

# Lezione 35

**7 ESERCIZI DI CATEGORIA  
SUPERIORE**



**Recupero del Cammino**



## INDICE

7.11 Esercizio: “le cupole” parte 1

Pag. 3

## 7.11 "LE CUPOLE"

[▶ Guarda Il Video](#)



### Introduzione all'esercizio:

**La fase dello stacco del piede da terra durante il cammino è davvero complessa**, specialmente nei casi in cui sia presente la spasticità all'arto inferiore, infatti la caviglia insieme al polpaccio ed alla pianta del piede ne sono spesso sede ed è proprio in questi distretti che si esprime la capacità di staccare il piede dal suolo.

In questa fase il nostro corpo poggia su una base davvero ridotta del piede portante (quello dove abbiamo appena portato il carico), il tallone si sta sollevando dal suolo ed il contatto è sulla sola parte anteriore del piede, mentre sul piede che abbiamo appena portato in avanti, il contatto con il suolo è con il solo tallone. In definitiva poggiamo a terra con una piccola parte del piede che sta dietro ed una piccola parte del piede che sta avanti, capite da voi che in quel momento il nostro organismo ha estremo bisogno di informazioni precise sulla conformazione del terreno e sugli spostamenti del carico del nostro corpo.



Probabilmente è proprio per quello che il piede insieme al polpaccio sia sede molto spesso di spasticità, proprio per la grande raffinatezza delle informazioni che si trova a gestire e che dopo un ictus elabora a fatica. **Questo esercizio chiamato amichevolmente delle "cupole" è importante per migliorare la capacità dell'avampiede di rapportarsi con il terreno e di conoscerne le caratteristiche.**

La zona in cui il paziente è chiamato a riconoscere i vari oggetti è sotto quella che possiamo definire "tastiera metatarsale" proprio perché si comporta come un insieme di tasti che una volta a contatto con il suolo si adattano alla superficie che incontrano.

## Posizionamento e Presa:

Il paziente sarà seduto come pure il terapeuta che sarà posizionato alla sua destra.

Il piede destro verrà posizionato davanti al sinistro, poi il terapeuta quando dovrà posizionare la tastiera metatarsale sulla superficie delle cupole, sosterrà il piede attraverso la sua mano destra cingendo la caviglia anteriormente mentre con la sua mano sinistra, sosterrà da sotto il ginocchio per alleggerire la gamba durante il raggiungimento della cupola che avverrà totalmente a carico del terapeuta, il paziente come in tutti gli esercizi che vi ho mostrato, dovrà lasciare il suo arto adattabile al movimento del terapeuta.

Il paziente dovrà costruirsi l'idea della forma della cupola.

Sarà naturale in casi in cui ci sia scarsa sensibilità, che il paziente una volta raggiunta la cupola, tenda a provare di schiacciarla più volte dopo il contatto per sentire meglio, in questo caso il terapeuta dissuaderà il paziente da questa attività ed effettuerà di nuovo il movimento per aiutarlo a sentire meglio.



## L'attrezzatura

L'attrezzatura di cui avete bisogno per questo esercizio è costituita da 5 diverse cupole di resina di diversa curvatura.



O potete trovare qualcosa di simile in un negozio che tratti forniture in legno, infatti alcuni pomelli di corrimani e bastoni per tende potrebbero avere le caratteristiche utili per una esecuzione dell'esercizio sufficiente ai nostri scopi.

## La Calibrazione

- 1° livello: QUALE cupola hai sotto il piede? (2 possibilità)
- 2° livello: QUALE cupola hai sotto il piede? (fino a 5 possibilità)
- 3° livello: QUALE cupola hai sotto il piede e quale vorresti sentire?
- 4° livello: QUALE cupola vorresti sentire con il piede sinistro e confrontala con il destro
- 5° livello MODALITÀ IN PIEDI



## 1° livello

**Domanda:** la domanda che il terapeuta farà al paziente sarà

***"Dimmi QUALE cupola hai sotto la parte avanti del piede ?"***

**In breve:** questo 1° livello il paziente dovrà riconoscere quale cupola ha sotto la parte anteriore del piede.

**Variabili:** 2 cupole ( molto diverse tra di loro).

**Esecuzione:**

- Il terapeuta preparerà al compito il paziente, che dovrà riconoscere ad occhi chiusi quale cupola gli verrà posizionata sotto la tastiera metatarsale del piede.
- Per facilitare il compito di comprensione dell'esercizio, il terapeuta farà sentire al paziente con la mano sinistra le cupole che dovrà percepire sotto il piede e per semplificare la denominazione nel momento del riconoscimento, il terapeuta una volta fatta percepire la superficie, metterà entrambe le cupole di fronte al paziente, sopra un tavolino o una sedia, in modo che il paziente possa indicarle.
- Il terapeuta posizionerà a terra la cupola scelta evitando di fare rumori "rivelatori" ed alternando le due uniche possibilità in modo imprevedibile.
- Una volta posizionato l'avampiede sulla cupola, il paziente dovrà riconoscere di quale cupola si tratta.

## 2° livello

**Domanda:** la domanda che il terapeuta farà al paziente sarà

***"Dimmi QUALE cupola hai sotto la parte avanti del piede?"***

**In breve:** in questo 2° livello aggiungeremo gradualmente le altre cupole.

**Variabili:** 3 e più cupole fino ad un massimo di (5)

**Esecuzione:**

- La modalità rimane invariata rispetto al primo livello, ad eccezione del fatto che il terapeuta avrà più cupole a disposizione.
- Sarà possibile accedere al livello successivo già quando il paziente si dimostrerà abile nel riconoscere con un certa abilità 3 cupole, sarà possibile aggiungere il numero delle cupole anche nei livelli successivi.

**Se giusto:**



Se il paziente riconoscerà la cupola, il terapeuta glielo farà presente complimentandosi.

**Se sbagliato**



L'errore viene gestito analogamente a quanto accadeva con gli altri esercizi; facendogli sentire l'errore, in modo da offrirgli la possibilità di confrontare le sensazioni.

## 3° livello

**Domanda:** la domanda che il terapeuta farà al paziente sarà.

***"Dimmi QUALE cupola hai sotto il piede? E quale vorresti sentire"***

**In breve:** in questo 3° livello inizieremo a proporre talvolta anche una domanda diversa, il terapeuta chiederà al paziente di scegliere una cupola che vorrà sentire, e poi deciderà se soddisfare o disattendere la sua richiesta.

**Variabili:** fino a 5 cupole.

**Esecuzione:**

- Questo 3° livello è la continuazione naturale del 2°, intendo dire che la modalità verrà solo arricchita con la nuova richiesta e non sostituita completamente. per darvi una idea chiara, il terapeuta potrà effettuare 3 riconoscimenti puntuali ed uno dove chiederà al paziente di anticipare la cupola da voler sentire.
- Una volta che il paziente ha richiesto la cupola da voler percepire, il terapeuta deciderà se soddisfare o disattendere la richiesta.

## Prossima lezione

7.11 Esercizio: “le cupole” parte 2 Pag. 3

7.12 Mina: scegliere il braccio o la gamba Pag. 5