

LEZIONE 17

ESERCIZI DI CONFIDENZA Arto Superiore I^a parte



INDICE

| | |
|---|--------|
| 4.12 Trucchi: attenzione alla schiena nei movimento del braccio e della gamba | Pag. 2 |
| 4.13 Trucchi: una adeguata ampiezza dei movimenti per una adeguata percezione | Pag. 3 |

4.12 TRUCCHI DEL MESTIERE

Attenzione alla schiena nei movimenti del braccio e della gamba



[▶ Guarda Il Video](#)



Quando eseguite gli esercizi per l'arto superiore e per l'arto inferiore da seduti, dovete entrambi prestare attenzione ad un fatto molto importante: **la schiena**.

Infatti quando il terapeuta esegue i movimenti con il braccio da far riconoscere al paziente è portato a prestare molta attenzione al movimento del solo braccio, ma in realtà può accadere che lo stesso movimento del braccio rechi al paziente alcune difficoltà di mantenere la simmetria del tronco.

Suggerisco quindi al terapeuta di controllare questo aspetto e correggerlo chiedendogli di non muovere la schiena durante l'esecuzione dell'esercizio e suggerisco al paziente di prestarvi attenzione per aiutare in questo compito il terapeuta familiare.

4.13 TRUCCHI DEL MESTIERE

Una adeguata ampiezza dei movimenti per una adeguata percezione

 [Guarda Il Video](#)



Per spiegarvi questo trucco vi racconto un aneddoto.

Avevo insegnato alcuni esercizi alla moglie di Paolo che avrebbe dovuto farli con lui in casa, tra cui l'esercizio del riconoscimento di quale snodo del braccio viene mosso.

Lei mi raccontava che in casa Paolo era bravissimo e riconosceva gli snodi molto facilmente, mentre con me in studio sembrava che avesse dei seri problemi di percezione, allora le ho chiesto di mostrarmi come eseguissero gli esercizi in casa e in quel momento afferrai dove stava la differenza.

Quando la moglie di Paolo gli muoveva il braccio, effettuava dei movimenti molto, molto ampi estremizzando l'escursione del movimento e tendendo la muscolatura eccessivamente, mentre i movimenti che effettuavo io erano lenti e non esagerati.

Cosa succedeva? Il cervello lavora per economia quindi per risolvere un problema noi tutti cerchiamo le soluzioni più rapide e meno dispendiose, nel caso di Paolo, sua moglie muovendogli il braccio in modo da stimolare la tensione dei muscoli gli offriva una informazione molto più agevole su cui basarsi, mentre quando il movimento lo effettuavo io, facevo attenzione a non stimolare la tensione eccessiva e Paolo aveva come possibilità di percepire lo snodo, dallo snodo stesso.

Quindi cercate di fare attenzione perché in primo luogo, la tensione eccessiva dei muscoli è un aspetto patologico che vogliamo curare nel nostro caro quindi fargliela utilizzare come informazione utile per risolvere un problema che gli abbiamo fornito noi, non ci aiuta nel nostro compito. In secondo luogo perché è proprio l'attenzione sull'articolazione che in questo momento gli è davvero utile.

Nella prossima lezione

INDICE

5.1 Esercizio: "riconoscimento di posizioni per il gomito" Pag. 2