

LEZIONE 27

ESERCIZI DI CATEGORIA SUPERIORE



INDICE

6.4 Il problema dei risultati	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

6.4 MINA DA DISINNESCARRE

Il problema dei risultati

 [Guarda Il Video](#)



Questo problema da disinnescare è molto delicato e molto importante. **È uno degli argomenti che mi trovo costantemente a trattare con le famiglie** con le quali metto sù il progetto di insegnamento e quando i familiari hanno la percezione che i risultati siano minimi, troppo lenti o insufficienti.

Questo dei risultati è **una delle prime cause di abbandono sulle quali è necessario ragionare insieme.**

L'insidia più grande ora per noi è quella di avere come nostro prossimo obiettivo il ritorno a quello che eravamo prima dell'incidente, ovvero il recupero totale.

Attenzione a quello che vi dico adesso, infatti **il recupero totale dovrà essere sempre il nostro desiderio ultimo**, la nostra ambizione, e nessuno potrà toglierci la speranza di questo sogno, ma quello di cui abbiamo bisogno adesso è di fare ragionamenti concreti senza abbandonarci ad un sogno che rischia di macchiare di frustrazione ogni giorno di duro lavoro, che invece è caratterizzato dalle nostre lotte eroiche per risollevarci.

Il ragionamento concreto che dobbiamo tenere sempre a mente è che **la strada per il recupero totale è fatta di tappe obbligate**, che se non attraversiamo non possiamo dire di stare sulla strada per il nostro obiettivo e **dobbiamo tenere inoltre di fronte ai nostri occhi una tappa alla volta** e rivolgere i nostri sforzi su quella, **poi una volta raggiunta potremmo dirigerci verso la successiva.**

Vi faccio degli esempi pratici per capirci meglio, è chiaro che se il paziente ha un braccio duro ed adeso al corpo nella maggior parte della giornata, la prossima tappa che dobbiamo raggiungere, per pensare di sperare nel recupero del movimento, sarà quella del recupero del tono del braccio, infatti non è pensabile poter muovere correttamente un braccio duro.

Oppure se il paziente non è in grado di stare seduto senza appoggio della schiena, avremo come obiettivo prossimo il controllo del tronco, per pensare di recuperare il cammino.

Il nostro lungo e difficile percorso di recupero sarà costellato da queste numerose tappe intermedie, **vi assicuro che ragionare in questo modo oltre a permetterci di andare più avanti, ci assicura di arrivarci più sereni e fieri dei nostri progressi**, altrimenti siamo a rischio di frustrazioni inutili.

6.5 Ragioniamo per funzioni



[Guarda Il Video](#)

Fino a che eravamo concentrati con gli esercizi di confidenza, ho preferito agevolarvi il compito di apprendimento organizzando gli esercizi come se fossero dedicati alle singole parti del corpo, come se fossero ad esempio le dita o la caviglia o il gomito ad avere problemi, in realtà le cose non stanno proprio in questo modo, vi ricordate lo abbiamo detto più volte:

"un ictus danneggia il cervello e nel cervello ci sono le funzioni cerebrali che ci permettono di muovere il nostro corpo, quindi non sono state danneggiate le dita o la caviglia"

È chiaro che il corpo è coinvolto e come avete visto viene considerato nei nostri esercizi, ma viene considerato per il suo ruolo effettivo, cioè quello di permettere al nostro organismo di interagire con l'ambiente che ci circonda, **come se il nostro corpo ci permettesse di "comunicare", "dialogare" con la natura.**

Seguite questo passaggio che forse potrà sembrarvi un po' troppo poetico o filosofico, ma se iniziamo a ragionare in questo modo allora possiamo affrontare la riabilitazione dell'ictus in un modo più vicino alle reali necessità.

Quando dico dialogare con il mondo che ci circonda, voglio dire che **c'è uno scambio di informazioni**, proprio come quando dialoghiamo con qualcuno, se noi siamo in grado di muoverci è perché siamo in grado di elaborare le informazioni necessarie per farlo.

Vi faccio un esempio pratico, se siamo in grado di camminare è perché sappiamo elaborare le informazioni di peso che istante dopo istante si modificano sotto la pianta del nostro piede ed è proprio attraverso queste informazioni che sappiamo organizzare il movimento centimetro per centimetro.

Quando infiliamo le mani in tasca per prendere le chiavi della macchina ed in tasca abbiamo più oggetti, in quel momento con le nostre dita stiamo dialogando con gli oggetti, **è come se il nostro movimento servisse a fare delle domande agli oggetti** e le informazioni che costruiamo con essi, siano fondamentali a fare domande sempre più precise **per ottenere informazioni sempre più precise.**

Vi sto raccontando questo perché vorrei che abbiate chiaro che un ictus non ha danneggiato direttamente la capacità di contrarre i muscoli, ma ha danneggiato la nostra capacità di dialogare e scambiare informazioni con l'ambiente, per questo vi ripeto più volte che **negli esercizi che il nostro familiare paziente deve effettuare**, deve assumere un grandissimo ruolo:

"l'informazione e la nostra capacità di costruirla attraverso il nostro corpo."

Come sapete **la natura** ha una caratteristica molto speciale, cioè che **non fa mai nulla per caso** e quello che fa è sempre estremamente logico, pertanto **la logicità della natura, ci ha permesso di individuare** in modo abbastanza preciso , attraverso **quali funzioni** e procedure ci permetta di costruire queste informazioni con il mondo.

In linea generale l'ictus, ha messo a dura prova la nostra capacità di esprimere al meglio queste funzioni, e sarà nostro compito riorganizzarle attraverso gli esercizi.

Quali sono le funzioni principali?

Sto parlando del **Cammino** e della **Presa e Manipolazione** degli oggetti, ma questo non è un segreto, è la prima cosa di cui vi siete accorti nei primi giorni dopo l'ictus, non sapevate camminare e non sapevate afferrare e manipolare gli oggetti.

Quindi fatta questa premessa, **d'ora in poi ragioneremo con i nostri esercizi, per funzioni.**

Ma anche qui, ragionare per funzioni in termini così ampi non ci rende il compito facile, **dobbiamo trovare delle funzioni ancora più elementari su cui lavorare; delle sottofunzioni.**

Solo in questo modo sapremo proporre degli esercizi di difficoltà adeguata per il nostro caro. Vediamo ora insieme come possiamo "spacchettare" le funzioni in modo da costruire ed indirizzare i nostri esercizi al meglio.

6.6 MINA DA DISINNESCARRE

Il problema dei se e i ma

 [Guarda Il Video](#)



Ora che vi siete resi conto di aver intrapreso la strada più ragionevole con la riabilitazione neurocognitiva, vi anticipo che in voi nascerà un senso di rammarico nel non aver iniziato da subito, nasceranno domande tipo: "*se avessimo iniziato da subito certamente la situazione ora sarebbe stata diversa*", oppure potreste avere dei sentimenti di rimprovero nei confronti dei professionisti che non vi hanno indirizzato verso questa strada : "*se ce lo avessero suggerito da subito...*".

Ora non serve impegnare il nostro tempo in ragionamenti di questo tipo, considerate che vista la situazione generale della riabilitazione dell'ictus in tutto il mondo, che soffre di un drammatico ritardo, **voi siete riusciti ad intuire ed individuare la strada più ragionevole da percorrere, anche se è passato del tempo dovete sentirvi fieri della decisione presa**, senza alcun rammarico per le scelte passate e poi lo sapete con i ma e con i se non si va proprio da nessuna parte.

6.7 Funzione del cammino

 Guarda Il Video



È la funzione che più di tutte determina la nostra **indipendenza ed autonomia** ed quella che una volta recuperata, **rappresenta il segno evidente del nostro recupero**.
Quella del cammino è una funzione altamente complessa, dobbiamo pertanto scomporla per poterla affrontare nei nostri esercizi, per questo **la divideremo in 4 fasi** alle quali assoceremo degli esercizi specifici per il loro recupero.

I. Fase di Raggiungimento del piede al suolo

È quel momento del cammino in cui il piede sta oscillando in aria, ha appena lasciato il contatto con il suolo e si appresta a raggiungerlo di nuovo attraverso il contatto del tallone.

Provate già ad immaginare in questa fase della funzione del cammino, quali parti del corpo siano implicate nella costruzione delle informazioni necessarie per portare a termine questo movimento.

Certamente ad esempio dovremo essere in grado di percepire attraverso il ginocchio a che distanza si trovi il piede tra il nostro corpo ed il suolo in ogni preciso istante di questa fase, proprio quella capacità che negli esercizi di confidenza del riconoscimento delle posizioni della gamba, stavate iniziando a coinvolgere e che ora con gli esercizi di categoria superiore lavoreremo dapprima da seduti ed in seguito da in piedi.



II. Fase del primo contatto del tallone

Questa fase che viene definita di ammortizzamento, è immediatamente successiva alla fase di raggiungimento e **rappresenta il primo appoggio del piede al suolo, che avverrà con il tallone.**

È chiaro a questo punto che per recuperare questa funzione, sarà di fondamentale importanza, recuperare la capacità del tallone di entrare in contatto con il suolo.

Immaginate che se la natura ha deciso che il tallone debba essere la prima parte a toccare il suolo, deve aver certamente previsto per il tallone una estrema raffinatezza di percezione delle varie caratteristiche del suolo e delle varie pressioni che può offrire, inoltre questa fase è intimamente legata alla precedente. Vi è mai capitato di scendere le scale e pensare di dover scendere ancora un gradino e invece trovate subito il pianerottolo? Avete presente la sensazione di impatto "sussultorio"? Bene questo avviene perché la distanza non è stata prevista in modo corretto, immaginate dopo un ictus che altera le nostre capacità di elaborare lo spazio in modo corretto, ogni passo, sembra avere queste caratteristiche!



III. Fase del carico sul piede

Questa è una fase molto complessa, perché il peso del corpo gioca un ruolo particolare. È la fase che più di tutte giustifica la presenza di un bastone. **È la fase in cui avviene il passaggio del peso di tutto il corpo sul piede che si trova più avanti** e quando è il sinistro a dover organizzare il peso del corpo è chiaro come le informazioni di peso e di pressione della pianta del piede siano fondamentali per questa fase, anche in relazione alla percezione di come si trovino le varie parti del corpo nello spazio. Se ci pensate, la natura ancora una volta ci ha dotato di meccanismi perfetti, e questa fase avviene quando il corpo presenta un corretto allineamento, altrimenti mantenere il peso di corpo su una sola gamba sarebbe troppo faticoso.



IV. Fase dello stacco del piede dal suolo

Anche Questa è una fase molto complessa, perché per un attimo **tutto il peso del corpo si trova sul tallone del piede** che ha appena preso contatto con il suolo e **sulla parte anteriore del piede** che invece ha appena ricevuto tutto il carico del corpo e si sta congedando dal suolo dapprima col tallone e poi con il resto del piede, pertanto **questa fase necessita di un grande bilanciamento e quindi di una elaborazione delle informazioni davvero raffinata.**



Nella prossima lezione

INDICE	
6.8 Mina: la terapia di supporto	Pag. 2
6.9 Funzione presa e manipolazione questa tentazione	Pag. 3
6.10 Mina: Il segno della spallina	Pag. 4