

# LEZIONE 25

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



### INDICE

- |                                      |        |
|--------------------------------------|--------|
| 5.10 Come far ruotare gli esercizi   | Pag. 2 |
| 5.11 Trucchi: coinvolgere più attori | Pag. 6 |

## 5.10 Come far Ruotare gli esercizi

 Guarda Il Video

Come già vi ho raccontato, ogni esercizio può avere la durata media di un quarto d'ora e mediamente la quantità di lavoro giornaliera può aggirarsi intorno ad una ora ( *se fosse di più sarebbe ancora meglio direi*). Fino adesso vi ho raccontato 9 esercizi di confidenza che se condotti 15 min ciascuno richiederanno 2 ore e mezza di lavoro (considerando il tempo di passaggio da un esercizio ed un altro).

Se avete a disposizione questo tempo, tanto meglio, altrimenti **avrete la necessità di far ruotare gli esercizi di giorno in giorno.**

**Possiamo dividere gli esercizi in due grandi gruppi per ora:**

Esercizi per gli **arti inferiori** ed Esercizi per gli **arti superiori**.

A meno che il vostro non sia un rarissimo caso di monoplegia, ovvero di compromissione di un solo arto, il mio suggerimento è di **bilanciare la seduta quotidiana con pari esercizi per l'arto inferiore e pari per l'arto superiore.**

1. Posizioni per la gamba
2. Posizioni per la caviglia
3. Altezze sotto il piede



**ARTO INFERIORE**

1. Riconoscimento dita
2. Riconoscimento snodo
3. Riconoscimento di posizioni per il gomito
4. Riconoscimento di traiettorie per la spalla
5. Riconoscimento di posizioni per il polso



**ARTO SUPERIORE**

Se di media avete solo un' ora giornaliera a disposizione ( il minimo), allora riuscirete ad eseguire 4 esercizi, di norma l'ideale sarebbe bilanciare 2 esercizi per l'arto superiore e 2 per l'arto inferiore. Vi faccio un esempio pratico

### Lunedì

1. Posizioni per la gamba
2. Posizioni per la caviglia
3. Riconoscimento dita
4. Riconoscimento snodo

### Martedì

1. Altezze sotto il piede
2. Posizioni per la gamba
3. Riconoscimento di posizioni per il gomito
4. Riconoscimento di traiettorie per la spalla

### Mercoledì

1. Posizioni per la caviglia
2. Altezze sotto il piede
3. Riconoscimento di posizioni per il polso
4. Riconoscimento dita

### Giovedì

1. Posizioni per la gamba
2. Posizioni per la caviglia
3. Riconoscimento snodo
4. Riconoscimento di posizioni per il gomito

### Venerdì

1. Altezze sotto il piede
2. Posizioni per la gamba
3. Riconoscimento di traiettorie per la spalla
4. Riconoscimento di posizioni per il polso

### Sabato

1. Posizioni per la caviglia
2. Altezze sotto il piede
3. Riconoscimento dita
4. Riconoscimento snodo

### Domenica

1. Posizioni per la gamba
2. Posizioni per la caviglia
3. Riconoscimento di posizioni per il gomito
4. Riconoscimento di traiettorie per la spalla

Questo è un esempio di massima su come gestire le settimana di riabilitazione in casa quando abbiamo a disposizione una sola ora di lavoro, vi lascio immaginare come però se invece di una ora, ne riusciste a ritagliare 2, gli esercizi ruoterebbero meno ed il paziente avrebbe più possibilità di imparare...

1. Posizioni per la gamba -----La Tavoletta + moquette
  2. Posizioni per la caviglia-----Posizioni per la caviglia + cupole
  3. Altezze sotto il piede -----Altezze sotto il piede + riconoscimento di spugne
- 
1. Riconoscimento dita -----Riconoscimento pinza + superfici tattili
  2. Riconoscimento snodo ----- I cerchi + battaglia navale
  3. Riconoscimento di posizioni per il gomito ----- Posizioni per il gomito
  4. Riconoscimento di traiettorie per la spalla ----- Il Tabellone
  5. Riconoscimento di posizioni per il polso-----Posizioni per il polso + ponte

Come avete notato, gli esercizi di confidenza giunti all'ultimo livello di calibrazione, danno accesso agli esercizi di categoria superiore. Man mano che accedete agli esercizi di categoria superiore, avrete per le mani un bagaglio di esercizi sempre maggiore, infatti gli esercizi di categoria superiore sono più numerosi di quelli di confidenza. Logicamente il passaggio tra un gruppo ed il successivo sarà graduale, quindi vi troverete certamente nella situazione in cui con alcuni esercizi transitate ancora nel gruppo di confidenza e con altri invece vi trovate già tra quelli di categoria superiore, in ogni modo vi troverete a far ruotare un numero maggiore di esercizi.

Nel caso in cui abbiamo solo una ora quotidiana di lavoro a disposizione, la rotazione bilanciata come vi ho raccontato poco fa non può essere adottata ora che state vivendo il passaggio verso gli esercizi di categoria superiore che sono più numerosi, sarebbe troppo dispersivo e rischiereste di fare lo stesso esercizio solo dopo 4 giorni, un periodo troppo lungo per produrre un apprendimento significativo soprattutto per gli **esercizi "chiave"** che ritengo fondamentali. Una volta raggiunti gli esercizi di categoria superiore **La "Tavoletta" e il "Tabellone"**, **vi suggerisco di lasciarli maggiormente fissi** e di far ruotare invece gli altri.

Vi faccio un esempio di una possibile settimana con una sola ora di riabilitazione al giorno con gli esercizi di categoria superiore.

### Lunedì

1. Tavoleta
2. Posizioni per la caviglia
3. Riconoscimento Pinza
4. Battaglia Navale

### Martedì

1. Tavoleta
2. Altezze sotto il piede
3. Tabellone
4. Le Superfici Tattili

### Mercoledì

1. Le Cupole
2. Le Moquettes
3. Posizioni per il polso
4. Battaglia navale

### Giovedì

1. Tavoleta
2. Le Spugne
3. Tabellone
4. Il Ponte

### Venerdì

1. Posizioni per la caviglia
2. Altezze sotto il piede
3. I Cerchi
4. Posizioni per il polso

### Sabato

1. Tavoleta
2. Le Cupole
3. Il Tabellone
4. Battaglia Navale

### Domenica

1. Le Moquettes
2. Le Spugne
3. Il Ponte
4. I Cerchi

## 5.11 TRUCCHI DEL MESTIERE

### Coinvolgere più attori



[Guarda Il Video](#)



**La vostra decisione** di gestire il recupero in casa è **davvero coraggiosa** e vi fa onore, non smetterò di sottolinearvelo, tuttavia **dovrete fare i conti con il fattore tempo**, che oggi giorno è una risorsa davvero preziosa.

Il tempo da dedicare alla riabilitazione è un ingrediente fondamentale per il risultato finale, **vi svelo un trucco** che potrebbe aiutarvi ad ottimizzare le risorse: **coinvolgere più attori**.

Di consueto, c'è un familiare-terapista principale, cioè quello che ha raccolto le informazioni e si è fatto promotore del progetto, ed è insieme al paziente l'attore protagonista, poi generalmente **ci sono altri familiari** che assumono un ruolo più marginale che però se coinvolti in modo intelligente e produttivo, **potrebbero assumere un ruolo importante**.

Il mio suggerimento è di coinvolgere tali familiari, **insegnando loro un numero ridotto** di esercizi, in modo tale da renderli specializzati ad esempio su 2 esercizi, o addirittura su uno.

Vi faccio un esempio, abbiamo un familiare che viene a trovare il paziente un giorno sì ed un giorno no, allora in quel caso potremmo insegnargli un esercizio semplice come quello del riconoscimento del dito mosso, poi magari c'è un amico che viene una volta a settimana, allora potremmo insegnargli l'esercizio di riconoscimento delle superfici. **Raccontate pure agli amici e ai familiari quello che state facendo e cercate di coinvolgere più attori possibili**, mantenendo il terapista familiare principale come direttore di orchestra.

C'è anche una **altra grande risorsa** da poter utilizzare: gli **assistenti o badanti**, infatti il ritorno a casa dopo l'ospedale o la clinica, necessita spesso dell'assistenza di un badante. L'assistente in questo caso è un lavoratore dipendente, assunto per la cura e l'assistenza del nostro caro, pertanto **non avete timore di coinvolgerlo in tale lavoro**, facendoli partecipare al progetto, sarete voi a decidere quanti esercizi delegare e come coinvolgerlo, considerate il tipo di attitudini dell'operatore, la conoscenza della lingua ed il rapporto che ha instaurato con il paziente. Con questo trucco **vorrei che accadesse che intorno al paziente si crei una atmosfera produttiva dove più attori partecipano al suo recupero**.



## Nella prossima lezione

INDICE	
6.1 Introduzione agli esercizi di categoria superiore	Pag. 2
6.2 Mina: sarai portato a chiedere il movimento, resisti a questa tentazione	
6.3 Dagli esercizi di confidenza a quelli di categoria superiore?	