

Monter les escaliers à pas alternés

Guide d'entraînement avec genou RHEO KNEE[®] XC



Le genou Rheo Knee XC vous permet de monter les escaliers à pas alternés. Pour cela, il faut de la force au niveau des hanches, une bonne suspension ainsi qu'un ajustement optimal de l'emboîture, être motivé et avoir à disposition une main courante. Nous vous expliquons cette technique, soit en commençant par votre jambe saine, soit par votre jambe prothétique équipée de votre Rheo Knee XC.

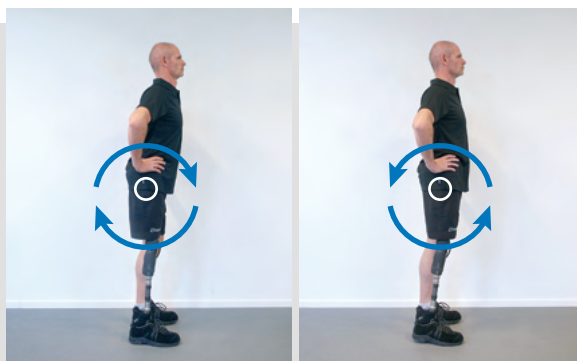
Les exercices suivants vous prépareront aux exercices déclencheurs de la reconnaissance automatique des escaliers. Comme la plupart des genoux prothétiques ne permettent pas de monter les escaliers à pas alternés, il est courant d'avoir une faiblesse musculaire au niveau des hanches et du tronc, une amplitude articulaire réduite au niveau des articulations et une mauvaise proprioception. En améliorant ces quelques éléments, vous bénéficierez d'une meilleure technique pour monter les escaliers à pas alternés avec le Rheo Knee XC.

Entraînement à la montée d'escaliers à pas alternés

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 tous ces exercices 10 fois, puis compliquez-les en ajoutant une bande d'exercice autour de vos pieds ou en vous aidant moins de vos mains. Demandez à votre kinésithérapeute de vous montrer comment utiliser les bandes d'exercice. Aucun exercice n'est censé solliciter votre région lombaire, la plupart sollicite vos muscles fessiers.

1 Bascules 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 inférieurs pour incliner votre bassin vers l'arrière. Pendant l'exercice, gardez les épaules et le haut du corps immobiles. Le mouvement doit uniquement provenir du bassin.



2 Extension de la hanche en position debout

Contractez vos muscles fessiers et décollez votre pied prothétique du sol vers l'arrière. Ramenez le pied prothétique au sol à côté de votre pied sain. Cet exercice peut également être réalisé en appui sur les mains et les genoux, en gardant le dos bien droit et en réalisant une extension prothétique vers l'arrière depuis la position de départ.



3 Flexion de la hanche en position debout

Levez votre membre résiduel aussi haut que possible. Pensez à amener votre genou vers votre nez.



4 Transition rapide entre extension de la hanche et flexion de la hanche

Comme l'exercice 1, mais au lieu de ramener le pied au sol, levez-le rapidement en flexion de la hanche, en veillant à ne pas pencher le haut du corps pendant la transition. Commencez doucement.



5 Montées de marches

Placez votre jambe saine sur la marche du bas. Pendant la montée, contractez vos muscles fessiers et avancez votre hanche au-dessus de votre pied et de votre genou afin que ce dernier se redresse. Répétez également cet exercice du côté de votre prothèse. Si cela est trop difficile au départ, entraînez-vous au sol entre des barres parallèles avec une marche d'exercice.

Commencer avec le membre prothétique sur la marche

Démarrage statique (commencer en se tenant debout au niveau de la première marche)



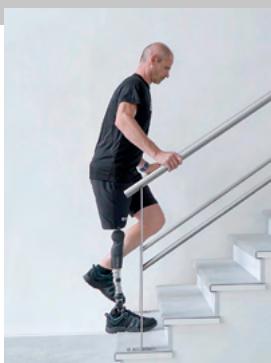
1 À l'aide des muscles de votre membre résiduel, soulevez votre membre prothétique et placez le pied à plat sur la marche : le contrôle est plus important que la vitesse, répétez le mouvement en vous concentrant sur votre placement.



2 Déplacez votre poids vers l'avant pour charger votre prothèse, en gardant le tronc bien droit.

Le genou a besoin : d'une flexion d'au moins 25 degrés (image 1), d'une charge prothétique (image 2) et de l'extension du genou (images 3 et 4).

3 Contractez vos muscles fessiers et les muscles de votre membre résiduel pour faire remonter votre hanche au-dessus de votre pied et de votre genou. C'est une étape importante pour déclencher la reconnaissance des escaliers. Concentrez-vous sur la réalisation d'un mouvement fluide vers l'avant.



4 Pendant ce temps, gardez le haut du corps bien droit et utilisez la main courante pour faciliter le mouvement vers le haut. Placez votre pied sain sur la marche suivante.



5 Levez votre hanche du côté sain au-dessus de votre genou en gardant le haut du corps bien droit.



6 Pendant ce temps, le dos toujours droit, utilisez les muscles de votre membre résiduel pour soulever rapidement votre prothèse. « Amenez votre genou vers votre nez. »

S'il est correctement déclenché lors des étapes précédentes, le genou ne s'étendra pas à la fin de la phase pendulaire avant le placement du pied.

7 Placez le pied prothétique à plat sur la marche suivante. Si le genou reste déplié, c'est que vous n'avez pas réalisé les bons mouvements pour déclencher la reconnaissance automatique des escaliers. Continuez à monter : il est ainsi plus facile de rester dans le rythme.



8 Dernière marche avant le terrain plat :

- si vous arrivez avec le pied prothétique en premier, continuez de marcher.
- si vous arrivez avec le pied du côté sain en premier, attendez une fraction de seconde ou ne levez pas votre membre résiduel comme pour les autres marches. Relevez légèrement et doucement la prothèse vers l'arrière pour pouvoir éviter d'accrocher le bord de la marche, puis continuez à avancer sur votre prothèse.

Faites attention aux compensations dues à une faiblesse musculaire ou à une amplitude articulaire réduite. Par exemple :

- pencher le tronc lorsque vous décollez le membre prothétique du sol ;
- marcher sur la pointe du pied sain ;
- réaliser une hyperextension du genou sain ;
- ne pas utiliser les muscles fessiers et du membre résiduel pour déplier le genou prothétique.

Côté sain en premier sur la marche

Démarrage dynamique (commencez par marcher jusqu'à la marche). Cela permet d'initier l'extension de la hanche, afin d'entamer plus facilement la flexion de la hanche.

- 1 Placez la jambe saine sur la première marche (ou sur la deuxième marche, vous avez ainsi plus d'espace pour initier la flexion de la hanche). Déplacez votre poids vers l'avant de votre prothèse.



- 2 Fléchissez rapidement la hanche vers l'avant du côté de votre membre prothétique, le mouvement doit être fluide. Placez votre pied prothétique à plat sur la marche (le genou ne se dépliera pas complètement).

- 3 Continuez en suivant les mêmes instructions que pour le côté prothétique.



Pour découvrir d'autres d'exercices, rendez-vous sur notre chaîne YouTube ou scannez ce code QR.

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

 **ÖSSUR**
LIFE WITHOUT LIMITATIONS

