

# LEZIONE 14

## ESERCIZI DI CONFIDENZA Arto Superiore I<sup>a</sup> parte



### INDICE

4.8 Esercizio: "riconoscimento  
snodo" prima parte                      Pag. 2

## 4.8 "RICONOSCIMENTO SNODO"

 [Guarda Il Video](#)



### **Introduzione all'esercizio**

Voglio farvi semplicemente ragionare su un aspetto: se vogliamo pensare di recuperare il movimento dell'arto superiore, certamente dovremo ottenere la capacità di percepirne almeno il movimento delle varie articolazioni, come facciamo altrimenti ad organizzare un movimento del gomito, della spalla o del polso, se nemmeno sentiamo se si muovono o no?

## Il Posizionamento 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. Inizialmente la mano sinistra è appoggiata sulla pancia con il gomito flesso.

Il terapeuta-familiare si siederà sul lato sinistro e molto delicatamente con la sua mano destra sosterrà il polso del paziente prendendolo con le due dita indice e pollice ai lati, in questo modo le dita saranno rivolte verso il basso, a questo punto il terapeuta con la mano sinistra andrà a sostenere l'intera mano del paziente, avendo cura di sostenere dapprima i polpastrelli del paziente con il bordo della sua mano, quello del lato dell'indice per intenderci, poi ruotando molto delicatamente la sua mano, andrà a sostenere le dita ed il palmo della mano del paziente, per avere una presa completa sarà sufficiente aprire le tue dita a ventaglio, il dito medio del terapeuta offrirà sostegno al pollice del paziente. Una volta ottenuto un buon sostegno della mano, il terapeuta può sostenere con la sua mano destra, il gomito del paziente. In questo modo abbiamo la possibilità di muovere tutto il braccio.

## Il Posizionamento seduto e la Presa

Per il posizionamento seduto, mantenete la presa che vi ho appena raccontato, l'unica differenza è che il paziente sarà seduto ed il terapeuta si siederà sul suo lato sinistro.

## L'attrezzatura

Non sarà necessaria alcuna attrezzatura.

## La Calibrazione

**Livello ZERO** ti muovo il braccio

**1° livello** QUANDO ti muovo la spalla

**2° livello** QUANDO ti muovo uno degli snodi

**3° livello** QUANDO ti muovo e QUANDO fermo uno degli snodi

**4° livello** QUALE snodo ti muovo fra spalla e polso

**5° livello** QUALE snodo ti muovo fra spalla, polso, gomito

**6° livello** QUALE snodi ti muovo e in che ordine per 2 movimenti

**7° livello** esercizi di **CATEGORIA SUPERIORE**



## Livello ZERO

Vi ricordo che il livello zero è pensato per affrontare alcune situazioni davvero complesse, quando cioè dal nostro caro riceviamo davvero poca attenzione, non sufficiente per proporre problemi conoscitivi come hai visto sino ad ora, nonostante questo è comunque opportuno offrire al nostro caro delle esperienze semplici.

### ***"ti muovo il braccio"***

**In breve:** In questo livello dedicato alla gestione delle situazioni davvero complesse, non c'è una vera e propria domanda, il terapeuta muoverà delicatamente di volta in volta la spalla, il gomito ed il polso del paziente semplicemente indirizzando la sua attenzione al movimento dicendogli "attento adesso ti muovo il gomito, lo senti?" anche se non dovesse esserci una risposta coerente, il terapeuta continuerà in questo modo per alcuni minuti, l'esecuzione sarà molto lenta e delicata, l'esercizio durerà pochi minuti, proporrà il movimento anche per il polso e la spalla, cercando di muovere solo l'articolazione in questione.

## 1° livello

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

### **"Dimmi QUANDO ti muovo la spalla"**

**In breve:** In questo primo livello, per semplificare al massimo il compito, coinvolgeremo solo una articolazione dell'arto superiore: **la spalla**.

**Variabili:** la presenza del movimento della sola articolazione della spalla.

**Esecuzione:**

- Il terapeuta preparerà il paziente al fatto che da un momento all'altro inizierà a muovere la sua spalla con movimenti circolari e che dovrà capire il momento esatto dell'inizio del movimento con gli **OCCHI CHIUSI**.
- Dopo aver preparato il proprio caro al compito richiesto, il terapeuta inizierà a muovere la sua spalla con movimenti circolari fino ad ottenere una risposta dal paziente.
- A questo punto il paziente dovrà cercare di comprendere l'inizio esatto del movimento, e dovrà far capire al terapeuta di averlo sentito, concorderete una parola chiave, ad esempio: "ora", "adesso", "sì". Quando il paziente è in grado di sentire il movimento nello stesso momento in cui viene eseguito, il terapeuta dovrà farglielo presente complimentandosi con un "esatto", "giusto", "corretto", "ok", "bravo". Se invece il paziente si accorge del movimento solo dopo alcuni secondi, sarà cura del terapeuta fargli presente quanto ritardo c'è stato, se passano più di dieci secondi, il terapeuta dirà tranquillamente che in realtà sta muovendo e che gli è sfuggito e che inizierete di nuovo.

## 2° livello

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

### **"Dimmi QUANDO ti muovo lo snodo"**

**In breve:** In questo secondo livello di difficoltà iniziamo a coinvolgere anche le altre articolazioni, proprio come avete fatto con la spalla, dopo qualche riconoscimento per la spalla, concordate di eseguire la stessa prassi anche per il gomito e poi per il polso.

**Variabili:** movimento fra tutte le articolazioni.

**Esecuzione:**

- Il terapeuta preparerà il paziente al fatto che da un momento all'altro inizierà a muovere un articolazione "snodo" e che dovrà capire il momento esatto dell'inizio del movimento con gli **OCCHI CHIUSI**
- Dopo aver preparato il proprio caro al compito richiesto, il terapeuta inizierà a muovere l'articolazione concordata. Nel caso delle spalla il movimento sarà circolare, per il gomito ed il polso che si muovono in modo diverso, proporrrete un movimento " su e giù".
- A questo punto il paziente dovrà cercare di comprendere l'inizio esatto del movimento, e dovrà far capire al terapeuta di averlo sentito, concorderete una parola chiave, ad esempio: "ora", "adesso", "sì". Quando il paziente è in grado di sentire il movimento nello stesso momento in cui viene eseguito, il terapeuta dovrà farglielo presente come ti ho spiegato prima.

Ricordatevi la Legge: **mai esagerare l'ampiezza del movimento**

Infatti eseguendo questo esercizio potreste incontrare alcune difficoltà quali la rigidità dell'estensione del gomito e del polso, in questo caso ricordatevi che **andare contro resistenza non è saggio**, in primo luogo perché non otterrete alcun rilasciamento del tono che desiderate e secondo perché addirittura potreste ricevere una reazione contraria di irrigidimento, quindi ricordatevi di rispettare questo fenomeno, sarà la bontà dell'esercizio e l'attenzione utilizzata dal nostro caro a determinare l'adattamento del tono.



## 3° livello

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

***"Dimmi QUANDO ti MUOVO lo snodo  
E dimmi QUANDO lo FERMO "***

**In breve:** In questo terzo livello, oltre ad aver coinvolto tutte le articolazioni del braccio, la richiesta sarà quella di riconoscere anche il momento esatto in cui cessa il movimento.

**Variabili:** movimento e NON movimento fra tutte le articolazioni

**Esecuzione:**

- Il terapeuta preparerà il paziente al fatto che da un momento all'altro inizierà a muovere l'articolazione concordata e che dovrà capire il momento esatto dell'inizio del movimento e poi della cessazione sempre ad **OCCHI CHIUSI**.
- Dopo aver preparato il proprio caro al compito richiesto, il terapeuta inizierà a muovere l'articolazione concordata nei movimenti che vi ho spiegato in precedenza:

Spalla-circolari

Gomito-su/giù

Polso-su/giù

- A questo punto il paziente dovrà cercare di comprendere l'inizio esatto del movimento, e dovrà far capire al terapeuta di averlo sentito, Quando il paziente è in grado di sentire il movimento nello stesso momento in cui viene eseguito, il terapeuta dovrà farglielo presente come vi ho spiegato prima. Qualora ci dovesse essere un ritardo facciamogli presente di quanto ha ritardato a percepire il movimento, vi suggerisco di contare a mente per essere più precisi e se dopo 10 secondi non ha riconosciuto il movimento dategli che era già un po' che si muoveva e che ha perso il momento.
- Una volta riconosciuto il movimento allora passate al riconoscimento del NON movimento, secondo la prassi che vi ho spiegato per il riconoscimento del movimento. Il terapeuta in questo caso dirà :" **fai attenzione adesso al momento esatto in cui mi fermerò**"

## Nella prossima lezione

### INDICE

4.8 Esercizio: "riconoscimento snodo" seconda parte	Pag. 2
---	--------