

Lezione 39

**7 ESERCIZI DI CATEGORIA
SUPERIORE**



Recupero del Cammino



INDICE

7.15 Esercizio: “relazioni bacino-piede” parte 1

Pag. 3

7.15 " RELAZIONI BACINO-PIEDI "

 [Guarda Il Video](#)



Introduzione all'esercizio:

La fase di carico durante il cammino è probabilmente la più complessa da recuperare, partecipano infatti molti fattori come il peso del corpo e lo spostamento sulla base da appoggio offerta dai piedi. Anche come tipologia di esercizio potrà sembrarvi più complessa rispetto alle altre ed infatti vi chiedo molta attenzione durante l'esecuzione, dobbiamo eliminare il rischio di cadute!

Posizionamento e Presa:

È un esercizio molto delicato perché la posizione in piedi, rispetto a quella seduta, è chiaramente più rischiosa per le cadute rispetto a quella seduta. Soprattutto quando si tratta delle prime volte in cui il paziente si mette in piedi. Per questo vi mostrerò una gradualità di sicurezza da dover seguire per effettuare questo esercizio.

La modalità più sicura da dover seguire le prime volte e specialmente nei casi in cui il paziente non sia in grado di stare in piedi autonomamente è quella dove il paziente verrà aiutato ad alzarsi e ad **appoggiarsi al muro, in una zona in cui faccia angolo.**

Spesso in casa i migliori angoli sono a ridosso delle porte, chiudete la porta a chiave per evitare che qualcuno inavvertitamente dall'altra stanza la possa aprire mentre state lavorando, giungete con la carrozzina in prossimità dell'angolo ricordandovi di posizionarvi con il lato sinistro del corpo adiacente al muro in modo tale che nel momento dell'alzata, la rotazione avverrà a carico dell'arto "sano". Suggesto al terapeuta di farsi aiutare almeno per le prime volte da un terzo familiare, che possa offrire sicurezza. I familiari terapisti aiuteranno il paziente ad alzarsi e ruotare la schiena fino ad appoggiarla esattamente al centro dell'angolo in modo da ricevere sostegno da entrambi i lati del muro, a questo punto il terapeuta potrà sedersi sulla stessa sedia del paziente, proprio di fronte a lui per offrirgli un ulteriore sostegno, infatti il paziente potrà appoggiare la mano sinistra sulla spalla del terapeuta, mentre il terapeuta potrà appoggiare le sue mani sui fianchi del paziente.



I piedi del paziente non saranno né troppo attaccati né troppo distanti tra di loro, idealmente dovrebbero trovarsi in linea con le anche.

La modalità successiva è molto simile, l'unica differenza è che il paziente invece di appoggiarsi sull'angolo del muro è poggiato semplicemente **con la schiena al muro o sulla porta**. Il paziente continuerà ad appoggiare la propria mano sinistra sulla spalla destra del suo familiare.

La modalità ancora successiva, che denota un miglioramento delle capacità del paziente di organizzare il carico sulla propria base di appoggio, prevede che il paziente dalla carrozzina, venga aiutato ad alzarsi ed appoggiarsi **con la mano**



sinistra ad un sostegno posto di fronte a lui, che può essere un davanzale, una ringhiera o una credenza, comunque un appoggio di media altezza e stabile.

Il passaggio successivo sarà quello di togliere l'appoggio frontale del braccio sinistro e posizionare una sedia sulla sua sinistra in modo da permettergli di appoggiarsi sulla spalliera della sedia nei momenti di stanchezza o lasciargliela perlomeno come sicurezza mentale.



Quando il paziente è arrivato a godere dell'ultimo posizionamento che vi è stato proposto allora il terapista durante l'esecuzione dell'esercizio potrà aiutarlo a perfezionare il movimento di trasferimento di carico su una gamba e l'altra. Vi accorgete che tendenzialmente il paziente effettuerà gli spostamenti nelle varie direzioni con le gambe tese, questo determina poca stabilità, maggiore equilibrio infatti si ottiene quando la gamba che viene privata del peso perché il bacino viene spostato sull'altra, si piega leggermente grazie al movimento del bacino stesso che si abbassa sul lato senza carico, questo atteggiamento permette di liberare letteralmente la gamba per portarla in avanti durante il cammino. Sarebbe infatti impossibile spostare avanti la gamba se fosse ancora impegnata a sorreggere parte del peso del corpo. Il ruolo del terapista sarà fondamentale in quanto durante lo spostamento del bacino a sinistra, dovrà far sentire al paziente come il suo fianco destro può abbassarsi quando non è impegnato nel carico, lo potrà fare con la sua mano destra appoggiandogliela sul fianco ed accompagnando il movimento verso il basso e nel frattempo con il suo ginocchio destro, potrà indurre il ginocchio destro del paziente a flettersi. Le prime volte il terapista dovrà avere attenzione al fatto che il paziente pieghi tutta la schiena da un lato per risolvere il problema. Quando invece il carico verrà spostato sulla parte destra, il terapista avrà cura di sostenere il ginocchio del paziente, che potrebbe percepire come instabile, lo farà avvolgendo con la sua mano la rotula, senza fare pressione, ma per dare sicurezza.

L'attrezzatura

Non avrete bisogno di nessuna attrezzatura specifica per eseguire al meglio questo esercizio.

La Calibrazione

- 1° livello dimmi DOVE ti porto il bacino rispetto piedi? (3 posizioni)
- 2° livello dimmi DOVE ti porto il bacino rispetto piedi? (5 posizioni)
- 3° livello dimmi DOVE ti porto il bacino rispetto piedi? (9 posizioni)
- 4° livello dimmi Quanto peso spostato?



1° livello

Domanda: la domanda che il terapeuta farà al paziente sarà

"Dimmi DOVE ti porto il bacino rispetto ai piedi?"

In breve: questo 1° livello il paziente dovrà riconoscere la posizione del suo bacino rispetto ai suoi piedi, che sono la base di appoggio.

Variabili: 3 posizioni (destra, sinistra e centro)

Esecuzione:

- Il terapeuta preparerà al compito il paziente, che dovrà riconoscere ad occhi chiusi la posizione che assumerà il bacino rispetto piedi. Il terapeuta cingerà i fianchi del paziente in modo da poterlo muovere nelle varie direzioni.
- Il terapeuta eseguirà di volta in volta il posizionamento del bacino ed il paziente nominerà semplicemente la posizione (destra, sinistra e centro) o indicherà con la mano la posizione corrispondente.
- In genere è raro che il paziente commetta molti errori, sarà però importante metterlo alla prova con questa attività fondamentale per il cammino.
- In caso di afasia il paziente dovrà indicare con la mano sinistra la posizione del peso, fate attenzione perchè in questo momento la mano sinistra potrebbe essere impegnata per offrire un ulteriore appoggio. Il terapeuta per far comprendere il compito guiderà egli stesso la mano del paziente sulle varie posizioni per le prime volte.



Potrebbe essere di aiuto ad entrambi pensare che sotto i piedi del paziente vi siano due bilance e che oltre al bacino a spostarsi sarà anche il peso, in questo modo anche il terapeuta sarà più preciso nell'eseguire le posizioni. Potete anche realmente posizionarle visto che in seguito vi torneranno utili.

Prossima lezione

7.15 Esercizio: “relazioni bacino-piede” parte 2 Pag. 3

7.16 Mina: quanto tempo dedicare Pag. 6