

LEZIONE 18

ESERCIZI DI CONFIDENZA Arto Superiore II^a parte



INDICE

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

5.1 "RICONOSCIMENTO DI POSIZIONI PER IL GOMITO"

 [Guarda Il Video](#)



Introduzione all'esercizio

Questo esercizio **serve per il recupero della funzione di presa** per l'arto superiore, infatti è rivolto principalmente al gomito ed al miglioramento delle capacità del paziente di percepirne "l'apertura" e "la chiusura", che significherà in futuro saper gestire la distanza della mano rispetto al corpo.

Potete provare su di voi il ruolo del gomito quando ad esempio afferriamo un oggetto e lo portiamo alla bocca, **il gomito ci serve per regolare la distanza della mano dal corpo**. È questo a cui punta l'esercizio che vi spiegherò anche se in termini molto semplici perché si tratta ancora di un esercizio di confidenza.

Il Posizionamento e la Presa da sdraiato

La presa è molto simile all'esercizio di riconoscimento dello snodo che avete appena imparato.

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, mentre gli arti inferiori saranno distesi sul letto.

Il terapista-familiare sarà seduto sul lato sinistro e sosterrà l'arto superiore sinistro del paziente-familiare. La mano destra del terapista verrà posizionata sotto il gomito del paziente mentre la sinistra sosterrà la mano sinistra del paziente. In questo modo sarà possibile muovere la mano nelle diverse posizioni, piegando ed estendendo il gomito, facendo perno sulla mano situata sotto il gomito del paziente.

Il Posizionamento e la presa da seduto

Il paziente sarà seduto di fronte ad un tavolino ed il terapista posto sul suo fianco sinistro, sosterrà il suo arto superiore ponendo una mano sotto il gomito e l'altra sotto la mano sinistra del paziente tenendola possibilmente aperta.

La mano del terapista sotto il gomito fungerà da "perno", il suo dorso sarà appoggiato al tavolino e permetterà l'apertura e la chiusura del gomito grazie al movimento della mano sotto quella del paziente.

Nella posizione seduta il terapista dovrà fare attenzione alla posizione del braccio del paziente infatti, se il gomito è troppo vicino al fianco, allora il movimento avverrà con la spalla e non più con il gomito, quindi il gomito del paziente deve trovarsi distanziato rispetto al fianco.



L'attrezzatura

Avrete bisogno di semplici punti di riferimento per le diverse posizioni come regoli e centesimi.



Calibrazione

- 1° Livello DOVE ti porto la mano?
- 2° Livello DOVE ti porto la mano? (5 posizioni)
- 3° Livello esercizi di **CATEGORIA SUPERIORE**



1° livello

Domanda: la domanda che il terapeuta farà al paziente sarà

"Dimmi DOVE ti porto la mano?"

In breve: In questo primo livello, le posizioni da riconoscere saranno solo 3

Variabili: posizione numero 1,2,3

Esecuzione:

- Il terapeuta preparerà il paziente al fatto che da un momento all'altro inizierà a muovere la sua mano attraverso il movimento di flessione ed estensione del gomito, portando la mano in diverse posizioni.
- **Nella posizione sdraiata**, Il terapeuta potrà posizionare sul busto del paziente alcuni punti di riferimento per le posizioni che dovrà proporre durante l'esercizio, vi suggerisco un metodo molto semplice, applicate delle striscioline di carta con dei pezzetti di nastro adesivo, il primo (la posizione 1) verrà applicato in prossimità del petto, ovvero nella posizione in cui la mano si trova quando il gomito è piegato al massimo, la posizione 3 invece corrisponde alla posizione della mano data dalla massima apertura del gomito senza resistenza, mentre la posizione numero 2 si troverà nel mezzo.
- **Nella posizione da seduto** invece sarà sufficiente posizionare sul tavolino di fronte al paziente 3 regoli che delimitino lo spazio del movimento di flessione ed estensione del gomito.



Attenzione!

Quando dico che la posizione 3 va individuata nella massima estensione del gomito senza resistenza, intendo dire che è possibile che il paziente-familiare presenti della rigidità quando proverete ad aprirgli il gomito, quindi mi raccomando di non forzare questa apertura, anzi di rispettarla e quando iniziate a sentire un po' di resistenza al movimento fermatevi ed applicate in quel punto la posizione 3.

- Dopo aver preparato il proprio caro al compito richiesto, il terapeuta sosterrà la mano del proprio familiare con la presa di cui vi ho parlato in precedenza ed inizierà ad eseguire le posizioni attraverso il movimento del gomito, che il paziente dovrà riconoscere ad occhi chiusi.
- A questo punto il paziente dovrà semplicemente dire in che posizione si trova se alla 1, alla 2 o alla 3.

Se la risposta è esatta



Quando il paziente familiare percepisce correttamente il terapeuta 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 terapeuta sfrutterà l'occasione per permettergli di imparare dall'errore.

Può gestire l'errore in questo modo, dicendo :

" *No, mi dispiace non è la posizione (3), ma ti faccio sentire come sarebbe la posizione 3*"

a questo punto il terapeuta posiziona l'arto del familiare nella posizione in cui si sentiva, in modo da fargli percepire la differenza, a questo punto potrà dirgli:

" *Senti? Questa è la (3 !), mi sai dire quale era prima?*"

se il paziente non è ancora in grado di collegare, allora il terapeuta riposiziona l'arto del proprio familiare nella stessa posizione che in precedenza aveva percepito erroneamente e potrà dire:

" *Questa è la posizione di prima, mi sai dire dove stavamo?*"

qualora dovesse esserci un ulteriore errore allora in questo caso possiamo svelargli il numero esatto della posizione ed andare avanti, non è il caso farla troppo lunga.

2° livello

Domanda: la domanda che il terapeuta farà al paziente sarà

"Dimmi DOVE ti porto la mano?"

In breve: In questo secondo livello, le posizioni da riconoscere potranno essere aumentate fino a 5.

Variabili: posizione numero 1,2,3,4 e 5

Esecuzione:

- Il terapeuta preparerà il paziente al fatto che da un momento all'altro inizierà a muovere la sua mano attraverso il gomito, portandola in diverse posizioni, seguendo il movimento di flessione ed estensione del gomito. Nella posizione seduta, i punti di riferimento potranno essere poggiati sul tavolino, potete usare i regoli e disporli ad arco, lungo il tragitto della mano durante il movimento di flessione ed estensione del gomito. Anche in questo caso la posizione 1 sarà quella più vicina al busto, quindi a gomito piegato, mentre la 3 rappresenta la posizione dove il gomito è aperto al massimo, e poi via via che migliorano le capacità del paziente potrà essere la 4 poi fino ad un massimo di 5, quella più alta corrisponderà alla massima estensione del gomito, le posizioni intermedie saranno a pari distanza. È possibile che nel corso dell'esercizio il gomito inizi a "rilasciarsi" ed offrire quindi meno resistenza, in quel caso la posizione maggiore (3 la 4 o la 5) potrà essere più distante in quanto il gomito permetterà una maggiore estensione senza resistenza.
- Dopo aver preparato il proprio caro al compito richiesto, il terapeuta sosterrà la mano del proprio familiare con la presa di cui vi ho parlato in precedenza ed inizierà ad eseguire le posizioni attraverso il movimento del gomito, che il paziente dovrà riconoscere ad occhi chiusi.
- A questo punto il paziente dovrà semplicemente dire in che posizione si trova.

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



Infatti eseguendo questo esercizio potreste trovarvi di fronte ad alcune difficoltà quali la rigidità della mano che potrebbe aumentare se eseguirete un movimento troppo ampio e rapido.

3° livello

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

- **Posizioni per il gomito**

Che troverete nella lezione n° 42 **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	
5.2 Cenni: perchè gli occhi chiusi durante gli esercizi	Pag. 2
5.3 Trucchi: usare la benda	Pag. 3