Lezione 4

3 ESERCIZI DI CONFIDENZA

Arto Inferiore

LOGOPEDIA BASE

INDICE

3.1 Introduzione agli esercizi di “Confidenza”	Pag. 3
3.2 Mina: Il problema di non sentirsi all’altezza	Pag. 4
3.3 La calibrazione negli esercizi di confidenza	Pag. 6
3.4 Il passaggio agli esercizi di categoria superiore	Pag. 7
3.5 Esercizio: “posizioni gamba”	Pag. 8

3.1 Introduzione agli esercizi di "Confidenza"

▶ Guarda Il Video

Durante il corso della mia esperienza di riabilitatore, mi sono reso conto di quanto **siano le famiglie** e le persone che non appartengono al settore medico, **ad avere maggiore sensibilità** ed apertura **nei confronti della Riabilitazione Neurocognitiva**, infatti molti familiari che ho conosciuto in questi anni, addirittura non si capacitavano del fatto che non venisse proposta già dai primi giorni dopo l'ictus.

Per questo ho deciso di dedicarmi interamente ai malati con ictus e alle loro famiglie, intraprendendo il progetto di guida ed insegnamento alle famiglie, **ho accolto molte famiglie** con i loro cari nel mio studio **per insegnare loro come essere autonomi nella riabilitazione** in casa dopo ictus, **i successi sono stati molti ed ancor più le soddisfazioni.**

Ve lo dicevo all'inizio che ognuno di noi ha bisogno di esercizi specifici per il proprio recupero, ma nel corso degli incontri di insegnamento che eseguivo, mi accorgevo che durante i primi incontri, gli esercizi dovevano essere semplici sia per il paziente-familiare che per il terapista-familiare.

Lo capite benissimo, il paziente-familiare è stato probabilmente abituato a fare tutt'altro per recuperare ed il terapista-familiare non è un fisioterapista e fa un altro mestiere, quindi semplificando gli esercizi al massimo, mi accorgevo che più o meno mi trovavo ad insegnare esercizi molto simili, che chiamo **Esercizi di Confidenza**, perché servono proprio a questo: a produrre i primi miglioramenti mentre la famiglia prende confidenza con questo nuovo approccio.

Maggiori differenze di esercizi, le riscontravo ovviamente se si trattava di emiplegia sinistra o di emiplegia destra, per questo ho deciso di creare due diverse Video-Guide.

Ho diviso solo per semplicità gli esercizi di confidenza, in esercizi per l'arto inferiore ed esercizi per l'arto superiore, che una volta superati verranno sostituiti dagli esercizi di categoria superiore.

3.2 MINA DA DISINNESCARE

Il problema di non sentirsi all'altezza

▶ Guarda Il Video

Ho deciso di scrivere questo problema da disinnescare perché rappresenta uno dei sentimenti che spesso portano all'abbandono del progetto.

Non sentirsi all'altezza di prendersi in carico la riabilitazione del proprio caro.

Questo è un punto a cui tengo particolarmente, perché è uno dei punti su cui alcuni dei miei colleghi o chi è dell'ambiente riabilitativo utilizza per mettere in discussione il mio progetto, la frase in genere è:

" *Non puoi paragonare il lavoro fatto da un fisioterapista con quello fatto da un familiare*"

In genere di fronte a questa frase non rispondo direttamente per un semplice problema di tempo, ne ho sempre troppo poco e molte cose più importanti da fare, ma con voi ora è diverso, vi racconto cosa ho in testa quando mi viene detta questa frase.

Mi vengono in mente molti dei familiari a cui ho insegnato gli esercizi e devo dire che il paragone con molti fisioterapisti posso farlo, il familiare non ha i 3 anni di università del fisioterapista e non ha gli anni di esperienza sul campo, ma ha più di qualche vantaggio che non possiamo non considerare.

1. Il familiare non diventa un esperto di pazienti con Ictus, **il familiare diventa esperto del SUO unico paziente con ictus**. In questo caso le sue conoscenze vengono ottimizzate.

2. I**l familiare terapista non ha superiori**, primari o principali che gli impongano paletti di tempo o protocolli terapeutici. Quindi se vuole dedicare 2 o 3 ore al giorno lo può fare e può ragionare con una serenità diversa di un terapista che deve a tutti i costi mettere in piedi un paziente in 45-60 giorni, quindi **può affrontare la riabilitazione con maggiore serenità**.

3. **La certezza del metodo**. Credo che sia chiaro che un familiare non ha le competenze tecniche e le abilità di un riabilitatore che si occupa di riabilitazione neurocognitiva da anni,

ma personalmente credo che lo stesso familiare, ben istruito, può far meglio di un terapista che opera in modo acritico e per giunta vessato dal proprio datore di lavoro.

Vi ricordate l'esempio che vi ho fatto del sito internet? Solo quando ho provato da me cosa significasse fare un sito, sono riuscito ad ottenere quello di cui avevo realmente bisogno. Quello che voglio dirvi con questa mia esperienza è che **siete certamente all'altezza per prendere in carico la riabilitazione del vostro caro**, specialmente se vi confrontate con un sistema che non va e che per giunta costringe gli stessi terapisti a non potersi esprimere al meglio, e sarete certamente all'altezza di sapere a chi affidare il vostro caro qualora aveste necessità di un supporto eccellente.

3.3 La calibrazione negli esercizi di confidenza

▶ Guarda Il Video

Abbiamo parlato all'inizio ella calibrazione degli esercizi, ovvero della possibilità di **adeguare ogni esercizio alla situazione del singolo** individuo, quindi vi mostrerò i vari livelli di difficoltà di ogni esercizio e voi dovrete capire con quale livello iniziare, in base alla vostra situazione.
Ogni esercizio partirà dal **1° livello** di calibrazione, che rappresenterà la modalità più semplice da poter utilizzare per ogni esercizio, poi man mano che il paziente riesce a svolgere l'esercizio correttamente, si passerà al livello successivo e così via.

Non importa adesso se l'ictus che vogliamo recuperare sia stato grave da lasciare a letto il nostro familiare o se è stato così clemente da permetterci di pensare di dover lavorare solo su un recupero raffinato, quello che vi chiedo ora è di **iniziare sempre con gli esercizi di confidenza**, poi se la vostra situazione non è gravissima, vorrà dire che la progressione verso gli esercizi di categoria superiore sarà più rapida.

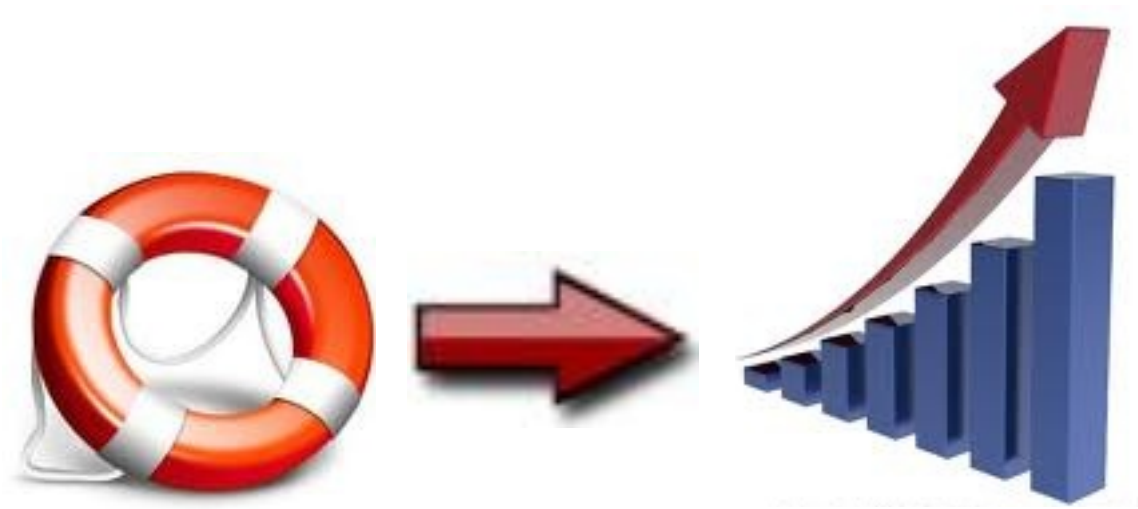
Come fare a capire quale livello sia quello giusto per il recupero?

Seguite questo consiglio, **iniziate tranquillamente dal primo livello**, seguite le istruzioni e se non ci sono errori o problemi ed **il vostro caro è in grado di eseguire l'esercizio facilmente**, allora **potete passare al livello successivo,** mentre se ci sono degli errori è Il caso di insistere su quel livello finché il paziente-familiare non percepisca meglio ed impari a sentire di più il suo corpo.

3.4 Il passaggio agli esercizi di categoria superiore

▶ Guarda Il Video

Abbiamo fatto quasi tutte le premesse necessarie prima di affrontare gli esercizi dal punto di vista pratico, l'ultima informazione riguarda il **passaggio dagli esercizi di confidenza a quelli di CATEGORIA SUPERIORE**. Infatti gli esercizi di confidenza hanno dei livelli di calibrazione che li renderanno sempre più adatti ai miglioramenti che via via il paziente riuscirà ad ottenere, terminato il periodo di confidenza sarà necessario passare agli esercizi di categoria successiva, **l'ultimo livello di ogni esercizio di confidenza vi spiegherà come procedere con gli ESERCIZI DI CATEGORIA SUPERIORE**. Ovviamente non ci sarà un passaggio netto, infatti ci sono molti casi in cui ad esempio la mano è più compromessa della spalla, allora con la spalla avremo raggiunto già gli esercizi di categoria superiore mentre con la mano ci troveremo ancora ai primi livelli di calibrazione degli esercizi di confidenza, questo è previsto.



ESERCIZI DI CONFIDENZA

ESERCIZI DI CATEGORIA SUPERIORE

3.5 RICONOSCIMENTO "POSIZIONI GAMBA"

▶ Guarda Il Video

Introduzione all'esercizio

Questo esercizio dedicato all'arto inferiore è **fondamentale per il recupero del cammino**, anche se attualmente all'interno del gruppo degli esercizi di confidenza, viene effettuato da sdraiato.
Voglio farvi ragionare su questo aspetto molto semplice: " *trovate possibile camminare correttamente se con una delle due gambe non siete in grado di percepire con esattezza la sua posizione nello spazio?"*
Per questo motivo é di fondamentale importanza migliorare la percezione del movimento dell'arto inferiore del nostro caro.
Per questo motivo inoltre **é di fondamentale importanza migliorare la percezione del movimento** dell'arto inferiore del nostro caro.

Il Posizionamento da sdraiato e la Presa:

il paziente-familiare sarà sdraiato su un letto o un divano, il busto ed il capo può essere sollevato ed appoggiato allo schienale del letto. La mano destra è appoggiata sulla pancia con il gomito flesso o lungo il fianco mentre gli arti inferiori saranno distesi sul letto

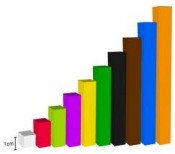
Il terapista-familiare sarà seduto sul lato e si preparerà a movimentare la gamba destra ponendo la sua mano sinistra sotto al ginocchio mentre la sua mano destra verrà posizionata sotto la pianta del piede per poterla muovere.

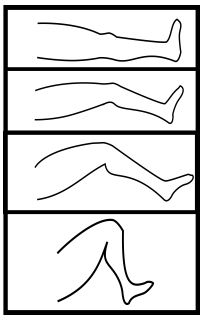
Il Posizionamento da seduto e la Presa:

Per la posizione da seduto aspettate di giungere all'esercizio corrispondente di **CATEGORIA SUPERIORE**, che sarà accessibile una volta che avrete percorso tutti i livelli di calibrazione studiati per questo esercizio.

L'attrezzatura

Per l'esercizio di riconoscimento di posizioni per la gamba sarà sufficiente disporre di alcuni punti di riferimento come regoli (quelli utilizzati alle scuole per insegnare a contare) oppure centesimi o qualsiasi altro oggetto di dimensione contenuta.
Nei casi di afasia avrete bisogno di un foglio con su disegnate le posizioni della gamba da dover indicare.
SCARICA IL FILE PDF CON LE POSIZIONI DELLA GAMBA >>





Calibrazione

1° livello: "Quale posizione è?" (2 variabili)
2° livello: "Quale posizione è ?"(4 variabili)
3º livello: ESERCIZI DI **CATEGORIA SUPERIORE**

1° livello

Domanda: La domanda che il terapista farà al paziente sarà:

"***Quale posizione è ?***"

In breve: In questo primo livello, le posizioni da riconoscere saranno solo 2

Variabili: posizioni numero 1 e 2

Esecuzione:

- Il terapista preparerà il paziente al fatto che da un momento all'altro inizierà a muovere il suo piede attraverso il ginocchio, portando **il tallone del piede in diverse posizioni**, seguendo una traiettoria verticale possibile con la flessione e l'estensione del ginocchio. Come per gli altri esercizi di confidenza, avremo bisogno di punti di riferimento per posizionare in modo preciso il tallone del nostro caro. Per segnalare la posizioni sarà sufficiente poggiare sul letto tra le due gambe dei segnalini che possono essere i regoli, sassolini, centesimi o qualsiasi altro oggetto di uguale misura. La **posizione numero 1** corrisponderà alla posizione di partenza delle **gambe distese** quindi con i talloni adiacenti**,** mentre la **posizione** maggiore, la **numero 2** vedrà l'arto piegato con il tallone destro in corrispondenza del ginocchio sinistro.

- Dopo aver preparato il proprio caro al compito richiesto, il terapista sosterrà il piede del proprio familiare con la presa di cui vi ho parlato in precedenza ed inizierà ad eseguire le posizioni attraverso il movimento del ginocchio, che il paziente dovrà riconoscere ad **occhi chiusi**.

- A questo punto il paziente dovrà semplicemente dire in che posizione si trova: alla 1 o alla 2 se non ci sono disturbi del linguaggio evidenti, in caso contrario seguite le istruzioni nel box nella pagina seguente.

- Tenete conto che si tratta della modalità più semplice di esecuzione, pertanto avendo solo due variabili vi consiglio di non eseguire in modo alternato le due posizioni, ma variare anche eseguendo due volte lo stessa posizione.

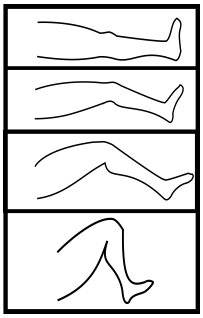
Se la risposta è esatta

Quando il paziente familiare percepisce correttamente il terapista deve farglielo presente dicendo frasi del tipo: " *bravo, bene, esatto, giusto, ok...*"

Se la risposta è sbagliata

Nel caso in cui invece il paziente abbia percepito in modo scorretto, il terapista sfrutterà l'occasione per permettergli di imparare dall'errore.
Può gestire l'errore in questo modo:
" *No, mi dispiace non è la posizione (2), ma ti faccio sentire come sarebbe la posizione 2* "
a questo punto il terapista posiziona l'arto del familiare nella posizione in cui si sentiva, in modo da fargli sentire la differenza, a questo punto potrà dirgli:
" *Senti? Questa è la (2), mi sai dire quale era prima?* "
se il paziente non è ancora in grado di collegare, allora il terapista riposizionerà l'arto del proprio familiare nella stessa posizione che in precedenza aveva percepito erroneamente e potrà dire:
" Q*uesta è la posizione di prima, mi sai dire dove stiamo?*"
Qualora dovesse esserci un ulteriore errore allora in questo caso possiamo svelargli il numero esatto della posizione ed andare avanti, non è il caso renderla troppo lunga.
Di fronte ad evidenti disturbi della comprensione è preferibile che il terapista dica :"*no*" di fronte ad un errore ed inviti semplicemente il paziente a guardare la posizione della gamba diversa da quella indicata.

Scarica e stampa il file con le immagini della gamba che serviranno per comunicare con il nostro paziente in caso di afasia. Una volta posizionata la gamba nella posizione prescelta, il terapista potrà chiedere al paziente di indicare sul foglio con i disegni della gamba nelle 2 posizioni quella corrispondente alla sua sensazione



2º livello

Domanda: la domanda che il terapista farà al paziente sarà:

"***Quale posizione è ?***"

In breve: In questo primo livello, le **posizioni** da riconoscere potranno essere **aumentate fino a 4**

Variabili: posizioni numero 1,2,3,4

Esecuzione:

- **Quando** il paziente-familiare avrà preso confidenza con l'esercizio e **riconoscerà con una certa sicurezza le 2 posizioni proposte**, allora in quel momento sarà possibile aggiungere un posizione aggiuntiva per arrivare a 3 e poi a 4. In questo caso tra la posizione numero 1 che sarà con la gamba estesa e la posizione 4 con il ginocchio piegato fino a portare il tallone destro in prossimità del ginocchio sinistro, le due posizioni intermedie 2 e 3 saranno poste a pari distanza.

- La modalità di esecuzione rimane invariata rispetto al livello precedente

- A questo punto il paziente dovrà semplicemente dire in che posizione si trova: alla 1, alla 2, 3 o 4.

- Nel caso di afasia utilizzeremo il foglio che rappresenti i disegni della gamba nelle 4 posizioni.

3º livello

Giunti a questo punto, sarà possibile procedere con gli esercizi corrispondenti di categoria superiore. Gli esercizi verranno eseguiti in posizione seduta, quindi tale passaggio dovrà essere compatibile con la qualità del controllo del tronco del paziente acquisita fino adesso. Trovate gli esercizi corrispondenti nelle **lezioni 29 30 32 33:**

- La tavoletta
- Moquette

Assicuratevi anche di aver letto le istruzioni contenute nella lezione **22** che vi aiuteranno a comprendere come far ruotare e bilanciare gli esercizi di confidenza e di categoria superiore.

Prossima lezione	
3.6 Esercizi base di logopedia	Pag. 3
3.7 Cenni: linguaggio e movimento	Pag. 4
3.8 Esercizio: “scheda 1 linguaggio e comprensione”	Pag. 6
3.9 Esercizio: “posizioni per la caviglia”	Pag. 10