

# LEZIONE 30

## ESERCIZI DI CATEGORIA SUPERIORE Recupero Cammino



### INDICE

7.2 Esercizio: "La tavoletta"  
seconda parte

Pag. 2

## 3° livello

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

***"Dimmi DOVE ti porto il tallone rispetto all'altro piede? E quale posizione vorresti sentire"***

**In breve:** In questo 3° livello inizieremo a proporre talvolta anche una domanda diversa, il terapeuta chiederà al paziente di scegliere una posizione che vorrà sentire, e poi deciderà se soddisfare o disattendere la sua richiesta.

**Variabili:** le stesse del 2° livello, 5 posizioni del tallone e 3 posizioni del tallone rispetto all'altro piede (tallone-tallone, tallone-metà del piede, tallone-dita)

**Esecuzione:**

- Questo 3° livello è la continuazione naturale del 2°, intendo dire che la modalità verrà solo arricchita con la nuova richiesta e non sostituita completamente. per darvi una idea chiara, il terapeuta potrà effettuare 3 posizionamenti dove richiederà il riconoscimento ed uno dove chiederà al paziente di anticipare la posizione da voler sentire.
- Una volta che il paziente ha richiesto la posizione da voler percepire, il terapeuta deciderà se soddisfare o disattendere la richiesta. Come se il paziente dovesse controllare con la sua sensazione se il terapeuta posiziona il piede come richiesto o meno e come se il terapeuta di tanto in tanto si "sbagliasse" e non posizionasse il piede soddisfacendo la richiesta del paziente.

## 4° livello

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

***"Dimmi DOVE ti porto il tallone rispetto all'altro piede? E quale vorresti sentire"***

**In breve:** in questo 4° livello verranno aumentate semplicemente le possibili posizioni relative al piede destro.

**Variabili:** 9 posizioni del tallone rispetto al piede destro: (il tallone-dita, tallone-base delle dita, tallone-metà del piede, tallone-malleolo, tallone-tallone e dita-base delle dita, dita-metà del piede, dita-malleolo, dita-tallone)

**Esecuzione:**

- In questo livello la modalità di esecuzione rimane invariata rispetto al livello precedente, la differenza sta nel fatto che le posizioni possibili verranno aumentate.
- Come detto nel livello precedente ogni 3 riconoscimenti il terapeuta potrà chiedere al paziente di scegliere la posizione che vorrà percepire per poi decidere se soddisfare la richiesta o disattenderla con una altra posizione.

## 5° livello

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

***"Dimmi DOVE ti porto il tallone rispetto all'altro piede? E mostrami la copia con il destro."***

**In breve:** in questo 5° livello aggiungeremo la richiesta della copia della posizione con il piede destro.

**Variabili:** 9 posizioni del tallone rispetto al piede destro: (il tallone-dita, tallone-base delle dita, tallone-metà del piede, tallone-malleolo, tallone-tallone e dita-base delle dita, dita-metà del piede, dita-malleolo, dita-tallone)

**Esecuzione:**

- Come detto nel livello precedente ogni 3 riconoscimenti il terapeuta potrà chiedere al paziente di scegliere la posizione che vorrà percepire per poi decidere se soddisfare la richiesta o disattenderla con una altra posizione.
- L'elemento che arricchisce ancora questo livello, è la richiesta del terapeuta di confrontare la posizione assunta con il piede sinistro ed effettuare la copia con il destro. Anche questa richiesta aggiuntiva che vi ho mostrato in questo livello non deve sostituire le richieste dell'esercizio che abbiamo visto fino ad ora, questa richiesta infatti può essere fatta di tanto in tanto, per darvi una idea, circa 4/5 volte durante l'esecuzione dell'esercizio.
- Nel caso in cui il terapeuta abbia richiesto la copia con l'arto destro e la copia eseguita dal paziente sia diversa dalla posizione assunta dall'arto sinistro, il terapeuta avrà il compito di correggere il paziente, facendogli sentire con il piede sinistro come sarebbe realmente quella posizione che gli ha mostrato a destra. In quel modo il paziente ha una occasione in più per confrontare le differenze tra i due arti.
- Il fatto di portare l'arto destro a confronto con il sinistro ci garantisce un ulteriore vantaggio in questa modalità, quella di modificare di tanto in tanto la posizione del piede destro e di variare quindi la posizione del punto di riferimento, questo permetterà al paziente di acquisire maggiore elasticità e dinamicità di riconoscimento.

## 6° livello

### Posizionamento in piedi e presa:

Per il posizionamento in piedi di questo esercizio e dei prossimi che vi mostrerò, vi suggerisco di eseguirlo in prossimità di un appoggio fisso per la mano destra, tipo una credenza o un davanzale di una finestra.

In questo modo il paziente avrà la possibilità di graduare il suo appoggio ed evitare quindi il rischio di cadute.

La tavoletta è posizionata sotto il solo piede di sinistra e ha il cuneo rivolto anteriormente, è in discesa per intenderci.

La tavoletta è inclinata di circa 30° gradi per permettere una completa estensione del ginocchio. Infatti la posizione 1 stavolta sarà quella data dalla massima estensione di ginocchio e quindi con il tallone avanti, praticamente all'altezza delle dita del piede destro, poi le posizioni 2,3,4 e così via saranno ricavate ad intervalli regolari lungo il percorso di flessione del ginocchio.

Durante l'esecuzione dei riconoscimenti, il terapeuta condurrà il piede del paziente indietro ed in avanti, avendo cura nel momento in cui il piede avanza verso le posizioni più avanzate, di sostenergli la punta, per guidarlo ad un corretto movimento della caviglia.

In questa fase è molto probabile che il paziente abbia la tendenza a premere molto con la punta del piede sulla tavoletta, in questo caso il terapeuta potrà rendergli noto questo fenomeno affinché il paziente affini la sua capacità di regolare l'adattamento del piede durante la fase di raggiungimento.

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

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

**In breve:** in questo 6° livello a cambiare sarà solo la posizione del paziente che si porterà finalmente in piedi e della tavoletta che stavolta sarà in discesa

**Variabili:** 9 posizioni del tallone dalla 1 alla 9

**Esecuzione:**

- In questa nuova situazione il mio suggerimento è di iniziare di nuovo con le domande dei primi livelli, in modo tale da permettere al paziente di familiarizzare con la nuova posizione. Pertanto il terapeuta chiederà al paziente di riconoscere la posizione che di volta in volta assumerà con il suo tallone dapprima 5 posizione ed infine 9.
- In questa modalità, non essendo i piedi sullo stesso piano, il terapeuta non potrà chiedere al paziente la relazione del tallone sinistro con il piede destro.

## Nella prossima lezione

INDICE	
7.3 Cenni: perchè la mano si irrigidisce durante gli sforzi?	Pag. 2
7.4 Cenni: cos'è l'anticipazione?	Pag. 4
7.5 Cenni: cos'è l'immagine motoria?	Pag. 5