

# Utiliser les escaliers

Guide d'entraînement avec genou RHEO KNEE<sup>®</sup>



Pour beaucoup, les escaliers représentent un obstacle. Ce guide d'entraînement vous proposera une approche marche par marche. En vous entraînant régulièrement et en toute sécurité,

l'utilisation des escaliers vous semblera plus naturelle. Chacun avance et apprend à son propre rythme, alors ne vous comparez pas aux autres.



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

## MONTÉE D'ESCALIERS MARCHÉ PAR MARCHÉ

Dans la plupart des cas, une articulation prothétique du genou ne vous permet pas de monter les escaliers à pas alternés. Même si cela est possible, par exemple, avec le Rheo Knee XC, de nombreux amputés ne sont pas capables de monter les escaliers à pas alternés, ils doivent monter marche par marche.

Monter les escaliers de cette façon n'est pas symétrique, demande de l'énergie et prend plus de temps que pour une personne valide. Certains amputés n'ayant pas d'autre choix que de monter les escaliers marche par marche, il est important d'avoir une bonne technique afin de réduire l'impact de ces contraintes.

### Informations supplémentaires concernant Rheo Knee :

Par défaut, le Rheo Knee est un genou oscillant, ce qui signifie que le genou 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. Un autre avantage de cette fonction d'oscillation par défaut dans les escaliers est de solliciter les muscles extenseurs de la hanche de votre membre résiduel. Ceci vous sera également bénéfique lors de la marche.

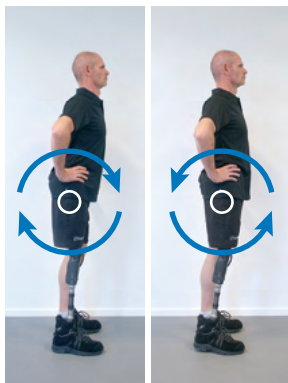
Si vous n'avez pas de Rheo Knee, demandez à votre orthoprothésiste/thérapeute comment monter les escaliers avec votre genou prothétique.

### Exercices de préparation :

Pour vous préparer à l'entraînement à la montée des escaliers marche par marche, effectuez les exercices proposés ci-après. Commencez tous les exercices en vous équilibrant avec les mains pensez à rentrer doucement le ventre pour vous aider à 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 possibles avec votre prothèse.



1



## Bascule du bassin en position couchée/assise/debout

Placez vos mains sur votre bassin et, à l'aide des muscles abdominaux inférieurs, inclinez l'avant de votre bassin vers le bas. Ensuite, rentrez le ventre et contractez les muscles fessiers pour incliner votre bassin vers l'arrière. Pendant l'exercice, gardez les épaules et le tronc immobiles. Le mouvement doit uniquement provenir du bassin.

2

## Alternance gauche-droite

Tenez-vous debout, les pieds confortablement écartés (5-10 cm). Déplacez doucement votre bassin de gauche à droite et inversement. Sentez comment votre poids passe d'un pied à l'autre.



Utilisateurs de l'application Össur Logic :

vous recevrez des données en temps réel en fonction de votre charge.



3



## 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, mais gardez le haut du corps bien droit ! Ensuite, déplacez lentement votre poids vers l'arrière en essayant de remonter jusqu'au talon. Utilisez un miroir 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 votre charge.



4

## 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.

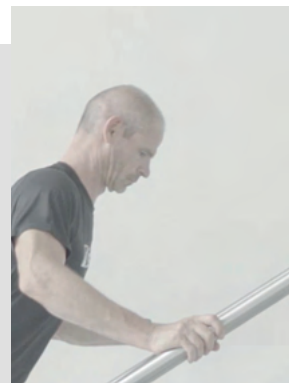
Répétez le mouvement.



# MONTÉE D'ESCALIERS MARCHÉ PAR MARCHÉ

1

Commencez avec vos deux mains sur les mains courantes pour la symétrie. Lorsque vous aurez une meilleure technique, vous pourrez vous entraîner en ne vous tenant que d'une main ; nous vous recommandons d'utiliser la main courante du côté sain si possible. 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



Déplacez votre poids sur la jambe prothétique, puis poussez votre membre résiduel dans l'emboîture et placez doucement le pied du côté sain sur la première marche. Essayez de contrôler votre équilibre du côté prothétique en utilisant les muscles autour de votre hanche. Faites attention au mouvement vers l'avant de votre bassin pour rester bien aligné sans aucun mouvement de torsion ni de rotation.

Gardez votre tronc bien droit en rentrant doucement le ventre. Utilisez la main courante pour contrôler votre mouvement ; vous ne devez pas vous appuyer dessus.

**Il peut être utile de tenir la main courante pour vous redresser.**

3

Tout en plaçant votre pied sain sur la marche, déroulez le pas avec votre pied prothétique (du talon vers la pointe) ou réalisez un léger mouvement d'extension avec votre hanche du côté prothétique. Pendant ce mouvement, soulevez doucement la prothèse vers le haut et placez le pied prothétique sur la même marche que le pied du côté sain.

**Continuez en répétant l'étape 2.**



**Si vous possédez un Rheo Knee XC et que vous souhaitez vous entraîner, consultez le guide d'entraînement pour monter les escaliers à pas alternés ou scannez ce code QR.**



# DESCENTE D'ESCALIERS À PAS ALTERNÉS

Si vous utilisez un genou à microprocesseur ou un genou mécanique, il est possible de descendre les escaliers à pas alternés. Pour cela, votre emboîture et votre suspension doivent être ajustées de façon optimale, vous devez être motivé et avoir confiance en votre genou prothétique. Utilisez les mains courantes, contrôlez vos muscles fessiers et lancez-vous ! Avec de l'entraînement et en suivant les conseils de votre orthoprothésiste/thérapeute, vous vous familiariserez avec la descente d'escaliers à pas alternés.

Le Rheo Knee adapte sa résistance et son soutien lors de la descente des escaliers et vous permet de les contrôler : plus vous chargez la prothèse, plus vous augmentez la résistance et plus vous descendez doucement. Pour descendre plus vite, réduisez la résistance en chargeant moins la prothèse. Le Rheo Knee s'adapte aussi automatiquement à un poids supplémentaire en augmentant sa résistance, ce qui est utile lorsqu'on porte 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 à l'avance de la fonction 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, alors ne vous comparez pas aux autres.**

## Exercices de préparation :

Pour vous préparer à la montée des escaliers marche par marche, effectuez les exercices décrits ci-après. Commencez tous les exercices en vous équilibrant avec les mains et pensez à rentrer doucement le ventre pour vous aider à 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 exercice 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 possibles 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 des données en temps réel en fonction de votre charge.



2

## Maîtriser le contrôle de votre genou

Tenez-vous debout avec 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. Contrôlez le mouvement à l'aide de vos muscles fessiers et des muscles de votre membre résiduel, gardez la majeure partie de votre poids sur votre prothèse et essayez de plier le genou. Vous devez sentir que votre genou est bien fixe et offre beaucoup de résistance.

Il est possible de le plier, mais cela demande beaucoup d'efforts.

Répétez ce mouvement, cette fois avec moins de poids sur le genou. Dans cette position, 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 votre pied sain vers l'avant et votre prothèse en arrière.

**Remarque : sur la rampe, 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 à quel moment le genou se pliera.**

3



## Exercice des repères (pour bien placer son pied sur l'escalier)

Placez 3 à 4 repères différents sur le sol devant vous à environ 10 cm l'un de l'autre. Tendez la jambe pour atteindre chaque repère avec votre talon prothétique ; assurez-vous qu'ils sont bien à portée.

Tenez-vous bien droit avec les pieds légèrement écartés et rentrez doucement le ventre. Faites un pas en avant avec votre prothèse et assurez-vous que votre talon prothétique se pose sur l'un des repères. Concentrez-vous sur votre équilibre et votre contrôle de la prothèse. Dès que votre prothèse atteint le repère, chargez votre côté prothétique et essayez d'appuyer avec votre pied, en particulier votre talon, sur le sol. Contractez les muscles de votre membre résiduel et revenez à la position de départ. Répétez ce mouvement avec un repère différent.

# CONSEILS

Voici quelques conseils utiles pour bien vous entraîner à la descente d'escaliers à pas alternés :

## • Première marche

Commencez en bas de l'escalier lorsque vous vous entraînez à la descente d'escaliers à pas alternés. Ne commencez jamais à vous entraîner en haut des escaliers ! Une fois à l'aise avec la technique de descente à partir de la marche du bas, vous pouvez monter d'une marche et continuer à vous entraîner.

Si vous vous trouvez dans la situation où vous devez descendre depuis le haut d'un escalier et que vous n'êtes pas à l'aise, utilisez la technique de descente marche par marche. Tout d'abord, descendez la marche avec votre prothèse, puis amenez la jambe de votre côté sain à côté. Répétez ce mouvement pour les marches suivantes.

**Conseil pour l'exercice : si vous n'êtes pas à l'aise sur l'escalier, entraînez-vous avec votre orthoprothésiste/thérapeute entre les barres parallèles et utilisez une marche d'exercice comme escalier.**

## • Utilisation de mains courantes

Utilisez les deux mains courantes lorsque cela est possible pendant l'entraînement avec votre thérapeute pour gagner en confiance. Si vous voulez vous entraîner en ne tenant qu'une main courante, commencez par celle du côté de la jambe saine 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.

**Conseil pour l'exercice : maîtrisez-vous la technique en vous tenant d'une seule 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 que la main courante du côté prothétique.**

## • Bonne position du tronc

Votre tronc doit être bien droit. Se pencher trop en avant et charger trop l'avant de la prothèse peut obliger le genou prothétique à rester en phase d'appui, ce qui le rend difficile à plier.

## • Placement des pieds

- 1 Lorsque vous vous entraînez pour la première fois, placez la moitié arrière du pied prothétique sur la marche, en position de soutien optimal. Une fois à l'aise, vous pourrez essayer différents placements du pied.
- 2 Si vous placez le pied plus en arrière sur la marche, avec une plus grande surface en contact avec la marche inférieure, donc davantage de résistance, vous obtiendrez une flexion plus lente du Rheo Knee.
- 3 Si vous placez le pied plus en avant sur la marche, avec moins de surface de contact avec la marche inférieure, donc moins de résistance, la flexion du Rheo Knee sera plus rapide.

Les conseils de placement du pied ci-dessus sont recommandés pour les utilisateurs du Rheo Knee. Pour la plupart des genoux mécaniques flexibles, l'image 3 est un bon point de départ. Entraînez-vous toujours la première fois avec votre orthoprothésiste et/ou thérapeute.



1

Placement à la moitié du pied



2

Placement avec tout le pied



3

Placement avec le talon



**Remarque : entraînez-vous toujours de manière contrôlée et lente, en vous concentrant avant tout sur la technique et le contrôle, la vitesse suivra.**

# DESCENTE D'ESCALIERS À PAS ALTERNÉS

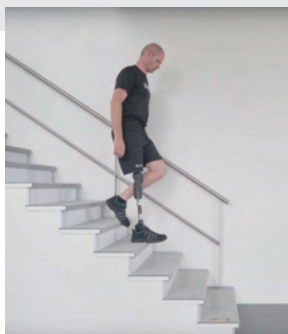
Avant de continuer, assurez-vous de vous entraîner d'abord avec votre orthoprothésiste/thérapeute et d'avoir bien conscience des possibilités de votre genou prothétique.

1

Tenez-vous sur l'escalier avec les deux pieds confortablement écartés (5 à 10 cm). Tout en tenant la/les main(s) courante(s) et en gardant le haut du corps bien droit, placez la moitié arrière du pied prothétique sur la marche inférieure. Rappelez-vous l'exercice des repères pour contrôler le placement de votre pied.



2

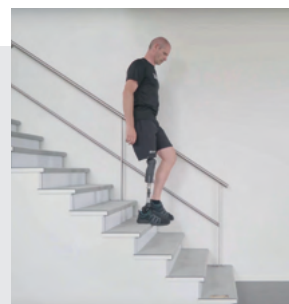


Tenez-vous des deux mains, pas trop loin devant vous pour éviter une posture fléchie et gardez toujours le tronc bien droit. Chargez votre côté prothétique ; contractez les muscles de votre membre résiduel et poussez avec votre pied, en particulier votre talon, sur la marche.

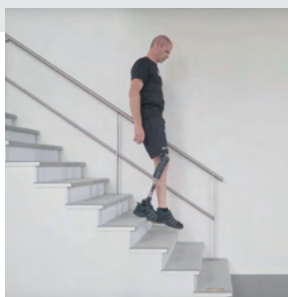
Astuce pour l'orthoprothésiste/thérapeute : tenez le genou prothétique d'une main, utilisez l'autre main pour faciliter le mouvement du bassin du côté sain. Avec la main sur le genou prothétique, vous pouvez contrôler la flexion du genou en toute sécurité. Du côté sain, vous pouvez, en guidant le bassin vers le côté prothétique, faciliter le chargement sur la prothèse.

3

En chargeant le genou prothétique de cette manière, vous rencontrerez la résistance nécessaire pour descendre en douceur jusqu'à la marche suivante. Gardez le haut du corps bien droit et les muscles de votre membre résiduel contractés, poussez vers le bas avec votre pied et déplacez progressivement votre bassin vers l'avant pour initier la flexion du genou. Ce faisant, vous créez une résistance stable.



4

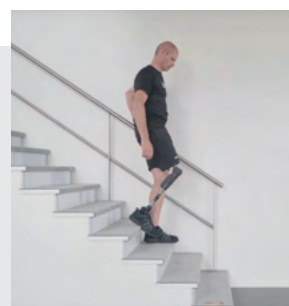


Sentez le genou prothétique se plier et continuez à contracter les muscles de votre membre résiduel ainsi que vos muscles fessiers. Ressentez la résistance du genou prothétique et pendant ce temps, déchargez votre côté sain puis faites-le pivoter vers l'avant. Maintenez une contraction contrôlée des muscles de votre membre résiduel et continuez de pousser légèrement sur le sol ; ne perdez pas le contact avec votre pied prothétique. Ne laissez pas le genou prothétique bouger vers l'intérieur ou vers l'extérieur, essayez de contrôler le mouvement.

5

Placez votre côté sain sur la marche suivante, délicatement, pas de geste brusque ! Levez légèrement la prothèse et laissez le genou se déplier de lui-même. Continuez comme à l'étape 1 en plaçant la moitié arrière du pied sur la marche.

**Utilisez l'application Össur Logic pour recevoir du feedback en temps réel !**



**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](mailto:orders.france@ossur.com)

[WWW.OSSUR.FR](http://WWW.OSSUR.FR)

 **ÖSSUR**  
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

