

# LEZIONE 15

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



### INDICE

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

## 4° livello

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

**"Dimmi *QUALE* snodo ti muovo"**

**In breve:** In questo 4° livello di difficoltà iniziamo a chiedere al nostro caro di riconoscere quale snodo o articolazione venga mossa tra due possibilità molto distanti tra loro: spalla e il polso

**Variabili:** movimento della spalla e movimento del polso.

**Esecuzione:**

- Il terapeuta preparerà il paziente al fatto che da un momento all'altro inizierà a muovere una articolazione a scelta tra spalla e polso con movimenti rotatori per la spalla e "su e giù" per il polso, e che dovrà capire di che snodo si tratta, sempre ad **OCCHI CHIUSI**
- Dopo aver preparato il proprio caro al compito richiesto, il terapeuta inizierà a muovere uno snodo a scelta tra i due possibili, fino a che il paziente familiare non dia una risposta.
- A questo punto il paziente dovrà cercare di comprendere quale articolazione il suo terapeuta-familiare stia muovendo, nominandola semplicemente o come in rari casi in cui ci sia difficoltà a denominare le parti del corpo, indicandola con l'altra mano o copiandone il movimento con l'altro braccio.

**Se giusto:**



Ogni volta che il paziente-familiare risponde correttamente, è molto importante farglielo presente con un "bravo" o con una altra espressione simile che glielo faccia capire dato che si trova con gli occhi chiusi

**Se sbagliato**



L'errore viene gestito analogamente a quanto accadeva con l'esercizio del riconoscimento del dito mosso; facendogli sentire l'errore, in modo da offrirgli la possibilità di confrontare le sensazioni.

## 5° livello

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

***"Dimmi QUALE snodo ti muovo?"***

**In breve:** In questo 5 livello iniziamo a coinvolgere anche un terzo snodo: l'articolazione del gomito.

**Variabili:** articolazione della spalla, gomito e polso.

**Esecuzione:**

- Il terapeuta preparerà il paziente al fatto che da un momento all'altro inizierà a muovere una articolazione che potrà essere o la spalla o il gomito o il polso. Il movimento avverrà come vi ho spiegato in precedenza: circolare per la spalla e "su e giù" per gomito e polso. Il paziente sarà ad **OCCHI CHIUSI** e non parteciperà al movimento se non prestando attenzione.
- Dopo aver preparato il proprio caro al compito richiesto, il terapeuta inizierà a muovere una articolazione a scelta.
- Il paziente dovrà riconoscere la sede del movimento.

## 6° livello

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

***"Dimmi QUALI SNODI ti muovo?"***

**In breve:** In questo 6 livello oltre a coinvolgere le tre articolazioni, eseguiremo due movimenti consecutivi, prima di una articolazione e poi di un'altra, la domanda sarà : "*in che sequenza é avvenuta la coppia di movimenti?*".

**Variabili:** spalla, gomito, polso e la sequenza dei due movimenti

**Esecuzione:**

- Il terapeuta preparerà il paziente al fatto che da un momento all'altro inizierà a muovere prima una articolazione e poi una altra, e che dovrà riconoscere gli snodi che sono stati mossi e la sequenza con i quali sono stati mossi, ricordatevi che il paziente sarà ad **OCCHI CHIUSI**
- Dopo aver preparato il proprio caro al compito richiesto, il terapeuta inizierà a muovere una articolazione a scelta e poi consecutivamente un'altra. Questa volta il movimento non sarà ripetuto più volte come nella richiesta del riconoscimento singolo, ma sarà eseguito una volta sola, ad esempio se abbiamo intenzione di proporre il riconoscimento del gomito e poi della spalla in sequenza allora potremmo chiudere prima il gomito e poi sollevare la spalla.
- A questo punto il paziente dovrà comprendere la sequenza esatta del movimento, in questo caso :"*per primo il gomito e poi la spalla*".

## 7° livello

Giunti a questo punto è il caso di passare agli esercizi corrispondenti di **CATEGORIA SUPERIORE**

- Cerchi
- Battaglia Navale

Che troverete nelle lezioni 47,48,52 e 53 **ESERCIZI DI CATEGORIA SUPERIORE** Recupero della presa e manipolazione, assicuratevi anche di aver letto le istruzioni contenute nelle lezioni 25 e 26 che vi aiuteranno a comprendere come far ruotare e bilanciare gli esercizi di confidenza e di categoria superiore.

## Nella prossima lezione

INDICE	
4.9 Trucchi: adeguare la presa in situazioni difficili	Pag. 2
4.10 Cenni: non una tecnica, ma scienza riabilitativa	
4.11 Cenni: qualcosa è andato storto!	