

Salita delle scale gradino dopo gradino

Esercizi di allenamento con Rheo Knee XC



Rheo Knee XC vi consente di affrontare la salita delle scale gradino dopo gradino. Sono necessari una buona resistenza dell'anca, una sospensione (data dalla cuffia) e un invaso ottimale, nonché corrimano sulla scala. Questo opuscolo illustra la tecnica per la salita delle scale gradino dopo gradino utilizzando prima Rheo Knee XC o prima il lato controllatale.

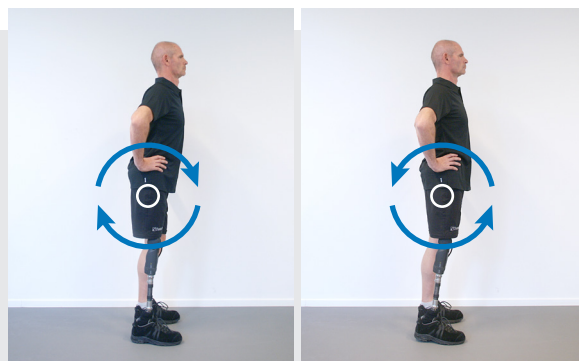
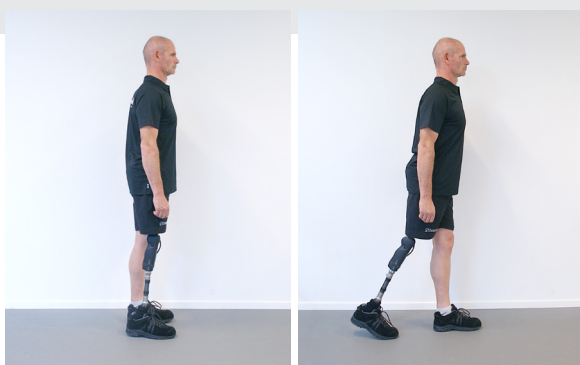
I seguenti esercizi aiuteranno ad attivare il riconoscimento automatico delle scale. Poiché la maggior parte dei ginocchi protesici non consente la salita delle scale, è normale avvertire debolezza muscolare dell'anca e del tronco durante gli esercizi. Allenandosi, è possibile mettere a punto una tecnica perfezionata per completare la salita delle scale utilizzando Rheo Knee XC.

Allenamento per salire le scale gradino dopo gradino

Iniziare tutti gli esercizi utilizzando il supporto delle mani concentrandosi a contrarre delicatamente gli addominali per assumere una postura eretta. Ripetere tutto 10 volte, aumentando la difficoltà con una fascia Theraband attorno ai piedi o riducendo il supporto delle mani. Chiedere al fisioterapista di illustrare l'uso della fascia Theraband. L'esecuzione degli esercizi non deve mai gravare sulla parte bassa della schiena; la maggior parte di essi dovrebbe attivare i glutei.

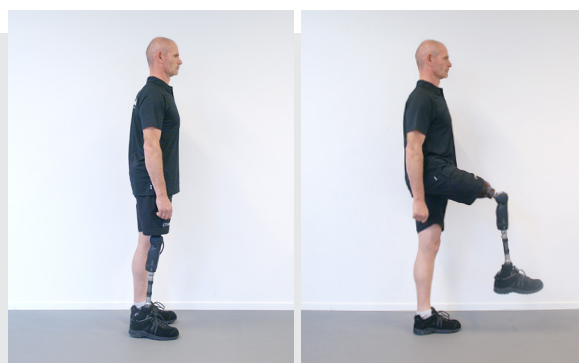
1 Inclinazione pelvica in posizione sdraiata/ seduta/in piedi

Mettere le mani sui fianchi e, utilizzando i muscoli inferiori dell'addome, inclinare la parte anteriore del bacino verso il basso. Quindi contrarre gli addominali per inclinare il bacino all'indietro. Nel frattempo, mantenere ferme le spalle e il tronco. L'unico movimento sarà quello del bacino.



2 Estensione dell'anca in posizione eretta

Attivare i glutei e sollevare il piede protesico staccandolo dal pavimento dietro di voi. Appoggiarlo nuovamente sul pavimento. Questo esercizio può essere eseguito anche in ginocchio sostenendosi su mani e ginocchia, con la schiena piatta e il ginocchio protesico esteso indietro nella posizione di partenza.



3 Flessione dell'anca in posizione eretta

Sollevare il moncone il più in alto possibile. Ricordarsi di portare il ginocchio verso il naso.



4 Flessione dell'anca e accelerazione

Come nell'esercizio 1, ma, invece di riportare il piede sul pavimento, muoverlo rapidamente effettuando la flessione dell'anca, assicurandosi di mantenere il busto eretto. Iniziare lentamente.



5 Esercizi di salita

Posizionare l'arto controlaterale sul gradino inferiore. Mentre si sale, attivare i muscoli dei glutei e spingere l'anca in avanti al di sopra del piede e del ginocchio in modo che il ginocchio si estenda. Ripetere questo esercizio anche sulla protesi. Se inizialmente è troppo difficile, esercitarsi con uno stepper su una superficie piana.

Il lato protesico per primo sul gradino

Avvio statico (iniziare da fermo sul gradino inferiore)



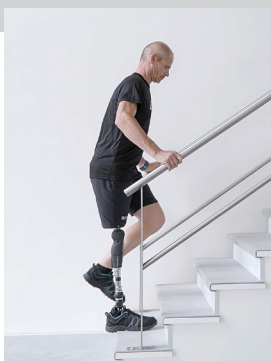
1 Utilizzando i muscoli del moncone, sollevare l'arto protesico e posizionare la pianta del piede sul gradino; il controllo è più importante della velocità, ripetere effettuando un posizionamento preciso.



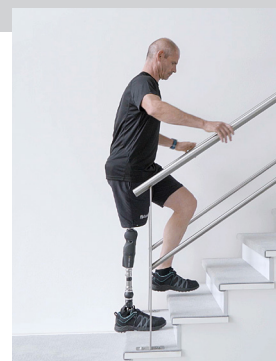
2 Spostare il peso in avanti per caricare la protesi, mantenendo il tronco in posizione verticale.

Il ginocchio ha bisogno di:
Min. 25 gradi di flessione (figura 1),
carico protesico (figura 2) ed
estensione (figura 3 + 4)

3 Attivare i glutei ed i muscoli del moncone per spingere l'anca verso l'alto, al di sopra del piede e del ginocchio. Questo è un passo importante per il riconoscimento delle scale. Concentrarsi per rendere fluido il movimento in avanti.



4 Nel frattempo, mantenere la parte superiore del corpo eretta e usare il corrimano per facilitare la salita. Posizionare il piede dell'arto controlaterale sul gradino successivo.



5 Spingere l'anca del arto controlaterale verso l'alto, al di sopra del ginocchio sul gradino, e mantenere eretta la parte superiore del corpo.



6 Nel frattempo, mantenendo eretto il tronco, usare i muscoli del moncone per sollevare rapidamente la protesi verso l'alto. "Portare il ginocchio verso il naso".

Se il ginocchio è stato attivato correttamente nei passi precedenti, non si estenderà alla fine dell'oscillazione prima del posizionamento del piede.

7 Posizionare la pianta del piede protesico sul gradino successivo. Se il ginocchio rimane esteso, significa che non ha eseguito i movimenti corretti per attivare il riconoscimento automatico delle scale. Continuare a salire: è più facile mantenendo il ritmo.



8 Ultimo gradino per arrivare in piano:

- Se si appoggia per primo il piede protesico. Continuare a camminare.
- Se si appoggia per primo il piede del lato controlaterale, attendere qualche secondo o non portare il moncone verso l'alto come sugli altri gradini. Portare delicatamente indietro la protesi e poi continuare ad avanzare sulla stessa.

Prestare attenzione ad eventuali compensazioni dovute alla debolezza muscolare o al range di movimento articolare ridotto. Tra queste:

- Flessione del tronco quando si solleva l'arto protesico dal pavimento
- Sollevamento eccessivo dell'anca sul controlaterale.
- Iperestensione del ginocchio controlaterale
- Non usare i glutei e i muscoli del moncone per estendere il ginocchio protesico

Posizionare prima il lato controlaterale sul gradino

Avvio dinamico (iniziare a camminare verso il gradino). Ciò consente l'avvio dell'estensione dell'anca, quindi è più facile accelerare la flessione dell'anca.

- 1 Posizionare il lato controlaterale sul primo gradino (o sul secondo gradino, così si ha più spazio per accelerare la flessione dell'anca). Spostare il peso in avanti sulla parte anteriore del piede protesico.



- 2 Flettere rapidamente l'anca in avanti sul lato protesico; questo dovrebbe essere un movimento dolce. Posizionare la pianta del piede protesico sul gradino (il ginocchio non si estenderà completamente).

- 3 Continuare con le stesse istruzioni seguite prima per la parte protesica.



Per ulteriori esercizi, visitare il nostro canale Youtube o scansionare questo codice QR