

# LEZIONE 1



INDICE	
Ringraziamenti	Pag. 2
1.1 Atto nobile e coraggioso	Pag. 3
1.2 Chi è Valerio Sarmati	Pag. 5
1.3 Perché una Video Guida dedicata alla famiglia?	Pag. 10
1.4 Vantaggi	Pag. 12
1.5 Ogni caso è Unico	Pag. 14
1.6 Pratica e Teoria a braccetto	Pag. 16
1.7 Esercizi copia incolla e " <i>calibra</i> "	Pag. 17

# RINGRAZIAMENTI

Il mio ringraziamento speciale va ovviamente al **Prof. Carlo Perfetti** senza il quale non esisterebbe questo progetto e nemmeno la mia passione per la riabilitazione.

La sua onestà intellettuale, saggezza e lungimiranza sono state per me un faro che mi hanno guidato e continuano ad ispirarmi ogni giorno. Il debito che nutro nei suoi confronti è impossibile da colmare con una semplice dedica ed è per questo che gli rivolgo anche le mie sentite scuse per le eventuali imprecisioni, inesattezze ed errori metodologici ed invito Voi lettori a godere del progetto Riabilitazione Ictus in Famiglia associando tutto quanto di buono ed utile troverete, alle intuizioni geniali del Prof. Perfetti ed attribuire a me tutti gli errori di metodo e di esecuzione.

Altre personalità fondamentali al mio processo di maturazione personale e professionale che hanno reso possibile la genesi del progetto Riabilitazione Ictus in Famiglia, sono i miei indiscussi maestri della Riabilitazione a cui devo tutto, le Dott.sse Carla Rizzello, Franca Pantè, Anna Maria Boniver ed il mio amico, mentore e insegnante Sergio Maria Giovanni Vinciguerra dal quale ho sempre ricevuto il suo sostegno anche di fronte ad un progetto così delicato come quello di insegnare alle famiglie i principi della riabilitazione.

Un ringraziamento sincero va anche a tutti i pazienti che nel corso della vita mi hanno fornito lo stimolo intellettuale e la motivazione per dar vita a questo progetto, vorrei elencarli tutti, ma non basterebbe un capitolo, Luigi, Michele e Flora, Claudio, Federica, Rita, Maurizio, Alberto, Nicola, Giuseppe, Sandro e gli altri che comunque trovano spazio nel mio cuore.

Non ultimi la mia famiglia, mia moglie ed i miei amici che hanno sopportato pazientemente la mia determinazione e la mia assenza.

Naturalmente ringrazio anche voi che avete dato fiducia a questo progetto e proprio per questo state contribuendo al cambiamento dell'attuale panorama della cura e della cultura dell'ictus, offrendo al vostro caro il miglior supporto.

Grazie.

## 1.1 Atto nobile e coraggioso

 **Guarda Il Video**

*"La speranza ha due  
bellissimi figli:  
Lo sdegno e il Coraggio.  
Il primo di fronte a come  
vanno le cose,  
il secondo per cambiarle"*

**Sant'Agostino**

Benvenuti nella Video-Guida **Riabilitazione ictus in famiglia emiplegia sinistra**, ancor prima di presentarmi voglio farvi i complimenti per la scelta fatta, infatti pensare di assumersi la responsabilità e l'impegno di **curarsi in casa, è un atto nobile quanto coraggioso**, infatti ci aspetta un lavoro certamente non facile, ma che vi assicuro ci regalerà delle belle soddisfazioni.

La Video-Guida Digitale è composta da **Video e Dispense scritte**, seguitele entrambe per avere un supporto più completo, per vedere i video che sono caricati su youtube è sufficiente cliccare sulla scritta "guarda il video" che trovi in ogni paragrafo.



### **Familiare-Paziente e Familiare-Terapista**

Come vi sarete accorti, sto parlando al plurale, per un semplice motivo, perché la riabilitazione che vi mostrerò ed insegnerò, non consiste in esercizi statici da applicare al malato in modo estremamente passivo come purtroppo in genere si fa, ma saranno esercizi dove il familiare-paziente dovrà fare **gioco di squadra** e:

- Partecipare in modo **attivo**.
- Essere il più possibile **consapevole** degli scopi degli esercizi.
- Diventare insieme a me e al familiare-terapista il **terzo "collega"** a lavoro per il suo recupero.

Inoltre all'interno della Video-Guida, verranno trattati argomenti molto delicati come:

- **Quanto si può recuperare?**
- **Cosa fare e cosa evitare**
- Quali sono i **problemi specifici di ictus** che ha coinvolto la parte sinistra del corpo?

Quindi se è possibile **seguite entrambi la Video-Guida!**

Ovviamente ci sono dei casi in cui non è possibile, consideratelo come un suggerimento, ma ricordate che:

***"La fisioterapia verrà eseguita un'ora circa al giorno,***

***ma il paziente con il suo corpo,***

***ci passa tutte le restanti 23 ore! "***



## 1.2 Chi è Valerio Sarmati?

 [Guarda Il Video](#)



Se siete arrivati a questa Video-Guida, molto probabilmente già mi conoscete, mi chiamo Valerio Sarmati e mi occupo di **riabilitazione**.

Sapete bene però che il mondo della riabilitazione è molto variegato e sembra fatto più di opinioni che di certezze, ve ne sarete accorti nella vostra esperienza; ognuno vi dice una cosa diversa.

**Districarsi in questo ambiente non è facile** per le famiglie che vivono il dramma dell'ictus, ma non è semplice nemmeno per gli operatori sanitari all'interno del quale si trovano a dover prendere decisioni per gli altri.

Considerate anche che, purtroppo spesso il sistema sanitario è inquinato da molti altri interessi ed esigenze che di solito non coincidono con quelli delle famiglie.

Anch'io personalmente ai tempi dell'università **credevo erroneamente che la riabilitazione**, anche quella necessaria per guarire dopo un ictus **fosse fatta solo di:**

- Rinforzo muscolare
- Stretching
- Mobilitazioni passive e attive
- Sviluppo dei riflessi



Poi però, una serie di eventi casuali e fortuiti, mi hanno portato a specializzarmi sul recupero post ictus, sul metodo Perfetti, sull'insegnamento e la guida delle famiglie alla **riabilitazione in casa**.

Ai tempi dell'università non ero certo uno studente modello, pensate che nel periodo della tesi finale lavoravo in una birreria, e fu proprio lì che feci il mio primo incontro che avrebbe cambiato tutto, era un cliente che scoprii essere un fisioterapista.

Entrati ormai in confidenza, mi offrì la sua tesi di Laurea che aveva presentato a suo tempo, l'argomento trattava le lesioni nervose, non era il mio argomento preferito, ma che importava, il fatto è che **era pronta all'uso** e poiché in quel periodo lavoravo, mi faceva proprio comodo. Lo so non è un bell'esempio...

Portai la tesi al mio relatore cambiando nome ed intestazioni varie, in quel momento ancora non sapevo che il **relatore** sarebbe diventato prima il mio **mentore e poi uno dei miei migliori amici**.

Avevo un po' di timore devo dire, perché oltre ad essere il mio relatore era anche il direttore della scuola, di certo un lavoro non originale non l'avrebbe gradito, invece con sorpresa mi disse che era un buon lavoro, ma che sarebbe stato più interessante se l'avessi ampliato con il Metodo Perfetti e mi diede uno dei suoi libri scritto dallo stesso **Prof. Carlo Perfetti**.

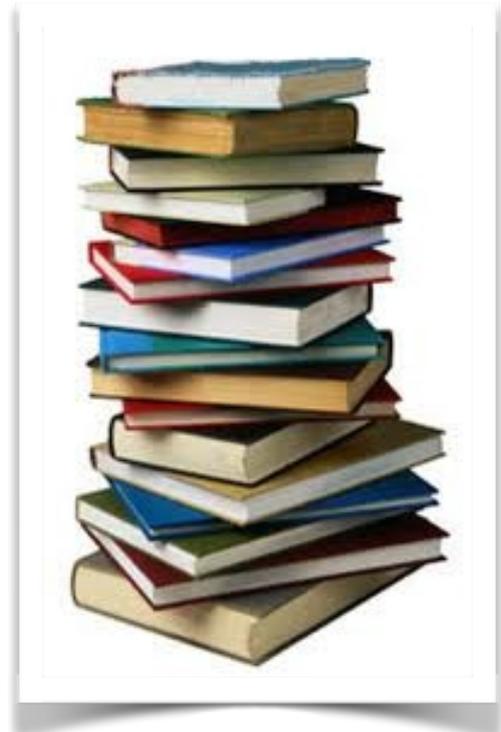
Poco male pensavo, era un libro "*fino*", me la sarei cavata con poco, in realtà è successo l'inaspettato, ogni pagina di quel libro **apriva un nuovo mondo**, metteva in discussione le mie credenze sul funzionamento del cervello e del movimento, mi offrì **nuovi strumenti**.

Cominciai a rivoluzionare poco a poco la tesi e a quel libro il mio relatore ne aggiunse un altro del Prof. Perfetti e poi un altro ancora.

Tuttora quando rileggo questi libri di Perfetti, nonostante siano stati scritti molti anni fa, mi stupisco di quanto siano attuali e talvolta vadano anche "*avanti*".

**Lo studio si faceva sempre più intenso ed avvincente**, nel frattempo avevo lasciato il lavoro per dedicarmi completamente allo studio.

La tesi del collega della birreria ormai non esisteva più, era completamente stravolta, piena di questi **nuovi contenuti che rivoluzionavano il mio modo di pensare** e di



comprendere il recupero del movimento ed il trattamento **del paziente emiplegico in seguito ad ictus**.

Ma lo stupore più grande in quel momento, fu quando finito il mio lavoro lo presentai allo stesso Relatore che mi disse:

*“Sarmati qui lei passa un problema,  
mi dica dove ha copiato questa tesi,  
i contenuti sono ottimi!!”*

Solo dopo ho compreso la sua **astuzia e l'ironia**, aveva capito tutto sin dall'inizio!

Fatto sta che mi propose di tentare il **concorso per una borsa di studio**, proprio nella clinica di riabilitazione neurocognitiva del Prof. Perfetti a Santorso.

In quel momento convivevo con una ragazza, non avevo una gran voglia di lasciare Roma, ma la curiosità era tanta e sembrava un'esperienza comunque interessante, **accettai la sfida**, all'inizio doveva trattarsi di un mese, poi i mesi diventarono tre. La realtà è che un volta vinta la prima borsa di studio, tornai a casa solo dopo 3 anni!

Anni, vissuti letteralmente in un altro mondo, la cura delle persone era svincolata dagli interessi economici che siamo abituati a vedere nelle cliniche di riabilitazione, per questo osservavo con meraviglia la passione con la quale Perfetti e i suoi collaboratori, **puntavano alla qualità del recupero** per i pazienti con ictus, con un nuovo e sorprendente modo di fare riabilitazione.

Anni in cui **non c'era sosta alla ricerca**, allo studio, un congresso dopo l'altro, una ricerca dopo l'altra. Una esperienza al di fuori della realtà, ma lentamente entravo anche io in quel meccanismo; **imparare alla fonte è impagabile**.

A volte con un velo di amarezza ho l'impressione che solo fra qualche anno tutti si accorgeranno veramente dell'importanza degli studi di Perfetti.

Un po' come avviene per i grandi artisti che vivono letteralmente in una epoca diversa dal mondo in cui sono proiettati, guardate Van Gogh ora genio universale, ma che in vita era costretto a barattare i suoi disegni per alcuni pasti.

Era affascinante constatare che ogni giorno che imparavo un nuovo aspetto sul funzionamento del recupero da ictus e del metodo Perfetti, imparavo che c'era ancora una montagna di altre cose che non sapevo.

E soprattutto che il recupero in seguito ad un ictus non si può limitare al solo mobilitare gambe e braccia dei pazienti ed esortarli a camminare "*come viene viene*".

È in quegli anni che è **nata la passione per ricostruire il movimento** e la persona a partire dalle funzioni cerebrali, attraverso semplici esercizi e con sussidi il più delle volte fabbricati in casa.

A pensarci adesso mi sembra evidente che dopo un ictus che danneggia il cervello, **il trattamento deve essere rivolto alle funzioni cerebrali e non ai muscoli!**

Dopo questa esperienza che ha trasformato la mia vita, il ritorno nella mia città. Ora si presentava il problema del lavoro, come avrei potuto cercare lavoro in quelle cliniche convenzionate o ospedali dove:

- Non c'è la minima attenzione per le reali necessità del paziente
- In 60 giorni c'è la necessità di mettersi in piedi senza considerare la qualità del recupero

Ho deciso quindi di aprire uno studio dove **ho riprodotto l'oasi degli anni da Perfetti:** la cura dell'Emiplegia, della sensibilità, dell'ipertono e dei processi cognitivi, lo studio e la ricerca, il recupero del movimento, del linguaggio e della persona.

Ma il tempo non era sufficiente per seguire tutti, allora iniziai ad insegnare direttamente ai familiari come **gestire la riabilitazione del proprio caro in casa**, insegnandogli gli esercizi e spiegandogli cosa dovessero fare, i risultati erano e sono tutt'oggi davvero buoni, conosco dei familiari che non hanno nulla da invidiare a molti professionisti, e vedere che i loro cari continuano a migliorare senza che io li tratti personalmente, **è una grande soddisfazione ed una vittoria del progetto Riabilitazione Ictus in Famiglia.**



Ma ancora non era sufficiente: ogni giorno ricevevo molte email e chiamate di famiglie con problemi molto simili tra loro ed anche in questo secondo caso incontravo difficoltà nel seguire tutte le famiglie che vogliono imparare come fare la riabilitazione in famiglia con gli esercizi fatti in casa.

Ho deciso quindi di affrontare **una nuova sfida**, una **Video-Guida, per la Riabilitazione ictus in famiglia**, aperta a tutti e che permetta di:

- **Ottenere un recupero di qualità**
- **Abbattere i costi relativi alla riabilitazione**
- **vincere il proprio senso di impotenza**



**Il mio sogno è quello di partecipare al cambiamento** di una situazione che non può continuare di certo in questo modo, **credo fermamente che le famiglie debbano essere informate ed autonome** sia nel potere prendere le giuste decisioni, sia per affrontare in modo pratico il problema, credo inoltre nel fatto che se un ictus danneggia il cervello, sia inutile e talvolta controproducente agire sui muscoli per sperare nel recupero, il trattamento deve coinvolgere le funzioni cerebrali che sono state alterate dal cervello.

***Un ictus danneggia il cervello,***

*è inutile continuare a lavorare solo sui muscoli ed il loro rinforzo*

*se prima non vengono considerate **le funzioni cerebrali***

***che permettono ai muscoli di muoversi!***

### 1.3 Perché una Video-Guida dedicata alla famiglia?

 Guarda Il Video

Nessuno di voi probabilmente sapeva cosa fosse un ictus, un'ischemia o un'emorragia, e non pensavate che la vostra vita potesse essere stravolta in un solo giorno.

Un calvario la cui **l'unica certezza è l'incertezza**, infatti il non saper far previsioni nella maggior parte dei casi logora i nervi e mina la lucidità e tutto questo avviene in un contesto sanitario che è figlio di un sistema assistenziale in continuo affanno, insufficiente e troppo spesso inadeguato.

Sfortunatamente però il contesto che circonda l'ictus è reso ancora più grave e penoso dal panorama scientifico nel quale è collocato, che determina una vera e propria destabilizzazione della famiglia che si trova ad assistere il suo caro e a dover **prendere delle decisioni difficili**.

La natura di questa destabilizzazione, ha origini dalla mancanza di conoscenze comuni e condivise da parte degli addetti del settore: voi stessi prima di raggiungere questa Video Guida avrete assistito alle più svariate "*opinion!*" sul da farsi. Ognuno ha il suo parere e punto di vista, ognuno ha il suo modo di interpretare il problema ed ognuno offre la sua soluzione, spesso in contrasto tra di loro, e **la famiglia è chiamata a scommettere sul da farsi più che a decidere**:

*botulino, molla, ortesi, interventi di inversioni dei tendini, stretching, rinforzo muscolare, braccio meccanico, vibrazioni miracolose che sciolgono la spasticità, macchine per la locomozione, palline da stringere, legare gli arti buoni per stimolare i sani, sviluppare i riflessi ed ogni giorno la lista si allunga con nuove bizzarre soluzioni.*



A volte vi sembrerà strano ma chi ha più disponibilità economiche in certi casi è svantaggiato, si avete capito bene, chi è più ricco per intenderci è soggetto a maggiore pressione psicologica, perché per non lasciare nulla nel "*non tentato*" è portato a provare tutte le bizzarrie di ultima generazione, camuffate da tecnologie avanzate ma basate sempre su presupposti lontani dalle reali esigenze di un danno cerebrale.

A volte do l'impressione di non starci col cervello quando ad alcune famiglie che mi dicono: "*sa dottore, purtroppo negli ultimi mesi non hanno fatto molta riabilitazione al mio caro*", io rispondo: "*meglio così!*".

Infatti purtroppo **una riabilitazione inadeguata** nel caso dell'ictus oltre a non portare risultati, **è anche dannosa**, purtroppo non si tratta di cattiveria o mala fede, ma nonostante ci siano le conoscenze adeguate per offrire una riabilitazione di qualità, ancora i tempi non sono maturi per un cambiamento globale universale e riconosciuto, come mi auguro possa invece avvenire presto.

Le famiglie che vivono direttamente il dramma, in questo caso voi, sono molto più portate a comprendere il problema perché lo vivete in prima persona e se vi viene posta la possibilità di scegliere, sapete come orientarvi, per questo ci siamo conosciuti ed è per questo che punto sulla formazione delle famiglie più che sulla formazione degli operatori sanitari, sono sicuro che per rivoluzionare l'ordine delle cose, i cambiamenti debbano nascere proprio da noi.

Per esperienza posso dirvi che se ben guidati, allo stato attuale **potete offrire al vostro caro una riabilitazione addirittura migliore di quella offerta da una clinica svizzera da 10.000 € al mese!**

## 1.4 Vantaggi

 [Guarda Il Video](#)

Ecco solo alcuni dei vantaggi che potete ottenere nell'imparare come eseguire la riabilitazione in casa con il proprio caro:

- **Risparmio economico:** Riconosco per esperienza che tra tutti i vantaggi non è il principale, perché prima di tutto ci sono i risultati, ma la continua ritorsione al recupero, spesso mette le famiglie di fronte a vere e proprie imprese economiche: imparando voi stessi come eseguire la riabilitazione con il vostro caro oltre ad offrire una **ottima qualità** di servizio sarete in grado di **abbattere letteralmente i costi della riabilitazione**.



- **Vincere l'impotenza:** Sentirsi impotenti di fronte alla sofferenza di un proprio familiare è un sentimento che genera una tale energia che aspetta solo di essere indirizzata nella direzione giusta, imparare gli esercizi per il recupero del proprio caro è **un veicolo importantissimo per vincere il senso di impotenza** che imprigiona la famiglia.



- **Serenità di casa:** Perseguire il proprio recupero nel calore e serenità della propria casa è **un vantaggio pratico ed emotivo**, che riduce lo stress dei continui spostamenti, la soggezione di un luogo non familiare e facilita la creazione di una atmosfera serena di recupero **all'interno delle proprie mura**.



- **Senza limiti:**



Imparando gli esercizi in famiglia viene superato anche un ostacolo di ordine pratico che è **il tempo**, culturalmente legato al denaro. In questo caso, il fattore tempo è autogestito e **la riabilitazione non è più legata a tariffe orarie** e disponibilità degli altri, la famiglia diventa padrona di uno dei beni più importanti della vita di oggi: il tempo!

- **Saper cosa fare ed evitare:**



Avere una conoscenza più approfondita del problema vi permette di **sapere cosa fare e cosa invece è meglio evitare**. A volte il recupero si gioca anche adottando in casa i giusti atteggiamenti ed evitando tutte quelle pratiche che, anche se eseguite in buona fede e con buone intenzioni, possono invece essere dannose per il nostro caro. Durante il corso sarà mia cura sottolineare cosa fare e cosa invece evitare.

- **Fare i vostri interessi:**



Questo è probabilmente uno dei maggiori vantaggi di poter imparare gli esercizi di riabilitazione neurocognitiva, perché questo tipo di riabilitazione molto raramente viene proposto in ospedale o in clinica, perché è una riabilitazione che richiede grande competenza, tempo e risorse, tutti beni che purtroppo il nostro servizio di assistenza non possiede e le strutture private hanno interessi che spesso non coincidono con gli interessi dei pazienti, pertanto imparare gli esercizi della miglior riabilitazione e poterli fare in casa insieme al vostro caro, significa **avere la certezza di fare davvero gli interessi della famiglia e del tuo caro** perché coincidono esattamente!

- **L'unica soluzione:**



Ci sono alcuni casi in cui purtroppo il nostro sistema assistenziale non prevede la riabilitazione e che vengono liquidati con frasi tipo : "*è troppo grave..*" oppure: "*non è collaborante*" o "*troppo anziano*", ma si tratta del nostro caro e non importa l'età o la gravità del problema, quello che vogliamo è offrirgli una speranza. In questo caso **imparare gli esercizi è l' unico modo per sperare nel recupero.**

## 1.5 Ogni caso è unico

 [Guarda Il Video](#)



L'aspetto fondamentale del metodo del Prof. Perfetti che più mi ha entusiasmato, è la consapevolezza del fatto che **ogni caso è unico**, l'attenzione all'individualità di ciascuno di noi ed al fatto che **l'esercizio va calibrato ed adattato alla singola situazione**.

Non esiste infatti un esercizio da somministrare in modo uguale a due pazienti, perché ciascuno di essi avrà bisogno della sua modalità specifica, anche nel vostro caso ci sarà bisogno che gli esercizi che vi racconto andranno adattati all'unicità del caso, per questo durante il corso della Guida imparerete a **calibrare gli insegnamenti** sulla vostra singola situazione.



In questo argomento dove parliamo di unicità dei casi di ictus, prendo al volo l'occasione per "**disinnescare una prima mina**," cosa intendo? Quando parlo di mine da disinnescare, mi riferisco a quei ragionamenti che vengono naturali in seguito al problema che state vivendo, ma che nascondono in loro degli errori e che purtroppo possono arrecare danno, come la generazione di sentimenti negativi o frustrazioni inutili, questo avviene se non vengono disinnescate in tempo.

Una delle "mine" che voglio disinnescare con voi ora è :

**Mai Paragonare il tuo caso a quello degli altri !**

**Non è corretto ed utile fare il confronto con altri ictus** e altri pazienti di cui ci abbiamo sentito parlare o di cui in prima persona abbiamo visto le evoluzioni.

Ho sentito molte volte " *c'era quel signore in ospedale, vicino di letto, che ha ripreso subito a camminare e muovere il braccio, mentre mio marito non si sforza*" oppure " *ho visto che*

una signora in clinica a cui hanno tolto il bastone, mentre mia madre non ne vuole sapere di abbandonarlo", ora vi spiego perché non è possibile fare paragoni con gli altri casi:

- **Ogni lesione è unica:** Come sapete **in natura un evento non accade mai due volte** nello stesso identico modo, quindi per la stessa legge **non esistono due ictus uguali**, le TAC possono anche recitare le stesse zone di lesione ad esempio "*lesione nel territorio dell'arteria cerebrale media nelle regioni fronto-temporo-parietale*", ma questo non significa affatto che le lesioni siano uguali. **Già questo sarebbe sufficiente a non permetterci di fare confronti.**
- **Ogni individuo è unico:** Ammettiamo anche solo per un attimo di trovarci di fronte a due lesioni della stessa dimensione e profondità, questo non significa che i due cervelli siano uguali tanto da poter paragonare i due ictus! **Il nostro cervello** così come c'è lo abbiamo, **è il frutto del modellamento** avvenuto **durante tutta la nostra vita**, dovuto alle nostre singole esperienze e al nostro modo di viverle.
- **Ogni percorso è diverso:** Come vi ho detto prima, ognuno di noi è diverso perché le esperienze fatte in una vita ci hanno reso unici, sia nel corpo sia nel comportamento, quindi anche le esperienze dopo l'ictus avranno lo stesso ruolo di modellamento, anzi in questo caso possiamo parlare di **RI-modellamento** e **RI-organizzazione**. Anche se due persone venissero trattate con lo stesso metodo tradizionale e dallo stesso fisioterapista, non potremmo dire che il percorso sia stato lo stesso.

Sapendo questo da oggi non confrontate troppo la vostra situazione con quella degli altri, rischiereste di **confrontarvi con qualcuno che ha avuto un ictus molto diverso dal vostro** e molto meno esteso e questo **potrebbe produrre solo una frustrazione inutile** che di certo non aiuta nel nostro lavoro che abbiamo ora, il VOSTRO recupero!

 **Guarda Il Video**



## 1.6 Pratica e teoria a braccetto

**La Video Guida** per le famiglie, **deve essere pratica** e deve fornirvi degli **strumenti immediati** di lavoro per dirigerli verso il miglior recupero, anche se l'argomento è molto complesso e necessita di molta attenzione e di approfondimenti, faremo un po' come quando avete imparato a guidare la macchina,

*imparavate a guidare anche senza sapere come funzionasse il motore dentro!*

Ma guidare la macchina è una procedura più o meno standard, è un po' diverso dal nostro caso che dobbiamo **imparare la riabilitazione**, qui dovrò insegnarvi quello che serve sul "*motore che c'è dentro*", o meglio sul funzionamento di:

- Cervello
- Ictus
- Corpo
- Movimento
- Recupero

Quindi lungo tutto il nostro percorso, vedrete andare la **pratica a braccetto con la teoria**.

Tutto avverrà attraverso **Video pratici** dove vi mostrerò come eseguire gli esercizi.

**Suggerimenti** di ordine pratico e qualche **trucco del mestiere**.

Alcuni **Cenni di teoria** per farvi comprendere il problema più a fondo, non vi dimenticate che da quando abbiamo iniziato questo progetto insieme siamo diventati 3 colleghi!

Gli esercizi che vi mostrerò sono ben studiati e congegnati per essere adatti al vostro problema e quindi di base con il semplice **copia-incolla** degli esercizi che vi mostrerò, già avrete la consapevolezza di eseguire un buon lavoro, se invece oltre al semplice copia incolla cercheremo di comprendere al meglio il problema, **faremo un lavoro eccellente!**

## 1.7 Esercizi copia-incolla e "calibra"

 [Guarda Il Video](#)



Devo dire che prima di decidermi a completare questo progetto, ho ragionato molto, dovete sapere infatti che una delle caratteristiche più importanti e vincenti e che amo di più del metodo Perfetti è proprio quella di comprendere ciascun individuo per la propria unicità e proprio per questo è **necessario un grande rigore ed attenzione** ad adattare gli esercizi ad ogni singola situazione.

Per questo a lungo **sono stato indeciso** sulla possibilità di mettere a disposizione una procedura valida per tutti o per lo meno per alcuni gruppi di problematiche. Nasce anche da qui una delle mie critiche a questo progetto.

Voglio farvi un **esempio pratico** per trasmettervi anche lo spirito di questo progetto.

Qualche anno fa ho aperto uno studio di fisioterapia con alcuni miei vecchi compagni di università ed **avevamo bisogno di un sito internet**, così ci siamo affidati al classico "amico di un amico" di uno di noi che costruiva siti internet, **noi eravamo completamente a digiuno dell'argomento**, il nostro mestiere ovviamente era un altro, la stessa cosa accade a voi: non siete fisioterapisti e non conoscete tutti retroscena di questo settore.

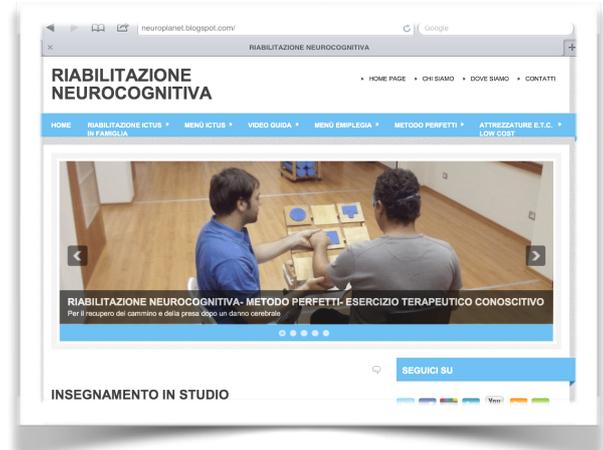
Il sito viene finalmente completato ed il compenso pattuito era stato onorato ( *il conto è stato anche salato in verità*).

All'inizio erano tutti contenti, ma ad intuito, mi sembrava che **il lavoro che avevamo ricevuto non era affatto all'altezza**, ed iniziai ad informarmi su internet, proprio come avete fatto voi per il vostro problema, e studiando un po' in giro iniziavo a maturare una nuova consapevolezza, e riuscivo a valutare il lavoro che avevo ricevuto in modo più critico, infatti era un sito che quando lo cercavi su google non compariva mai, immaginate da voi che avere un sito internet che non appare mai quando qualcuno ti cerca è assolutamente inutile e mi accorsi inoltre che i metodi che aveva utilizzato erano ormai in disuso da anni e che tra l'altro il costo era spropositato.

**Ero davvero amareggiato**, ma non mi ero dato per vinto, dato che il budget all'epoca era anche terminato, non potevamo permetterci di acquistare un nuovo sito da un altro professionista, allora mi sono detto :*" ma vuoi vedere che se mi metto a studiare riesco a fare qualcosa di meglio di quello che ho appena ricevuto? "*.

**Mi sono messo allora di impegno a studiare come si facesse un sito**, premetto che sapevo a malapena scrivere una e-mail all'epoca, ma alla fine ho messo sù il mio blog, di certo non è un sito fatto da un professionista, ma ospita centinaia di visite al giorno ed è apprezzato.

Con questo non voglio dire che è possibile improvvisarsi e sostituirsi ai professionisti del settore, non sono così presuntuoso, perché alla fine studiando e facendo le mie esperienze pratiche ho conosciuto molti miei limiti che forse non colmerò mai, perché fare siti internet non è il mio mestiere, ma **ho maturato la consapevolezza di quali sono realmente gli aspetti di cui ho bisogno per un lavoro davvero ben fatto**, in questo modo dopo qualche anno sono riuscito a valutare molto più correttamente il professionista al quale affidarmi sapendo cosa chiedere e come valutare il suo operato, **ottenendo risultati sempre migliori**.



Vi ho raccontato questa mia esperienza, **per farvi capire che uno dei primi obiettivi** di questo progetto, **è rendervi pienamente consapevoli di cosa avete bisogno**, e di fornirvi degli strumenti ben affilati per valutare al meglio anche il lavoro degli altri. Sono perfettamente consapevole che per quanto vi addestrerò al meglio, potreste non essere abili come un fisioterapista professionista che si occupa di metodo Perfetti da anni, ma certamente **sarete più in gamba di un terapeuta**, che come il mio EX costruttore di siti, **usa tecniche inadeguate, vi fa perdere tempo, denaro e recupero possibile**.

Questa esperienza vissuta sulla mia pelle mi ha **deciso definitivamente a completare il mio progetto di guida ed insegnamento alle famiglie**, dove troverete gli esercizi da eseguire e da applicare come ve li racconto, come un vero copia e incolla, vedrete come poi vi insegnerò a "**calibrare**" al singolo caso gli esercizi che vi mostrerò, trasformando il tutto in un copia-incolla-calibra.

Gli esercizi sono divisi in due grandi gruppi:

### ESERCIZI DI CONFIDENZA



Sono gli esercizi che vi permettono di **prendere confidenza** con la riabilitazione che vi sto insegnando.

### ESERCIZI DI CATEGORIA SUPERIORE



Sono gli **esercizi più elaborati e professionali**.

## Nella prossima lezione

INDICE	
1.8 La calibrazione	Pag. 2
1.9 Disinnescare le “mine”	Pag. 3
1.10 Leggi, Cenni di Teoria, suggerimenti e Trucchi del mestiere	Pag. 4
1.11 I sussidi e le attrezzature per gli esercizi	Pag. 5
1.12 L’itinerario	Pag. 6