

# ISTRUZIONI PER ESERCIZI CON RHEO KNEE® 3



I presenti esercizi sono studiati per aiutare ad ottenere il massimo da RHEO KNEE 3 e ad ottimizzare l'andatura.  
Ripetere ciascun esercizio alla massima frequenza tollerabile (max.10 volte).

- 1 Spostamento laterale del bacino Posizionare i piedi a circa 10 cm di distanza l'uno dall'altro e spostare lentamente il bacino da sinistra a destra, notando lo spostamento del carico.
- 2 Gradino Caricare il peso gradualmente sul lato protesico, poi posizionare il piede controlaterale sul gradino. Con il carico sulla protesi, cercare di controllare l'equilibrio usando la muscolatura dell'anca.
- 3 Fare un passo avanti Con il piede controlaterale caricando il peso sulla protesi, fare un passo in avanti. Osservare l'effetto dell'equilibrio ripetendo questo movimento in avanti e indietro.

- 4 Camminare Fare pratica camminando mentre il fisioterapista esercita una resistenza all'altezza del bacino, sul lato protesico. La resistenza contribuirà ad un passo più deciso e quindi più fluido naturale.
- 5 Girare a 8/ curve Posizionare degli oggetti (tipo coppe di gomma) sul pavimento ad intervalli che permettano di fare delle curve a forma di 8. Impegnarsi a completare il roll-over del piede protesico percependo come si flette di conseguenza.
- 6 Camminare con bastoni L'uso di bastoni può aumentare la rotazione del tronco e l'equilibrio generale nella fase di apprendimento delle funzioni di RHEO KNEE. Caricare il peso sulla protesi, si ottiene così un movimento fluido ed una naturale progressione in avanti.

- 7 Sedersi Posizionare il piede protesico leggermente in avanti, distribuire equamente il peso ed iniziare a sedersi attivando la flessione di RHEO KNEE. La resistenza che viene generata in questa fase, permette di sedersi in modo graduale.
- 8 Scendere le scale Tenersi al corrimano e posizionare la metà del piede protesico sul gradino. Esercitarsi nel trasferire il carico sulla protesi, muovendo contemporaneamente il bacino in avanti. In questo modo RHEO KNEE genererà la resistenza necessaria per affrontare il gradino successivo in modo sicuro e naturale.
- 9 Discesa Reggersi al corrimano facendo passi corti e simmetrici. Caricare il peso sulla protesi in modo deciso e cercare di mantenere il tronco eretto, in questo modo RHEO KNEE produrrà la resistenza necessaria per scendere in modo controllato.