

LEZIONE 31

ESERCIZI DI CATEGORIA SUPERIORE Recupero Cammino



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

7.3 CENNI DI TEORIA

Perché si irrigidisce la mano durante gli sforzi?

 [Guarda Il Video](#)



Abbiamo affrontato in precedenza il tema della rigidità dei muscoli, che in termini comuni viene conosciuta come **spasticità o ipertono**, in realtà negli ultimi anni il Prof. Carlo Perfetti ha permesso di fare molta chiarezza sul problema della spasticità.

Infatti il termine spasticità è **molto generico** e sembrerebbe racchiudere in se un "**gruppo di fenomeni patologici**" legati alle lesioni del sistema nervoso centrale.

Uno dei fenomeni più evidente è appunto quello che vi ho raccontato quando abbiamo trattato la rigidità dei muscoli, in realtà piuttosto di parlare di rigidità è corretto riferirci alla **Reazione Abnorme allo Stiramento**.

Cosa significa?

Tutti noi possediamo una regolazione automatica dei muscoli, che si contraggono quando vengono stirati troppo, questo sembrerebbe proteggerci da movimenti troppo bruschi che potrebbero danneggiare le nostre articolazioni, quindi **la contrazione riflessa dei muscoli** quando vengono stirati, **è un fenomeno naturale del nostro organismo**.

In seguito ad un ictus, e quindi in seguito alla perdita di capacità di controllo sul movimento e sulla percezione dello stesso, questo fenomeno da naturale, **si trasforma in patologico**, ovvero diventa abnorme, spropositato, ed i muscoli si mettono in tensione anche con stiramenti minimi.

Per questo è fondamentale non effettuare una riabilitazione acritica sui muscoli, perché **questo fenomeno rischia di aumentare!**

Ma la spasticità, non è solo Reazione Abnorme allo stiramento, **è anche Irradiazione**.

Ora vi spiego cosa è l'irradiazione, e vi premetto che **anche questo fenomeno** prima dell'ictus **è un processo naturale del nostro movimento** che poi però diventa patologico e rischia di creare non pochi problemi se interpretato male.

L'irradiazione è quel fenomeno che ad esempio ci permette di sollevare una valigia pesante, quando la solleviamo infatti coinvolgiamo nel movimento tutto il corpo, anche muscoli che apparentemente non sembrano impegnati in quel compito specifico; avete presente che per bilanciarvi alzate anche l'altro braccio? Ebbene questo interessamento di più elementi del corpo, di attenzione e di gruppi muscolari, avviene ogni volta che eseguiamo un compito complesso e difficile e **ci aiuta a risolvere il problema motorio in modo più efficace.**



Figuriamoci **dopo un ictus, tutti i compiti risultano più complessi e difficili**, quindi in quasi tutte le attività si nasconde l'eventualità che compaia l'irradiazione. Sarebbe un vantaggio detta così, in realtà purtroppo anche questo fenomeno naturale, dopo un ictus, **diventa patologico** e abnorme, infatti invece di coinvolgere gruppi muscolari e parti del corpo utili per svolgere il compito al meglio, **vengono coinvolti quasi sempre gli stessi distretti, rendendo il movimento stereotipato, poco flessibile ed poco adattabile alle diverse situazioni.**

In genere infatti se nel vostro caso ci troviamo in presenza di spasticità, sarà possibile notare che **anche da seduto, movimenti semplici** della schiena o del braccio destro **determinano la chiusura della mano**, la flessione del gomito e della spalla, ancora di più probabilmente nel cammino, mentre per il piede spesso si nota la "supinazione" cioè la rotazione del piede verso l'esterno.

Anche in questo caso **sviluppare questo fenomeno non fa altro che "rinforzarlo"**, mentre il lavoro rivolto al miglioramento della percezione del corpo renderà tale fenomeno meno evidente nel tempo, sempre se il bilancio giornaliero sarà favorevole, intendo dire che se il paziente fa ippoterapia e cammina un km al giorno e si irrigidisce notevolmente e poi fa una ora di riabilitazione neurocognitiva, il bilancio non è proprio dei migliori, conoscete tutti la storia di Penelope che per allungare i tempi, di giorno tesseva la tela e di notte la disfaceva vero?



Non credo sia saggio fare anche noi lo stesso, ma credo invece che il nostro caro abbia bisogno che la tela sia tessuta sempre, giorno dopo giorno.

7.4 CENNI DI TEORIA

Cos'è l'anticipazione?

 [Guarda Il Video](#)



C'è un aspetto che spesso troverete negli esercizi che vorrei spiegarvi, si tratta di una richiesta particolare che il terapeuta propone al paziente, talvolta è il terapeuta infatti che richiede al paziente di scegliere la posizione che vorrà sentire o la superficie che vorrà percepire.

Questa è una richiesta che va a stimolare la capacità di **Anticipazione** e previsione della percezione e del movimento. Vorrei spiegarvi la motivazione di questa scelta perché la ritengo molto importante se non fondamentale per il recupero.

Vi faccio un **esempio pratico, immaginate di camminare per strada** durante una giornata piovosa, incontrerete nel vostro cammino, certamente **numerose pozzanghere**, non sarà un caso che alcune **deciderete di scavalcarle** ed altre invece di **aggirarle**, queste scelte sono il frutto della **previsione ed anticipazione del movimento** che è avvenuta nel vostro cervello giusto alcuni istanti prima di effettuare il movimento, questa anticipazione e previsione è fondamentale per la corretta scelta del movimento all'interno delle varie e diverse situazioni.

Un ictus ancor prima di danneggiare il movimento, **ha danneggiato nel nostro cervello la capacità di effettuare una previsione ed anticipazione corretta del movimento**, infatti per una corretta anticipazione del movimento sarà necessaria una attenta ed accurata elaborazione di tutte le informazioni del nostro corpo, come per decidere di scavalcare una pozzanghera, noi dobbiamo fare i conti con il peso del nostro corpo, la lunghezza della pozzanghera, la capacità di muovere nello spazio le varie parti del nostro corpo e tanto altro.

Quindi capirete da voi che se non siamo in grado di percepire correttamente il peso del nostro corpo, il corretto posizionamento delle varie parti del nostro corpo nello spazio, e altri numerosi parametri della percezione, non saremo in grado di effettuare una previsione adeguata del movimento, per questo vedrete che gli esercizi che vi insegnerò, spesso faranno ricorso a questa richiesta di anticipazione, proprio per stimolare e sviluppare questo processo cognitivo che è fondamentale per il recupero del movimento.



7.5 CENNI DI TEORIA

Cos'è l'immagine motoria?

 [Guarda Il Video](#)



C'è una altra richiesta che spesso troverete negli esercizi che vi sto insegnando, di cui ho il piacere di raccontarne al meglio le motivazioni, si tratta del confronto con l'arto di destra.

perché è utile ricorrere al confronto con la arto di destra?

Le motivazioni sono molto legate a quelle per le quali abbiamo deciso di introdurre negli esercizi la richiesta della **anticipazione**, infatti nel nostro cervello quando mettiamo a confronto la percezione dei due arti destro e sinistro, non stiamo facendo altro che **mettere a confronto il modo di attivare il nostro cervello dei due emisferi**.

Ora vi spiego perché questo confronto è così importante.

Dovete sapere che alcuni studiosi hanno scoperto che immaginare il movimento, attiva le stesse aree del cervello che si attivano durante il movimento reale. C'è da fare una precisazione, infatti noi possiamo immaginare il movimento in molti modi diversi, come possiamo immaginare in molti modi diversi anche un piatto di lasagne, infatti possiamo "*vederlo*" in testa, ne possiamo immaginare il sapore, l'odore, o l'insieme di tutti questi aspetti; anche nel movimento avviene la stessa distinzione, infatti possiamo immaginare di vedere il nostro movimento o di percepire noi stessi che ci stiamo muovendo, un po' come quando sogniamo, quest'ultimo modo di immaginare il movimento si chiama **immagine motoria**.

È così importante inserire il confronto con lato destro dei nostri esercizi, perché **è un po' come insegnare all'emisfero danneggiato come deve attivare le sue aree**, questo lo facciamo offrendogli un modello corretto che lo otteniamo attraverso il movimento del lato "*sano*" del corpo cioè il destro.

Quindi chiedere il movimento a destra, chiedere di memorizzarne la sensazione e chiedere al paziente di pensare che a sinistra dovrà cercare di immaginare la stessa sensazione, ancor prima che il movimento venga realmente eseguito, **significa avvicinare i due emisferi del cervello alla stessa funzione**.

Vi racconto questo perché si è portati a credere che degli esercizi siano più importanti i momenti in cui venga realmente effettuato il movimento sulla parte del corpo che manifesta dei problemi, in realtà anche le situazioni in cui il paziente si concentra a trasferire la sensazione che ha provato a destra verso il lato sinistro, anche in assenza di un movimento visibile, rappresenta un momento fondamentale dell'esercizio e del recupero del movimento stesso.

Nella prossima lezione

INDICE

7.6 Esercizio: "riconoscimento di
posizioni per la caviglia" Pag. 2