee vous soutient en résistant lorsque vous appuyez sur votre prothèse et que vous descendez une pente.

L'ajustement de la charge sur la prothèse influencera la résistance du genou : vous pouvez descendre la pente plus rapidement (avec moins de résistance) en plaçant moins de charge sur la prothèse ou vous pouvez descendre la pente plus lentement (avec plus de résistance) en plaçant plus de charge sur la prothèse. Le Rheo Knee s'adaptera automatiquement au poids supplémentaire en augmentant sa résistance, ce qui est utile lorsque vous portez un enfant ou un sac à dos lourd.

Avec un genou mécanique, il n'y a pas de réponse adaptative ; la résistance du genou est fixée par l'orthoprothésiste en concertation avec le patient. Discutez toujours des possibilités de votre genou prothétique avec votre orthoprothésiste/thérapeute.



Plus vous vous entraînez, plus vous vous familiariserez avec la « sensation » de résistance du genou. Chacun avance et apprend à son propre rythme, rien ne sert de se comparer aux autres.

Exercices de préparation :

Pour vous préparer à descendre une pente, effectuez les exercices ci-après. Commencez tous les exercices en vous équilibrant avec les mains et concentrez-vous sur le fait de rentrer doucement le ventre pour rester bien droit. Répétez toutes les étapes 10 fois et aidez-vous moins de vos mains lorsque vous êtes prêt à passer à un niveau de difficulté supérieur. Aucun des exercices n'est censé solliciter votre région lombaire ; la plupart sollicite vos muscles fessiers. Tous ces exercices sont conseillés avec un Rheo Knee. Vérifiez auprès de votre orthoprothésiste/thérapeute les exercices réalisables avec votre prothèse.

1

S'asseoir

Tenez-vous debout, les deux pieds à la même distance d'un siège avec accoudoirs. Répartissez votre poids uniformément entre les côtés prothétique et sain. Attrapez les accoudoirs du siège derrière vous et asseyez-vous tout en chargeant votre prothèse, continuez à pousser avec le pied vers le sol. Vous sentirez la résistance du genou vous aider lorsque vous vous asseyez. Utilisez un miroir pour avoir un retour visuel.



Utilisateurs de l'application Össur Logic :

Vous recevrez du feedback en temps réel en fonction de la charge appliquée sur votre membre prothétique.



Maîtriser le contrôle de votre genou

- Mettez-vous debout, votre pied prothétique posé à plat sur le sol et le genou complètement redressé.
- Déplacez l'autre pied légèrement derrière votre prothèse tout en gardant un espace entre vos pieds et en vous tenant aux barres parallèles pour garder l'équilibre.
- Contractez vos muscles fessiers et les muscles de votre membre résiduel pour contrôler le mouvement.
- Gardez la majeure partie de votre poids sur votre prothèse et essayez de plier le genou. Vous devez sentir que celui-ci est fixe et maintient sa position. Il est possible de le plier, mais cela demande beaucoup d'efforts.
- Répétez ce mouvement, cette fois avec moins de poids sur le genou. Vous devriez sentir moins de résistance et le genou se pliera plus facilement. Si vous placez plus de poids sur le genou, cela augmente la résistance, comme dans la première partie de l'exercice.
- Répétez le mouvement avec le côté sain vers l'avant et votre prothèse en arrière.

Remarque : sur sol incliné, vous devez bien maîtriser votre genou prothétique, comprendre comment le genou réagit selon que tout ou partie de votre poids repose dessus. Vous pouvez vous entraîner dans un environnement sécurisé, entre les barres parallèles, pour être sûr de savoir quand le genou pliera ou non.

CONSEILS

Voici quelques conseils utiles pour bien vous entraîner à la descente de pentes pas à pas :

• Utilisation de mains courantes

Lorsque vous vous entraînez avec votre thérapeute, vous avez généralement deux mains courantes pour vous aider à gagner en confiance.

Si vous voulez vous entraîner à ne tenir qu'une main courante, utilisez la main de votre côté sain pour avoir un soutien optimal.

S'il n'y a qu'une seule main courante disponible du côté prothétique, vous pouvez utiliser une canne ou une béquille de coude à l'envers pour vous aider.

Si vous vous sentez déséquilibré, peu sûr de vous ou si c'est votre première fois, discutez-en et entraînez-vous d'abord avec votre orthoprothésiste/thérapeute.

Conseil pour l'exercice : maîtrisez-vous la technique en vous tenant d'une main du côté sain ? Sentez-vous que vous maîtrisez pleinement le mouvement et souhaitez-vous relever un défi plus difficile ? Entraînez-vous à ne tenir la main courante que du côté prothétique.

• Bonne position du tronc

Votre tronc doit être bien droit. Si vous vous penchez trop en avant, vous placez beaucoup de poids devant le pied et le genou prothétique comprend cela comme une position debout normale (phase d'appui). Le genou restera raide.

• Autres options

- Si la pente est trop raide ou si vous n'êtes pas encore assez confiant, vous pouvez descendre en pas chassés, en avançant d'abord votre prothèse et ensuite avec le côté sain.
- Une autre option consiste à utiliser un type de marche pas à pas : avancez d'abord avec votre côté prothétique d'une longueur de pas confortable et sûre pour vous, puis amenez votre jambe saine au même niveau que la prothèse. **Répétez le mouvement.**

DESCENDRE UNE PENTE



Astuce pour l'orthoprothésiste/thérapeute : tenez le genou prothétique d'une main, utilisez l'autre main pour faciliter le mouvement du bassin du côté sain. La main posée sur le genou prothétique vous permet de contrôler la flexion du genou en toute sécurité. Du côté sain, vous pouvez guider le bassin vers le côté prothétique et faciliter le chargement sur la prothèse. S'il n'y a pas de main courante et que l'utilisateur a besoin de soutien, tenez les deux mains de l'utilisateur à hauteur du bassin et aidez-le à descendre la pente.

1

Lorsque vous vous entraînez avec votre thérapeute, vous avez généralement deux mains courantes pour vous aider à gagner en confiance. Commencez donc avec vos deux mains sur les mains courantes pour la symétrie. Lorsque vous aurez plus d'expérience, vous pourrez vous entraîner en ne vous tenant que d'une seule main.

2



Nous vous conseillons de commencer par votre côté prothétique pour une transition en douceur du terrain plat à la pente. Placez votre jambe prothétique sur la pente. Avec un petit pas, votre pied prothétique suivra l'inclinaison de la pente. Cela signifie que votre genou prothétique se pliera. Gardez le tronc bien droit et chargez votre côté prothétique. Essayez d'appuyer votre pied, en particulier avec votre talon, au sol. Contractez les muscles de votre membre résiduel.

3

En chargeant le genou prothétique de cette manière, vous sentirez la résistance nécessaire pour contrôler le mouvement de descente de pente. Gardez le tronc bien droit et continuez à contracter les muscles de votre membre résiduel.



4

Sentez le genou prothétique se plier davantage et continuez à contracter les muscles de votre membre résiduel et de vos muscles fessiers. Sentez la résistance du genou prothétique et pendant ce temps, déchargez votre côté sain et faites-le pivoter vers l'avant. Essayez de pousser au sol ; ne perdez pas le contact avec votre pied prothétique. Gardez le genou prothétique droit ; ne laissez pas le genou bouger vers l'intérieur ou vers l'extérieur ; essayez de contrôler le mouvement.

5

Placez doucement votre pied du côté sain sur la pente de manière contrôlée. Levez légèrement la prothèse et laissez le genou se déplier de lui-même.

Continuez en répétant l'étape 1.

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

