

Ascenso de escaleras paso sobre paso

Ejercicios de entrenamiento con Rheo Knee[®] XC



La rodilla Rheo Knee XC permite subir escaleras paso sobre paso. Para ello se requiere una fuerza suficiente de la cadera, una suspensión y un ajuste del encaje óptimos, motivación por parte del usuario y la existencia de un pasamanos. En este folleto se describe la técnica para subir escaleras paso sobre paso empezando con la Rheo Knee XC o con la pierna sana.

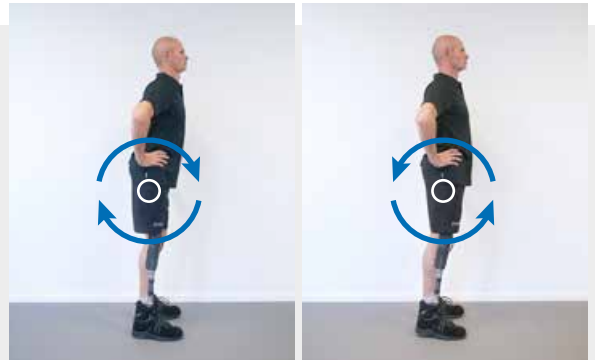
Los siguientes ejercicios le ayudarán a prepararse para completar con éxito los movimientos para activar el reconocimiento de escaleras automático. Dado que la mayoría de las prótesis de rodilla no permiten el ascenso de escaleras paso sobre paso, es habitual un debilitamiento de los músculos del tronco y la cadera, así como la reducción del rango de movimiento de la articulación y de la propiocepción. Al mejorar estos aspectos, se puede lograr una mejor técnica para lograr el ascenso de escaleras paso sobre paso con la Rheo Knee XC.

Ejercicios para el ascenso de escaleras paso sobre paso

Comience todos los ejercicios con un apoyo para las manos y céntrese en apretar ligeramente el ombligo para ayudarle a permanecer derecho. Repita todos los ejercicios 10 veces y añada dificultad con una banda de resistencia en los pies o reduciendo el apoyo para las manos. Pida a su fisioterapeuta que le enseñe a usar la banda de resistencia. No debe sentir presión en la zona lumbar con ninguno de los ejercicios, la mayoría debe sentirse en los glúteos.

1 Inclinationes pélvicas acostado/sentado/de pie

Coloque las manos en la parte superior de los huesos pélvicos y, con los músculos inferiores del abdomen, incline la parte delantera de la pelvis hacia abajo. A continuación, apriete el ombligo y los glúteos para inclinar la pelvis hacia atrás. Al mismo tiempo, mantenga quietos los hombros y la parte superior del cuerpo. El único movimiento debe ser el de la pelvis.



2 Extensión de cadera de pie

Contraiga los glúteos y suba el pie protésico hacia atrás. Vuelva a colocarlo en el suelo. Esto también puede realizarse de rodillas apoyado sobre las manos y, con la espalda recta, estirar la pierna protésica hacia atrás.



3 Extensión de cadera de pie

Contraiga los glúteos y suba el pie protésico hacia atrás. Vuelva a colocarlo en el suelo. Esto también puede realizarse de rodillas apoyado sobre las manos y, con la espalda recta, estirar la pierna protésica hacia atrás.



4 Aceleración desde la extensión hasta la flexión de cadera

Igual que el ejercicio 1, pero en lugar de volver a apoyar el pie en el suelo, moverlo rápidamente hasta la flexión de cadera, asegurándose de que no dobla la parte superior del cuerpo durante el cambio de movimiento. Comience de forma lenta.



5 Ejercicios con escalón

Coloque la pierna sana en la parte inferior del escalón. Al subirla, contraiga los músculos del glúteo y lleve la cadera hacia delante sobre el pie y la rodilla para que la rodilla se enderece. Repita el mismo ejercicio con la pierna de la prótesis. Si esto le resulta demasiado difícil al principio, hágalo con ayuda de unas barras paralelas.

Pierna protésica primero en escalón

Inicio estático (empezar desde la posición de parado en la parte inferior de la escalera)



1 Con los músculos del muñón, eleve la pierna protésica y coloque el pie plano en el escalón. El control es más importante que la velocidad, repita la colocación de forma precisa.



2 Mueva el cuerpo hacia delante para cargar la prótesis manteniendo el tronco derecho.

La rodilla necesita:
Una flexión mínima de rodilla de 25 grados (imagen 1), carga protésica (imagen 2) y extensión de la rodilla (imágenes 3 y 4)

3 Contraiga los músculos del glúteo y del muñón para elevar la cadera y llevarla sobre el pie y la rodilla. Este es un paso importante para el reconocimiento de escaleras. Céntrese en que sea un movimiento suave hacia adelante.



4 Al mismo tiempo, mantenga la parte superior del cuerpo derecha y use el pasamanos para ayudar al movimiento hacia arriba. Coloque el pie del lado sano sobre el siguiente escalón.



5 Eleve la cadera y llévela sobre la rodilla en el escalón manteniendo el cuerpo derecho.



6 Al mismo tiempo, manteniendo el tronco derecho, use los músculos del muñón para elevar la prótesis rápidamente. 'Dirija la rodilla hacia la nariz'

Si se activa correctamente en los pasos anteriores, la rodilla no se extenderá al final del balanceo antes de la colocación del pie.

7 Coloque el pie protésico plano sobre el siguiente escalón. Si la rodilla permanece extendida, significa que no ha hecho los movimientos correctos para activar el reconocimiento automático de escaleras.



8 Último paso a suelo llano:
• Si termina con el pie protésico en primer lugar. Siga caminando.
• Si termina con el pie sano en primer lugar, espere un instante o no eleve el muñón como en los otros escalones. Golpee suavemente la prótesis hacia atrás para salir del borde del escalón y continúe subiendo con la prótesis.

Use métodos de compensación ante una debilidad muscular o una reducción del rango de movimiento de la articulación.

- Flexionar el tronco al elevar la pierna protésica del suelo
- Saltar sobre el pie sano

- Hiperextender la rodilla sana
- No usar los músculos del glúteo y el muñón para extender la rodilla protésica

Lado sano primero en escalón

Inicio dinámico (empezar entrando en la escalera caminando). Esto permite el inicio de la extensión de cadera para que sea más sencillo acelerar hasta la flexión de cadera.

- 1 Suba el lado sano al primer escalón (o al segundo escalón; tendrá más espacio para acelerar hasta la flexión de cadera). Desplace el peso a lo largo de la parte frontal de su pie protésico.



- 2 Flexione la cadera rápidamente hacia delante sobre el lado protésico, esto debe ser un movimiento suave. Coloque el pie protésico plano en el escalón (la rodilla no se extenderá por completo).

- 3 Siga las mismas instrucciones que con el lado protésico primero.



Para conocer más ejercicios, visite nuestro canal de Youtube o escanee este código QR.