

ottobock.

Quality for life

Information für Anwender

Kenevo
Aktivitätsmodus C

Lieber Kenevo Anwender,

gemeinsam mit Ihrem Orthopädietechniker haben Sie sich für das Kenevo entschieden. Im Kenevo nutzen wir unsere modernste Technologie für eine hohe Sicherheit. Daher wird Sie das Kniegelenk im Alltag und in der Rehabilitation besonders dann unterstützen, wenn für Sie Sicherheit und Stabilität sehr wichtig sind.

Drei Aktivitätsmodi stehen Ihnen zur Verfügung. In dieser Broschüre möchten wir Ihnen den Modus C vorstellen. Mit ihm kommen Sie dem natürlichen Bewegungsmuster schon recht nahe. Selbst Treppen können Sie im Wechselschritt hinuntergehen, ebenso Rampen. Der Modus C ist sehr gut geeignet, wenn Sie mit vielfältigen Alltagssituationen bereits umgehen können und draußen mittellange Wege zurücklegen. Immer aktiv sind die Basisfunktionen, die Sie vor allem beim Hinsetzen und Aufstehen unterstützen.

Ihre Vorteile im Modus C

- Moderne Technologie für hohe Sicherheit
- Bewegungsdynamik, die sich am natürlichen Vorbild orientiert
- Treppen können Sie im Wechselschritt hinuntergehen
- Beim Stehen können Sie das Knie zugunsten einer natürlicheren und bequemeren Haltung leicht beugen (intuitive Stehfunktion)
- Stolperschutz Plus: Das Kenevo bietet eine hohe Stabilität, sobald Sie sich unerwartet bewegen; das Gelenk wird gedämpft und bietet Ihnen Halt
- Drei aktive Basisfunktionen
 - Unterstütztes Hinsetzen
 - Unterstütztes Aufstehen
 - Rollstuhlfunktion (optional)





So funktioniert der Modus C

Die Bewegungsübergänge im Modus C sind fließend. Sie gelangen beim Gehen relativ schnell in die Schwungphase, in der Sie die gebeugte Prothese in der Luft nach vorn schwingen. Rollen Sie über das Prothesenbein ab oder belasten Sie es beim Stehen, beugt es sanft ein. Dies unterstützt Sie beim Gehen auf unebenem Untergrund, auf Schrägen und Treppen sowie beim entspannten Stehen.



Das Team hinter dem Training

Das folgende Training hilft Ihnen dabei, den Modus C kennenzulernen und sich mit ihm vertraut zu machen. Bevor Sie starten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Physiotherapeuten und Orthopädietechniker. Sie kennen Sie persönlich und werden Sie individuell beraten.

Besprechen Sie gemeinsam, welche Übungen Ihnen helfen und wie oft Sie trainieren können. Ihr Versorgungsteam wird Ihnen darüber hinaus erklären, wie Sie die jeweilige Übung durchführen. Selbstverständlich können Sie dann in Absprache das Training zuhause fortführen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg – Schritt für Schritt. Nehmen Sie sich Zeit. Was Sie jetzt lernen, wird zur Gewohnheit und wird Ihren Alltag erleichtern.

Den Alltag erleichtern

Damit die Sicherheit trotz Dynamik hoch ist, verfügt das Kenevo über den Stolperschutz Plus. Dieser verstärkt sofort den Widerstand, wenn Sie eine unerwartete Bewegung machen und sich mit dem Prothesenbein auffangen möchten. Drei Basisfunktionen erleichtern Ihnen den Alltag zusätzlich: Unterstütztes Hinsetzen, Unterstütztes Aufstehen und optional die Rollstuhlfunktion. Sie sind jederzeit aktiv.

• Unterstütztes Hinsetzen

Das Kenevo erkennt automatisch, wenn Sie sich hinsetzen, und unterstützt Sie dabei. Sie können das Gelenk belasten und sich dennoch kontrolliert und langsam hinsetzen. Die Hände sind frei, da Sie sich nicht abstützen müssen. Das Kenevo hält Sie.

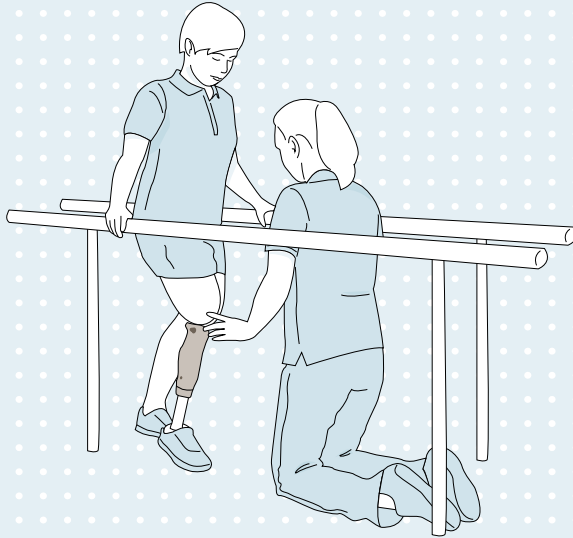
• Unterstütztes Aufstehen

Auch während des Aufstehens können Sie das Kenevo voll belasten und zwischendrin pausieren. Es erkennt die Aufstehbewegung und verhindert, dass Sie zurückfallen.

• Rollstuhlfunktion

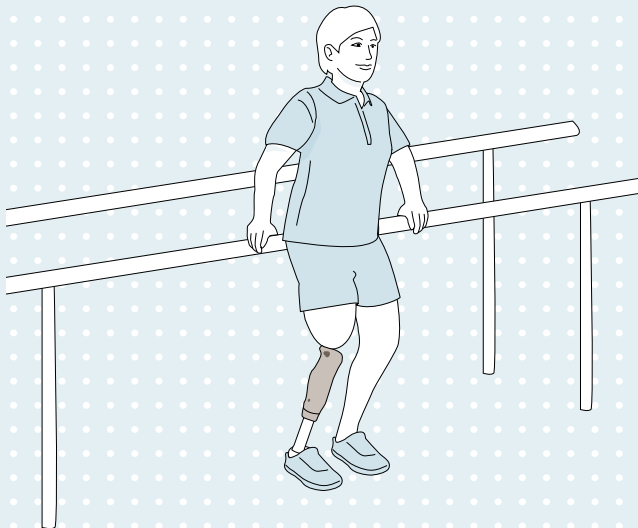
Wenn Sie hin und wieder den Rollstuhl nutzen, müssen Sie die Prothese nicht ablegen, um gut sitzen zu können. Mit nur einem Handgriff positionieren Sie das Kenevo dort, wo es sich für Sie angenehm anfühlt: zwischen leicht gebeugtem und nahezu gestrecktem Bein. So stört es Sie nicht beim Vorwärtsrollen.

1 Prothese beim Belasten beugen



Start	Stehen Sie aufrecht in Schrittstellung, die Prothese ist vorn. Halten Sie sich fest.
Übung	<ul style="list-style-type: none">• Belasten Sie die Prothese, schieben Sie sie leicht in die Kniebeugung. Diese Beugung ist unlimitiert und damit weiter als in Modus B+.• Spüren Sie den Widerstand während der Kniebeugung.• Gehen Sie nur so weit in die Bewegung, wie Sie Ihren Oberkörper stabilisieren können.
Ziel	Sie bekommen ein Gefühl für das Einbeugen der Prothese. Sie entwickeln Vertrauen dahingehend, die Prothese in Beugerichtung zu belasten.

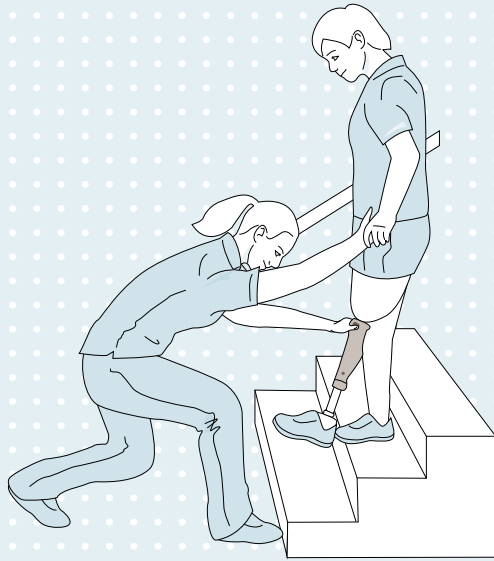
2 Intuitive Stehfunktion



Start	Stehen Sie am Gehbarren und halten Sie sich fest.
Übung	<ul style="list-style-type: none">• Lehnen Sie sich an den Barren und beugen Sie beide Knie leicht ein.• Aktivierung: Halten Sie das Knie ruhig. Die Prothese sperrt in Beugerichtung. Sie können sie nun voll belasten.• Deaktivierung: Bewegen Sie das Knie nach vorn oder hinten oder strecken Sie das Bein.• Funktioniert das gut, üben Sie die intuitive Stehfunktion an der Wand. Lehnen Sie sich an. Sperrt das Knie, verlagern Sie das Gewicht auf die Prothesenseite. Ihr anderes Bein wird entlastet.• Üben Sie anschließend das Stehen auf Schrägen.
Ziel	Das erhaltene Bein im Alltag entlasten.

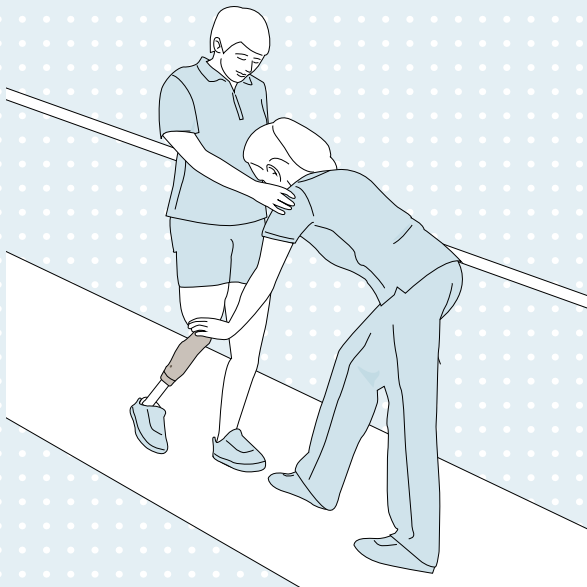


3 Treppe hinuntergehen



- Start** Stehen Sie zunächst im Gehbaren auf einem Stepper. Später können Sie sich auf die erste Stufe einer Treppe stellen und sich am Handlauf festhalten.
- Übung**
- Lediglich die Ferse des Prothesenbeins hat Kontakt zum Stepper. Das Knie ist gestreckt.
 - Steigen Sie mit der anderen Seite nach unten. Lassen Sie hierbei die Kniebeugung der Prothese zu.
 - Wiederholen Sie diese Übung auf der Treppe. Beginnen Sie auf der untersten Stufe und achten Sie auf die Platzierung Ihres Fußes (nur hinterer Teil des Fußes hat Kontakt zur Stufe).
 - Funktioniert das gut, üben Sie das Treppabgehen Stufe für Stufe. Wenn Sie sich sicher fühlen, versuchen Sie dies im Wechselschritt, also ohne immer wieder beide Füße auf eine Stufe zu setzen. Achten Sie stets darauf, dass Ihr Fuß zu Beginn des Schritts richtig platziert ist.
- Ziel** Den Fuß korrekt positionieren. In Wechselschritten eine Treppe hinuntergehen.

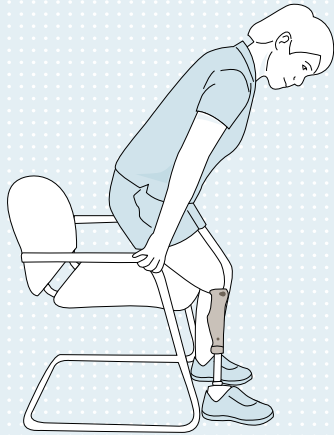
4 Gehen auf Rampen



- Start** Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich am Geländer fest.
- Übung**
- Hinab:
- Flache Rampen -> entspricht dem Gehen in der Ebene.
 - Steilere Rampen -> Prothesenknie belasten und einbeugen.
- Hinauf:
- Leiten Sie den Schritt mit dem Prothesenbein ein. Schwingen Sie dieses Bein nach vorn in Bewegungsrichtung durch. Vermeiden Sie, die Hüfte dabei zu verdrehen und anzuheben.
- Ziel** In wechselnden Schritten auf Rampen gehen. Das Gewicht gleichmäßig verteilen.



5 Entsperren des Kniegelenks zum Hinsetzen



Start Stellen Sie sich vor einen Stuhl. Die Prothese steht minimal vor dem anderen Fuß.

Übung Belasten Sie die Prothese. Neigen Sie den Oberkörper weit nach vorn. Die Hände gehen zu den Armlehnen. Verlagern Sie das Becken nach hinten und setzen Sie sich hin.

Ziel Entsperren und hinsetzen. Vertrauen in die Funktion entwickeln.

6 Unterstütztes Hinsetzen/Aufstehen



Start Stellen Sie sich vor einen Stuhl. Die Prothese steht minimal vor dem anderen Fuß.

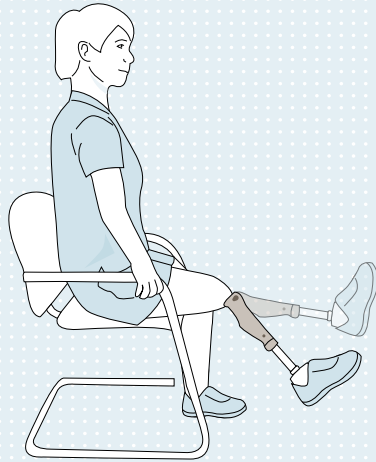
Übung

- Beginnen Sie das Hinsetzen. Stoppen Sie in der Bewegung: Sie erkennen, dass das Kenevo sperrt und Sie hält. Bewegen Sie sich weiter rückwärts: Das Kenevo beugt ein, wenn es das Hinsetzmuster erneut erkennt.
- Beginnen Sie das Aufstehen. Stoppen Sie in der Bewegung: Sie erkennen, dass das Kenevo sperrt und Sie hält. Bewegen Sie sich weiter nach oben.

Ziel Prothese während des Hinsetzens und Aufstehens belasten. Dadurch können Sie von Ihrer Gehhilfe auf die Armlehne umgreifen oder umgekehrt.

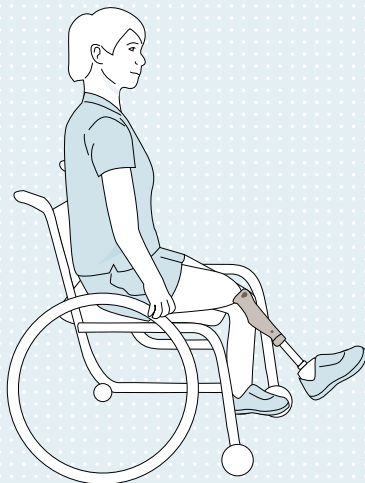


7 Beugen der Prothese im Sitzen



Start	Stellen Sie sich vor den Stuhl und bewegen Sie die Hände zu den Armlehnen.
Übung	<ul style="list-style-type: none">• Setzen Sie sich hin, ohne die Prothesenseite zu belasten. Dadurch bleibt das Bein gestreckt. Nach einer Sekunde im Sitzen beugt das Kniegelenk automatisch ein.• Beugt das Knie nicht automatisch ein, ist der Winkel zu Ihrer Hüfte zu groß. In diesem Fall heben Sie die Prothese einfach leicht an.
Ziel	Das Knie im Sitzen beugen, ohne es manuell zu entriegeln. Alternative zum Unterstützten Hinsetzen.

8 Positionieren der Prothese mit der Rollstuhlfunktion



Start	Setzen Sie sich in den Rollstuhl.
Übung	<p>Aktivieren:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bewegen Sie den Unterschenkel in vertikaler Richtung in die gewünschte Position. <p>Deaktivieren:</p> <ul style="list-style-type: none">• Bewegen Sie das Bein mit Ihrer Hand oder dem anderen Fuß nach oben, bis das Knie gestreckt ist. Lassen Sie es wieder los.• Alternativ können Sie einen leichten Druck auf die Zehen ausüben, indem Sie beispielsweise den Fuß gegen eine Wand drücken.
Ziel	Mehr Abstand zum Boden bei Verwendung eines Rollstuhls.



Ladezustand

- Bitte denken Sie daran, das Kenevo über Nacht aufzuladen. Dies ist für seine Funktionsfähigkeit notwendig.
- Machen Sie das Laden zur Gewohnheit! In der Verpackung finden Sie einen Aufkleber, den Sie sich zum Beispiel an den Badezimmerspiegel kleben können. So werden Sie immer daran erinnert, das Kenevo an die Steckdose anzuschließen.
- Den Ladezustand des Kenevo können Sie einfach überprüfen, indem Sie es um 180° drehen. Die Fußsohle zeigt dann nach oben. Halten Sie das Gelenk kurz ruhig und warten Sie die Piep-Signale ab. Ein Signalton bedeutet, dass der Akku fast leer ist, bei fünf Tönen ist er maximal geladen. Sollte es dauerhaft piepen, ist das Gelenk nicht in Ordnung. In diesem Fall nehmen Sie bitte Kontakt zu Ihrem Sanitätshaus auf.
- Sollte der Akku leer sein, können Sie das Kenevo weiternutzen. Zwar sind einige Funktionen nicht mehr aktiv, aber es ist immer noch sicher und bietet Stabilität.

Feuchtigkeitsschutz

- Das Kenevo ist gegen Tropfwasser geschützt. Das heißt: Sollte das Gelenk mit ein paar Tropfen Wasser in Berührung kommen, ist dies kein Problem.
- Allerdings ist das Kenevo nicht wasserdicht. Das Gelenk wird beschädigt, wenn Sie damit etwa baden oder duschen.
- Sollte dennoch einmal Wasser eingedrungen sein, trocknen Sie das Gelenk und kontaktieren Sie Ihr Sanitätshaus.

Weitere und ausführliche Bedienhinweise entnehmen Sie bitte der mitgelieferten Patienteninformation. Ihr Orthopädietechniker wird Ihnen diese zur Verfügung stellen.

Ihr Sanitätshaus und Ansprechpartner

