

LEZIONE 33

ESERCIZI DI CATEGORIA SUPERIORE Recupero Cammino



INDICE

| | |
|---|--------|
| 7.7 Trucchi: come effettuare trasferimenti letto-carrozzina | Pag. 2 |
| 7.8 Esercizio: " Le Moquette" prima parte | Pag. 3 |

7.7 TRUCCHI DEL MESTIERE

Come effettuare i trasferimenti letto-carrozzina

 [Guarda Il Video](#)



Essendo in casa, potete trovarvi di fronte a delle **situazioni di ordine pratico**, a cui non siete propriamente preparati.

Una di quelle situazioni è il **passaggio del paziente dalla carrozzina al letto e viceversa**. Voglio raccontarvi un **piccolo trucco** per effettuare il passaggio in modo efficace e senza incorrere in alcuni errori che spesso si effettuano in casa.

Il primo punto fondamentale è che dobbiamo cercare di **salvaguardare, durante tale passaggio, l'arto inferiore sinistro** che non ha spesso la possibilità di sostenere il peso del corpo, né tanto meno la rotazione del corpo, quindi dovremo cercare di effettuare la rotazione del corpo a carico della gamba destra, sarà pertanto necessario e fondamentale scegliere correttamente il lato in cui posizionare la carrozzina in prossimità del letto.

Vi faccio un esempio pratico: **se dobbiamo andare al letto**, dobbiamo raggiungere il letto con la carrozzina e **posizionare il lato destro del corpo adiacente al lato del letto**, in questo modo il familiare potrà posizionarsi di fronte al malato, aiutarlo ad alzarsi ed aiutarlo a ruotare il bacino verso il bordo del letto per sedersi. Come vedete la rotazione avviene totalmente a carico dell'arto inferiore destro, se fosse avvenuto al contrario sarebbe accaduto che il piede sinistro sarebbe rimasto fermo a terra mentre il ginocchio si sarebbe girato e questo potrebbe causare delle lesioni al ginocchio.



Mentre **quando dobbiamo scendere dal letto** e sedersi sulla carrozzina, dobbiamo posizionare la carrozzina sul lato opposto, ovvero una volta che il paziente si sia seduto sul bordo del letto e che abbia preso contatto a terra con i piedi, dovrà ruotare di nuovo sull'arto inferiore destro quindi **il lato sinistro della carrozzina dovrà essere adiacente al letto** proprio per permettere questo tipo di rotazione.



7.8 "LE MOQUETTE "

 [Guarda Il Video](#)



Introduzione all'esercizio:

Per gestire con il piede il contatto con il suolo abbiamo bisogno di una buona sensibilità tattile. Provate infatti ad immaginare di camminare senza sentire la pianta del piede, di certo non riusciremo a camminare bene, spesso la sensibilità del piede del paziente-familiare, va "risvegliata".

L'esercizio di riconoscimento delle moquette viene in nostro aiuto per il recupero del cammino.

Posizionamento e Presa:

Il paziente sarà seduto come pure il terapeuta che sarà seduto sulla seggiola riabilitativa alla sua sinistra. Il piede sinistro verrà posizionato dietro al destro, poi il terapeuta quando dovrà posizionare la pianta del piede sulla superficie delle moquette, lo sosterrà attraverso la sua mano sinistra cingendo la caviglia anteriormente mentre con la sua mano destra, sosterrà da sotto il ginocchio per alleggerire la gamba durante lo scorrimento del piede sulla superficie che avverrà totalmente a carico del terapeuta, il paziente come in tutti gli esercizi che vi ho mostrato, dovrà lasciare il suo arto adattabile al movimento del terapeuta. Il paziente dovrà costruirsi l'idea delle caratteristiche della moquette. Sarà naturale in casi in cui ci sia scarsa sensibilità, che il paziente una volta raggiunta la moquette, tenti di provare a schiacciarla dopo il contatto per sentire meglio, in questo caso il terapeuta dissuaderà il paziente da questa attività ed effettuerà di nuovo il movimento di scorrimento per aiutarlo a sentire meglio.

L'attrezzatura

Per risvegliare la sensibilità del piede abbiamo bisogno di 6 diverse moquette che si contraddistinguano per caratteristiche tattili e del piano inclinabile per il recupero del cammino, le moquette che sul retro hanno delle parti in velcro, si adattano al retro del piano inclinabile studiato appositamente per questo esercizio.



La Calibrazione

- 1° livello QUALE moquette hai sotto la pianta del piede (2 possibilità)
- 2° livello QUALE moquette hai sotto la pianta del piede (5 possibilità)
- 3° livello QUALE moquette hai sotto, e quale vuoi sentire?
- 4° livello QUALE moquette vuoi sentire e confrontala a sinistra?



1° livello

Domanda: la domanda che il terapeuta farà al paziente sarà

"Dimmi *QUALE* moquette hai sotto la pianta del piede?"

In breve: in questo 1° livello il paziente dovrà riconoscere quale moquette ha sotto la pianta del piede

Variabili: 2 moquette (molto diverse tra di loro)

Esecuzione:

- Il terapeuta preparerà al compito il paziente, che dovrà riconoscere ad occhi chiusi su quale moquette gli verrà fatto scorrere il piede. Per facilitare il compito di comprensione dell'esercizio, il terapeuta farà sentire al paziente con la mano destra le moquette che dovrà percepire sotto il piede e per semplificare la denominazione nel momento del riconoscimento, il terapeuta una volta fatta percepire la superficie, metterà entrambe le moquette di fronte al paziente, sopra un tavolino o una sedia, in modo che il paziente possa indicarle.
- Il terapeuta posizionerà sul piano inclinabile per il recupero del cammino, la superficie scelta evitando di fare rumori "rivelatori" ed alternando le due uniche possibilità in modo imprevedibile.
- Una volta posizionato e fatto scorrere il piede sulla consistenza, il paziente dovrà riconoscere di quale moquette si tratta.



Nella prossima lezione

INDICE

7.8 Esercizio: "Le Moquette" Pag. 2
seconda parte