

LEZIONE 20

ESERCIZI DI CONFIDENZA
Arto Superiore
II^a parte



INDICE

5.4 Esercizio: "riconoscimento di traiettorie per la spalla" prima parte Pag. 2

5.4 "RICONOSCIMENTO DI TRAIETTORIE PER LA SPALLA"

 [Guarda Il Video](#)



Introduzione all'esercizio

Questo esercizio di confidenza per la spalla è molto importante per migliorare la capacità di percepire i movimenti della spalla: l'ampiezza e le direzioni. Infatti vi porto spesso a ragionare su un fatto logico:

"Se non percepisci in che direzione il tuo arto si muove nello spazio, è difficile pensare che tu possa produrre il movimento in modo adeguato, pertanto migliorare questa capacità è una prerogativa fondamentale per il recupero del movimento."

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 le 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 con 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 mano, quello del lato dell'indice per intenderci, poi ruotando molto delicatamente la sua mano, il palmo del paziente, per avere una presa completa sarà sufficiente aprire le 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

Nei casi in cui ci sia ben poca collaborazione nei passaggi dal letto alla seduta, allora vi suggerisco di utilizzare la carrozzina, mentre per le situazioni in cui il nostro paziente-familiare possa spostarsi senza rischi allora sarebbe preferibile utilizzare una normalissima sedia, spesso quelle che si utilizzano in cucina hanno lo schienale dritto e non troppo elaborato ed una altezza standard.

il paziente-familiare sarà seduto con la schiena appoggiata alla spalliera della sedia di fronte ad una scrivania.

Il terapeuta-familiare si siederà di fianco al paziente sul suo lato sinistro, la presa sarà esattamente la stessa che avete imparato per gli esercizi da sdraiato.

L'attrezzatura

Nei casi in cui si renda necessario, l'unica attrezzatura per questo esercizio potrà essere un foglio di carta sul quale disegnare le variabili da riconoscere



La Calibrazione

- 1° livello QUALE figura ti sto disegnando: cerchio o triangolo?
- 2° livello QUALE figura ti sto disegnando: cerchio, triangolo o quadrato?
- 3° livello QUALE figura o lettera sto disegnando?
- 4° livello QUALE figura o lettera sto disegnando? (tutte le variabili)
- 5° livello QUALE figura/lettera sto disegnando e DOVE?
- 6° livello Esercizi di **CATEGORIA SUPERIORE**



1° livello

Domanda: la domanda che il terapeuta farà al paziente sarà

"Dimmi *QUALE* figura sto disegnando"

In breve: In questo primo livello, le traiettorie da riconoscere saranno solo due molto diverse tra di loro: il cerchio ed il triangolo.

Variabili: il cerchio ed il triangolo.

Esecuzione:

- Il terapeuta preparerà il paziente al fatto che da un momento all'altro inizierà a muovere il suo arto superiore, disegnando in aria con la mano delle traiettorie che potranno essere un cerchio o un triangolo e che ad occhi chiusi sarà chiamato a riconoscere le traiettorie lasciando fare il movimento totalmente al proprio terapeuta-familiare.
- Dopo aver preparato il proprio caro al compito richiesto, il terapeuta sosterrà l'arto del proprio familiare con la presa di cui vi ho parlato prima ed inizierà ad eseguire le traiettorie attraverso il movimento del braccio, facendo cura di eseguire il movimento principalmente tramite lo snodo della spalla e disegnando la figura scelta sul piano di fronte come se sulla punta dei polpastrelli della mano ci fosse della vernice da usare su una parete che si trova proprio di fronte.
- A questo punto il paziente dovrà cercare di comprendere la figura che è stata disegnata. Il paziente-familiare potrà semplicemente nominare la figura " cerchio, tondo, circolo" oppure " triangolo". Nei casi più complessi dove anche parlare risulta difficile, il terapeuta potrà disegnare su un foglio di carta il triangolo ed il cerchio e dopo aver tracciato la traiettoria scelta, proporrà il foglio al paziente che potrà semplicemente indicare la figura appena percepita ad occhi chiusi.



2° livello

Domanda: la domanda che il terapeuta farà al paziente sarà

"Dimmi *QUALE* figura sto disegnando"

In breve: In questo secondo livello, introdurremo anche una terza traiettoria: il quadrato.

Variabili: il cerchio, il triangolo, quadrato.

Esecuzione:

- Il terapeuta preparerà il paziente al fatto che da un momento all'altro inizierà a muovere il suo arto superiore, disegnando in aria con la mano delle traiettorie che potranno essere un cerchio, un triangolo ed un quadrato e che ad occhi chiusi sarà chiamato a riconoscere le traiettorie lasciando fare il movimento totalmente al proprio terapeuta-familiare.
- Dopo aver preparato il proprio caro al compito richiesto, il terapeuta sosterrà l'arto del proprio familiare con la presa di cui vi ho parlato prima ed inizierà ad eseguire le traiettorie attraverso il movimento del braccio, facendo cura di eseguire il movimento principalmente tramite lo snodo della spalla e disegnando la figura scelta sul piano di fronte come se sulla punta dei polpastrelli della mano ci fosse della vernice da usare su una parete di che si trova di fronte.
- A questo punto il paziente dovrà cercare di comprendere la figura che è stata disegnata. Il paziente-familiare potrà semplicemente nominare la figura. Nei casi più complessi dove anche parlare risulta difficile, il terapeuta potrà disegnare su un foglio di carta il triangolo, il cerchio ed il quadrato e dopo aver tracciato la traiettoria scelta proporrà il foglio al paziente che potrà semplicemente indicare la figura appena percepita ad occhi chiusi.



Ricordate 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.

Nella prossima lezione

INDICE

5.4 Esercizio: "riconoscimento di traiettorie per la spalla" seconda parte	Pag. 2
--	--------