

Kenevo - Exercices de rééducation.

Pour les différents modes d'activité.

Nouveau !
Fonction
Rééducation avec
Kenevo A-B-C

Mode d'activité A

<p>1 Déverrouillage pour s'asseoir</p> 	<p>2 Assistance pour s'asseoir et se lever</p> 	<p>3 Déverrouillage automatique en position assise</p> 	<p>4 Fonction fauteuil roulant (verrouillage du genou dans le sens de la flexion)</p> 	<p>5 Fonction ergomètre intuitive</p> 
<p>Position initiale Debout devant le siège, répartissez le poids de manière égale des deux côtés</p> <p>Exercice</p> <ul style="list-style-type: none"> Charger la prothèse, incliner le buste fortement vers l'avant, les mains sur les accoudoirs Déplacer le bassin vers l'arrière et s'asseoir L'amortissement hydraulique permet une charge homogène des deux jambes pour s'asseoir <p>Objectif Déverrouillage sûr, s'asseoir en utilisant l'amortissement</p> <p>Application Retour : Mouvement d'assise détecté + Charge sur la prothèse</p>	<p>Position initiale Debout devant le siège, répartissez le poids de manière égale des deux côtés</p> <p>Exercice</p> <ul style="list-style-type: none"> Commencer à s'asseoir, puis s'arrêter : sentir le genou se verrouiller. Continuer le mouvement vers l'arrière ► le genou se libère dès qu'il identifie à nouveau le mouvement pour s'asseoir Commencer à se lever, puis s'arrêter : le genou se verrouille. Poursuivre le mouvement <p>Objectif Permet de passer d'une utilisation des aides à la marche, vers une position assise ou debout autonome</p> <p>Application Retour : Assistance pour s'asseoir et se lever + Charge sur la prothèse</p>	<p>Position initiale Debout devant le siège, les deux mains sur les accoudoirs</p> <p>Exercice</p> <ul style="list-style-type: none"> S'asseoir avec la prothèse non chargée et verrouillée (comme pour un genou avec verrou normal) Après 1 seconde, le genou se déverrouille automatiquement en position assise Si l'angle de flexion de la hanche ne suffit pas pour un déverrouillage automatique (> 60°), lever légèrement la jambe pour atteindre l'angle de flexion requis <p>Objectif Stratégie alternative au déverrouillage manuel</p> <p>Application Activation/désactivation : Fonction d'assise</p>	<p>Position initiale La fonction fauteuil roulant doit être activée dans le logiciel de réglages. Position assise dans un fauteuil roulant</p> <p>Exercice</p> <p>Activation :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mettre le bas de la jambe dans la position souhaitée (verrouillage en flexion à un angle de 5-45°) <p>Désactivation :</p> <ul style="list-style-type: none"> Mettre le genou en extension avec l'autre pied ou la main, puis relâcher Sinon, une légère pression sur les orteils est aussi possible (p. ex. en appuyant le pied contre un mur) <p>Objectif Faciliter l'utilisation d'un fauteuil roulant</p> <p>Application Activation/désactivation : Fonction fauteuil roulant</p>	<p>Position initiale Asseyez-vous sur un ergomètre. La pédale du côté de la prothèse est en position haute</p> <p>Exercice</p> <ul style="list-style-type: none"> Soulever la prothèse pour libérer la fonction assise. Placer la prothèse sur la pédale. L'articulation du genou doit maintenir une flexion >15° pendant le pédalage. Commencer à pédaler. Après ≥ 2 tours complets, la fonction ergomètre est activée. Lors de la descente de l'ergomètre le genou revient immédiatement au mode d'activité sélectionné et la prothèse est prête à être chargée en toute sécurité <p>Objectif Faciliter l'utilisation d'un ergomètre</p> <p>Application Activation/désactivation : Fonction ergomètre intuitive + mode manuel de l'ergomètre lorsque le patient est assis sur le vélo stationnaire</p>

Mode d'activité B

6 Exercice pour le déclenchement de la phase pendulaire



Position initiale Position de marche avec la prothèse légèrement en avant devant un ballon de gymnastique, sécurisée entre les barres parallèles

Exercice

- Faire un pas avec la jambe controlatérale afin de déclencher un mouvement de déroulement du pied prothétique
- Pousser le ballon de gymnastique avec le pied prothétique
- Une fois que cela fonctionne, s'exercer au déclenchement de la phase pendulaire en marche normale sur sol plat et avec des changements de direction

Objectif Activation des fléchisseurs de hanche pour initier la phase pendulaire (éviter les mouvements de compensation de hanche)

Application Retour : Déclenchement de la phase pendulaire

Mode d'activité B+

7 Exercice pour la flexion en phase d'appui



Position initiale Position debout droite (en se tenant), en position de marche et le côté appareillé en avant (correspond au contact initial)

Exercice

- À partir de la position de marche, permettre la flexion du genou jusqu'à ce que le pied complet soit en contact avec le sol (mise en charge)
- Le centre de gravité du corps se déplace en avant du pied prothétique. La hanche et le genou se tendent
- Une fois que cela fonctionne dans les barres parallèles, s'exercer à la flexion en phase d'appui avec béquille ou sans aide à la marche

Objectif Apprentissage d'une flexion initiale du genou sous charge suivie d'une extension du genou afin de pouvoir déclencher la prochaine phase pendulaire

Application Retour : Flexion en phase d'appui (pendant la marche dynamique)

8 Faible pente / sol irrégulier



Position initiale Position debout droite en se tenant à la main courante

Exercice

- Commencer avec le côté appareillé : poser le talon, transférer le poids sur le côté appareillé pendant que la jambe controlatérale fait un pas
- Accepter la flexion du genou (pas alternés)
- Pentes fortes : marcher de côté
- S'entraîner à être debout / s'arrêter
- Utiliser la flexion en phase d'appui pour obtenir rapidement un contact complet au sol

Objectif Utilisation de la flexion en phase d'appui pour maîtriser des pentes faibles et des sols irréguliers

Application Retour : Flexion en phase d'appui + relâchement de la posture

Mode d'activité C

9 S'asseoir (en utilisant la résistance à la flexion)



Position initiale Debout devant le siège, répartition homogène du poids

Exercice

- Utiliser 2 balances ou le LASAR Posture ou 2 feuilles de papier pour que le patient ait des informations sur la répartition du poids
- Continuer à mettre le poids sur la prothèse et s'asseoir
- Se lever et répartir directement le poids de manière égale sur les jambes pour la position debout
- Assistance pour s'asseoir / se lever : voir mode A

Objectif Répartition homogène du poids sur les deux jambes en s'asseyant afin de soulager la jambe controlatérale

Application Retour : Charge sur la prothèse
Ajustement : Résistance à la flexion en phase d'appui

Mode d'activité C

10 Découverte de l'amortissement de la flexion en phase d'appui



Position initiale Position debout droite (en se tenant), en position de marche et le côté appareillé en avant

Exercice

- Ressentir la résistance à la flexion tout en pliant le genou
- Fléchir seulement le genou jusqu'à ce que l'utilisateur puisse stabiliser le haut du corps
- Le changement de résistance peut aider à améliorer la perception du corps du patient

Objectif Sentir la résistance de l'amortissement à la flexion en phase d'appui et prendre confiance pour la charge de la prothèse dans le sens de la flexion

Application Ajustement : Résistance à la flexion en phase d'appui

11 Fonction position debout intuitive



Position initiale Debout devant une des barres parallèles, en se tenant dos à la barre

Exercice

- S'adosser à la barre et fléchir légèrement les deux genoux
- Activation : immobiliser le genou, le genou se bloque dans le sens de la flexion et peut être mis entièrement sous charge
- Désactivation : mouvement du genou vers l'avant ou l'arrière ou bien extension du genou
- Une fois que cela fonctionne, s'exercer à la fonction dans d'autres situations (debout contre un mur ou debout sur une pente)

Objectif Utilisation de la fonction position debout au quotidien afin de soulager la jambe controlatérale

Application Retour : Charge sur la prothèse
Activation/désactivation : Fonction position debout intuitive

12 Descente d'escalier



Position initiale Debout entre les barres parallèles sur un step, plus tard sur la 1ère marche d'escalier en se tenant à la main courante

Exercice

- Seul le talon est en contact avec le step, le genou est tendu
- Descendre avec le côté sain et laisser la prothèse se fléchir au genou (sécurisation manuelle si nécessaire)
- Répéter l'exercice sur l'escalier : commencer sur la marche la plus basse et faire attention au placement du pied
- Une fois que cela fonctionne, s'entraîner à descendre les escaliers marche après marche (si possible aussi à pas alternés). Toujours faire attention au placement du pied

Objectif Positionnement correct du pied, utilisation de l'amortissement à la flexion pour descendre les escaliers à pas alternés

Application Ajustement : Résistance à la flexion en phase d'appui

13 Marche sur des pentes



Position initiale Position debout droite en se tenant à la main courante

Exercice

Descente :

- Pentes faibles -> identique à la marche sur sol plat
- Pentes fortes -> laisser le genou prothétique se fléchir en charge, le thérapeute sécurise manuellement le genou et la hanche

Montée :

- Après le déclenchement de la phase pendulaire, guider la jambe en avant dans le sens du mouvement et éviter une circumduction

Objectif Apprentissage des pas alternés pour monter et descendre des pentes en répartissant le poids de manière homogène

Application Activation/désactivation : Aide à la descente des pentes/escaliers
Ajustement : Résistance à la flexion en phase d'appui