

# LEZIONE 26

## ESERCIZI DI CATEGORIA SUPERIORE



### 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?

## 6.1 Introduzione agli esercizi di categoria superiore

 [Guarda Il Video](#)



**Gli esercizi di confidenza vi hanno permesso di prendere dimestichezza** con la riabilitazione dell'ictus, di fare pratica con le prese e con i problemi del nostro familiare-paziente. In questo primo periodo di lavoro avrete quindi sperimentato molte difficoltà che non credevate di avere, come i disturbi della percezione e dell'attenzione, avete inoltre toccato con mano la ragionevolezza del metodo proposto in quanto sulla vostra pelle avete notato le modificazioni.

**Ora è il momento di passare ad esercizi più complessi** e vicini a quelli che proporrebbe un professionista per il vostro caso.

Anche in questa sezione dedicata agli esercizi di Categoria Superiore, vi proporrò una scala di calibrazione che vi permetterà di adattare l'esercizio alla vostra singola situazione e che vi accompagnerà nel corso dei miglioramenti.

Gli esercizi di categoria superiore saranno certamente più vicini alle attività complesse delle vita quotidiana, **preparatevi quindi ad un lavoro elaborato, ma di sicure soddisfazioni**, infatti è proprio da questo momento che inizieremo ad effettuare **esercizi anche in piedi** e negli esercizi inizieremo ad utilizzare le capacità di movimento del nostro caro.

## 6.2 MINA DA DISINNESCARRE

 [Guarda Il Video](#)



**Sarai portato a chiedere il movimento, resisti a questa tentazione.**

So bene che di fronte ad un problema come quello dell'emiplegia e quindi della paralisi del movimento, venga spontaneo dire:

*" i muscoli non si muovono, ma se invito il mio caro a muovere quel poco che c'è forse verrà pure il resto"*

Purtroppo le cose non stanno così, tutto sarebbe stato più semplice e non saremmo stati qui a discuterne, in realtà dovete elaborare il fatto che anche se i muscoli non si muovono, non si tratta di un loro problema, ma dei processi cerebrali che li organizzano, è come guardare le ruote di una macchina che non parte perché ha problemi al motore, non è colpa delle ruote se non girano!

Voglio disinnescare questa mina anche perché **in futuro attraverso gli esercizi potrebbero rinascere dei movimenti**, ed anche **in quel caso non dovremo chiedere al nostro caro di ripeterli e ripeterli** per paura che li ripenda, anzi sarà proprio questo atteggiamento a mettere a rischio il lavoro, cercate di resistere alla tentazione di richiedere il movimento, pensando che se ad esempio muove 10 volte il gomito domani potrà farlo di più !

Quando incontro le famiglie per insegnargli gli esercizi mi accorgo che quando il paziente inizia a recuperare alcuni movimenti allora il familiare terapeuta modifica l'esercizio trasformandolo in un esercizio di richieste di movimento, non commettete anche voi lo stesso errore.

## 6.3 Dagli esercizi di confidenza a quelli di categoria superiore?

 [Guarda Il Video](#)

Una volta che siete arrivati all'ultimo livello di calibrazione di un esercizio di confidenza, potete passare ad eseguire gli esercizi di categoria superiore. È possibile, che non ci sia omogeneità nell'andamento degli esercizi ad esempio è possibile che con l'esercizio di riconoscimento del movimento delle articolazioni del braccio ( *...dimmi quale snodo muovo...*), abbiate superato tutti i livelli e che l'esercizio ora avvenga in modo davvero semplice, mentre per l'esercizio del movimento delle dita ( *...dimmi quale dito muovo...*) ancora il paziente-familiare faccia degli errori ed abbia ancora bisogno di continuare con tale esercizio di confidenza. In questi casi come suggerito nella sezione dedicata agli esercizi di confidenza, l'ultimo livello di calibrazione corrisponde ad un esercizio di categoria superiore. Vi troverete quindi in un momento di transizione dove raggiungerete gradualmente gli esercizi di categoria superiore, **ogni volta che raggiungerete il massimo livello di calibrazione di un esercizio di confidenza, passerete al corrispondente negli esercizi di categoria superiore.**

Per gestire la rotazione degli esercizi ricordatevi quello che vi ho raccontato nella lezione 25.

### ESERCIZI DI CONFIDENZA



### ESERCIZI DI CATEGORIA SUPERIORE



## Nella prossima lezione

INDICE	
6.4 Introduzione agli esercizi di categoria superiore	Pag. 2
6.5 ragioniamo per funzioni	Pag. 3
6.6 Mina: il problema dei se e dei ma	Pag. 5
6.7 funzione del cammino	Pag. 6