

# LEZIONE 29

## ESERCIZI DI CATEGORIA SUPERIORE Recupero Cammino



### INDICE

7.1 Introduzione agli esercizi di categoria superiore per il cammino Pag. 2

7.2 Esercizio: " La tavoletta" prima parte Pag. 3

## 7.1 Introduzione agli esercizi di categoria superiore per il cammino.



[Guarda Il Video](#)

Vi accorgete che andando avanti con il lavoro che state imparando, voi diventate più abili ed io insisto sempre di più sull'acceleratore, insegnandovi trucchi ed esercizi sempre più complessi, in definitiva ormai avete preso consapevolezza che la scelta che avete fatto è la più corretta e vi sentite più sicuri, tanto vale fare un lavoro sempre più vicino al professionale! Per questo nei prossimi esercizi che **vi mostrerò, alcuni di loro avranno la *modalità in piedi***, non vi preoccupate perché se è il momento di stare in piedi e fare gli esercizi corretti per il cammino lo capirete e **sarà un piacere farli.**

## 7.2 "LA TAVOLETTA"

 [Guarda Il Video](#)



### Introduzione all'esercizio:

Questo esercizio viene chiamato in gergo: "*tavoletta*", il nome viene dall'attrezzatura, appunto una tavoletta. È la continuazione naturale dell'esercizio di riconoscimento di posizioni per l'arto inferiore che nel gruppo degli esercizi di confidenza veniva eseguito in posizione sdraiata.

È un ottimo esercizio per il recupero del cammino perché oltre ad affrontare in modo specifico la sottofunzione del raggiungimento, permette di migliorare anche le altre fasi del passo, è pertanto un esercizio completo e fondamentale.

## Posizionamento e Presa:

Il paziente si trova seduto con le mani poggiate sulle cosce e con entrambi i piedi nudi poggiati sulla tavoletta.

Il terapeuta si trova seduto di fronte al suo lato sinistro e per muovere la gamba del paziente posizionerà la sua mano destra sotto il ginocchio per sollevarlo leggermente mentre la mano sinistra verrà posizionata sul piede sinistro in modo da poter estendere e flettere il ginocchio del paziente agilmente.

Nei primi tempi di esecuzione dell'esercizio il terapeuta dovrà offrire maggiore sostegno alla gamba del paziente perché è probabile che egli non abbia ancora un buon controllo e potrebbe essere "cadente" verso il lato esterno, man mano che vi accorgete che tale controllo va migliorando il terapeuta potrà diminuire gradualmente il sostegno

## L'attrezzatura

Il piano inclinabile per il recupero del cammino, è un supporto in legno sul quale verranno fatti scorrere i piedi nudi del paziente, proponendone di volta in volta il riconoscimento della posizione, il piano è graduato in modo da offrire al terapeuta validi punti di riferimento ed al paziente uno strumento per costruire una analisi visiva da dover trasformare poi in sensazioni corporee. Il piano inclinabile offre la possibilità di proporre il riconoscimento delle posizioni attraverso diverse inclinazioni, nell'esercizio che segue vi suggerisco di utilizzare l'inclinazione minima verso l'alto per richiamare una adeguata meccanica del cammino.



## La Calibrazione

**1° livello** dimmi DOVE ti porto il tallone? (5 posizioni)

**2° livello** dimmi DOVE ti porto il tallone? e rispetto all'altro piede?

**3° livello** dimmi DOVE ti porto il tallone e rispetto all'altro piede? e quale vorresti sentire?

**4° livello** Dimmi DOVE ti porto il tallone rispetto all'altro piede? E quale vorresti sentire (9 posizioni)

**5° livello** Dimmi DOVE ti porto il tallone rispetto all'altro piede? e mostrami la copia con la destra

**6° livello** MODALITÀ IN PIEDI



## 1° livello

**Domanda:** la domanda che il terapeuta farà al paziente sarà

**"Dimmi DOVE ti porto il tallone?"**

**In breve:** questo 1° livello il paziente dovrà riconoscere la posizione del piede rispetto a 5 posizioni possibili.

**Variabili:** 5 posizioni (1,2,3,4,5)

**Esecuzione:**

- Il terapeuta preparerà al compito il paziente, che dovrà riconoscere ad occhi chiusi la posizione che assumerà il piede rispetto a 5 possibili, suggerendogli di prendere come riferimento il tallone.
- Il terapeuta per effettuare le posizioni del piede, prenderà come punto di riferimento il tallone del paziente, per la prima posizione sceglierà quella più arretrata dove il tallone però sarà ancora poggiato sulla tavoletta.
- Molto spesso infatti è presente ipertono nella gamba, questo determina la difficoltà del paziente nel tenere la pianta del piede completamente a contatto con la tavoletta.
- Tanto più il ginocchio è piegato, la caviglia è piegata ed il piede è arretrato, tanto più i muscoli che soffrono di ipertono vengono stirati, per questo vi suggerisco di affidare la posizione 1 alla posizione in cui la pianta del piede è completamente a contatto, per evitare la stimolazione dell'ipertono. Mentre la posizione 5 corrisponderà alla massima estensione possibile del ginocchio che permetterà il contatto del tallone sulla tavoletta, le posizioni 2,3 e 4 si troveranno a pari distanza.
- Nel corso dei mesi con un lavoro ben fatto vi accorgete che la posizione in cui la pianta è completamente appoggiata sarà sempre più arretrata, questo sarà un segno del miglioramento del controllo del paziente nei confronti di uno degli elementi della sua patologia.
- Il terapeuta eseguirà di volta in volta il posizionamento del piede e ne richiederà al paziente il riconoscimento della posizione.



## 2° livello

**Domanda:** la domanda che il terapeuta farà al paziente sarà

**"Dimmi DOVE ti porto il tallone rispetto all'altro piede? "**

**In breve:** In questo 2° livello aggiungeremo semplicemente la richiesta di percepire dove si trovi il tallone anche rispetto all'altro piede

**Variabili:** 5 posizioni del tallone ( dalla 1 alla 5) e 3 posizioni del tallone rispetto all'altro piede (tallone-tallone, tallone-metà del piede, tallone-dita)

**Esecuzione:**

- La modalità rimane invariata rispetto al primo livello, ad eccezione del fatto che il terapeuta di tanto in tanto (1 volta su 3) chiederà al paziente anche dove si trova il tallone del piede sinistro rispetto al piede destro. *"se avvicinassi il tallone sinistro fino a toccare il piede destro, cosa toccherebbe? L'altro tallone, la metà del piede o le dita?"*
- Per far comprendere la nuova domanda abbiamo a disposizione diversi modi, credo che il migliore sia quando il terapeuta lascia guardare il paziente mentre gli mostra sulla tavoletta cosa intende per *"tallone rispetto all'altro piede"*, avvicinando realmente il tallone del piede sinistro verso il piede destro e facendo toccare la parte corrispondente dell'altro piede.
- Se le posizioni più arretrate fossero posteriori rispetto al piede destro che sarà posizionato sulla tavoletta con il ginocchio a 90°, in questo caso il tallone perderà il rapporto con l'altro piede perché si troverà più indietro, in questo caso il terapeuta chiederà comunque dove si trova il tallone rispetto all'altro piede e quando il paziente dirà: *" non tocca niente dell'altro piede perché si trova più dietro..."* allora a quel punto è possibile chiedergli di usare le dita del piede sinistro come punto di riferimento nei confronti del piede destro *" allora dimmi dove sono le dita rispetto all'altro piede"*

**Se giusto:**



Se il paziente riconoscerà la posizione, il terapeuta glielo farà presente complimentandosi.

**Se sbagliato**



L'errore viene gestito analogamente a quanto accadeva con gli altri esercizi; facendogli sentire l'errore, in modo da offrirgli la possibilità di confrontare le sensazioni.

## Nella prossima lezione

### INDICE

7.2 Esercizio: "La tavoletta" seconda parte	Pag. 2
--	--------