

LEZIONE 35

ESERCIZI DI CATEGORIA SUPERIORE Recupero Cammino



INDICE

7.9 Trucchi: gestire un riconoscimento difficile	Pag. 2
7.10 Esercizio: " Le cupole" prima parte	Pag. 3

7.9 TRUCCHI DEL MESTIERE



Guarda Il Video



Gestire un riconoscimento difficile

Vi insegno un trucco che spesso **mi ha aiutato ad uscire fuori da alcune situazioni difficili** in cui non riuscivo ad aiutare i miei pazienti a percepire alcune differenze tra due movimenti. Vi faccio ancora l'esempio dell'esercizio del riconoscimento del dito mosso. Vi trovate a lavorare al livello in cui il paziente familiare deve riconoscere tra il movimento dell'indice e del mignolo e vi trovate in difficoltà perché vengono commessi sempre gli stessi errori e sembra che la situazione sia stagnante senza miglioramento. Vi suggerisco di modificare la modalità di richiesta, questo esempio può essere adottato in tutte le situazioni critiche ed in tutti gli esercizi: prima di eseguire il movimento sarà il terapeuta a chiedere al paziente quale movimento voglia sentire se l'indice o il mignolo, ammettiamo che il paziente scelga di sentire l'indice, in quel caso il terapeuta dirà : " *Bene, ora ti faccio sentire l'indice che mi hai chiesto, poi dovrai dirmi se quello che ti farò dopo sarà l'indice che hai appena sentito oppure diverso*" a questo punto il terapeuta afferra l'indice e gli fa sentire il movimento per offrirgli una traccia, un modello a cui far riferimento successivamente, poi il terapeuta può decidere se eseguire di nuovo il movimento dell'indice o passare al mignolo per fargli sentire la differenza. Spesso questo trucco mi ha aiutato a permettere ai miei pazienti più complessi di superare una certa difficoltà, perché **li aiutiamo a fissare in testa una sensazione da confrontare in tempi brevi.**

Una altra modalità che spesso mi è accorsa in aiuto per superare un riconoscimento difficile con un mio paziente è la seguente. Quando vi trovate a dover discriminare tra due movimenti o due superfici diverse ed il paziente non è in grado di tirare fuori alcuna differenza, allora sarà impossibile dirgli che **gli faremo sentire prima una superficie e poi l'altra, attraverso il confronto immediato tra le due, il paziente dovrà determinare quale fosse la prima e poi la seconda.**

Sono due modalità, queste che vi ho appena raccontato che potrebbero essere utilizzate in casi complessi in cui il riconoscimento tra due possibilità sembra non andare per il meglio, provateli entrambi per constatare quale dei due è il più adatto al vostro caso.

7.10 "LE CUPOLE"

▶ [Guarda Il Video](#)



Introduzione all'esercizio:

La fase dello stacco del piede da terra durante il cammino è davvero complessa, specialmente nei casi in cui sia presente la spasticità all'arto inferiore, infatti la caviglia insieme al polpaccio ed alla pianta del piede ne sono spesso sede ed è proprio in questi distretti che si esprime la capacità di staccare il piede dal suolo.

In questa fase il nostro corpo poggia su una base davvero ridotta sul piede portante (quello dove abbiamo appena portato il carico), il tallone si sta sollevando dal suolo ed il contatto è sulla sola parte anteriore del piede, mentre sul piede che abbiamo appena portato in avanti il contatto con il suolo è con il solo tallone. In definitiva poggiamo a terra con una piccola parte del piede che sta dietro ed una piccola parte del piede che sta avanti, capite da voi che in quel momento il nostro organismo ha estremo bisogno di informazioni precise sulla conformazione del terreno e sugli spostamenti del carico del nostro corpo.

Probabilmente è proprio per questo motivo che il piede insieme al polpaccio sia sede spesso di spasticità, proprio per la grande raffinatezza delle informazioni che si trova a gestire e che dopo un ictus elabora a fatica. **Questo esercizio chiamato amichevolmente delle "cupole" è importante per migliorare la capacità dell'avampiede di rapportarsi con il terreno e di conoscerne le caratteristiche.**

La zona in cui il paziente è chiamato a riconoscere i vari oggetti è sotto la parte anteriore, quella che possiamo definire "tastiera metatarsale" proprio perché si comporta come un insieme di tasti che una volta contatto con il suolo si adattano alla superficie che incontrano.



Posizionamento e Presa:

Il paziente sarà seduto come pure il terapeuta che sarà posizionato alla sua sinistra. Il piede sinistro verrà posizionato davanti al destro, poi il terapeuta quando dovrà posizionare la tastiera metatarsale sulla superficie delle cupole, sosterrà il piede 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 il raggiungimento della cupola 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 della forma della cupola. Sarà naturale in casi in cui ci sia scarsa sensibilità, che il paziente una volta raggiunta la cupola, tenda a provare di schiacciarla più volte dopo il contatto per sentire meglio, in questo caso il terapeuta dissuaderà il paziente da questa attività ed effettuerà di nuovo il movimento per aiutarlo a sentire meglio.



L'attrezzatura

L'attrezzatura di cui avete bisogno per questo esercizio è costituita da 5 diverse cupole di diversa altezza e curvatura.

o potete trovare qualcosa di simile in un negozio che tratti forniture in legno, infatti alcuni pomelli di corrimani e bastoni per tende potrebbero avere le caratteristiche utili per una corretta esecuzione dell'esercizio.



La Calibrazione

- 1° livello: QUALE cupola hai sotto il piede? (2 possibilità)
- 2° livello: QUALE cupola hai sotto il piede? (fino a 5 possibilità)
- 3° livello: QUALE cupola hai sotto il piede e quale vorresti sentire?
- 4° livello: QUALE cupola vorresti sentire con il piede destro e confrontala con il sinistro?
- 5° livello MODALITÀ IN PIEDI



1° livello

Domanda: la domanda che il terapeuta farà al paziente sarà

"Dimmi QUALE cupola hai sotto la parte avanti del piede ?"

In breve: in questo 1° livello il paziente dovrà riconoscere quale cupola ha sotto la parte anteriore del piede.

Variabili: 2 cupole (molto diverse tra di loro).

Esecuzione:

- Il terapeuta preparerà al compito il paziente, che dovrà riconoscere ad occhi chiusi quale cupola gli verrà posizionata sotto la tastiera metatarsale del piede.
- Per facilitare il compito di comprensione dell'esercizio, il terapeuta farà sentire al paziente con la mano destra le cupole 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 cupole di fronte al paziente, sopra un tavolino o una sedia, in modo che il paziente possa indicarle.
- Il terapeuta posizionerà a terra la cupola scelta evitando di fare rumori "rivelatori" ed alternando le due uniche possibilità in modo imprevedibile.
- Una volta posizionato l'avampiede sulla cupola, il paziente dovrà riconoscere di quale cupola si tratta.

Nella prossima lezione

INDICE	
7.10 Esercizio: "La Cupola" seconda parte	Pag. 2