

# LEZIONE 37

**ESERCIZI DI CATEGORIA  
SUPERIORE Recupero  
Cammino**



## INDICE

7.11 Esercizio: "Le spugne" prima    Pag. 2  
parte

## 7.11 " LE SPUGNE

 [Guarda Il Video](#)



Ammortizzamento



### Introduzione all'esercizio:

Mi viene sempre da pensare alla perfezione e alla logica della natura, infatti quando osservo il cammino e vedo che la prima parte del piede che tocca terra è proprio il tallone, conoscendo la natura che non fa mai nulla a caso, intuisco quanto il tallone sia diverso da quello che siamo abituati a credere, non è solo un osso duro che sta nel piede sul quale facciamo perno durante il cammino, è un vero e proprio organo molto raffinato ed in grado di permettere di ammortizzare l'impatto con il suolo.

Sono proprio le sue doti di "ammortizzatore" che ci svelano le sue alte capacità di farci conoscere le caratteristiche del suolo in qualche frazione di secondo, infatti solo percependo la consistenza del suolo siamo in grado di ammortizzare in modo adeguato il contatto con il suolo.

A svelare l'importanza del tallone è inoltre l'atteggiamento tipico che spesso il paziente emiplegico ha nei confronti di questa fase di ammortizzamento del suolo, infatti spesso è totalmente assente e l'appoggio avviene con la punta ed altre volte invece avviene in modo incontrollato, quasi urtando il suolo.

Per questo le sue caratteristiche, dopo un ictus, abbiamo il dovere di tentare di ripristinare il suo ruolo e permettere al paziente di utilizzare il suo tallone per percepire di nuovo la consistenza del terreno, per questo ritengo l'esercizio del tallone per il recupero del primo contatto al suolo, fondamentale per il recupero di questa fase.

## Posizionamento e Presa:

Effettueremo questo esercizio di categoria superiore da seduti.

Il paziente sarà seduto come pure il terapeuta che sarà posizionato alla sua sinistra.

Il piede sinistro verrà posizionato dietro al destro, poi il terapeuta quando dovrà posizionare il tallone sulla superficie della spugna, lo sosterrà attraverso la sua mano sinistra cingendo la cavaglia anteriormente mentre con la sua mano destra, sosterrà da sotto il ginocchio per alleggerire la gamba durante il raggiungimento della spugna 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 movimento che il terapeuta effettuerà dovrà richiamare il più possibile quello che avviene durante il passo, dovrà quindi far toccare la spugna con il tallone e lasciare che l'arto si adagi delicatamente sulla spugna, sarà in questo momento che il paziente dovrà costruirsi l'idea della consistenza della spugna.

Sarà naturale in casi in cui ci sia scarsa sensibilità, che il paziente una volta raggiunta la spugna, 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

Per questo esercizio avrete bisogno di un blocchetto di legno e di 5 cuscinetti di gommapiuma di uguale dimensione, ma diversa consistenza, dalla meno resistente alla più resistente.



## La Calibrazione

**1° livello:** COSA hai sotto il tallone? (2 possibilità)

**2° livello:** QUALE spugna hai sotto il tallone (fino a 5 possibilità)

**3° livello:** QUALE spugna hai sotto il tallone e quale vorresti sentire?

**4° livello:** QUALE spugna vorresti sentire con il tallone destro e confrontala con il sinistro?

**5° livello** MODALITÀ IN PIEDI

## 1° livello

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

**"Dimmi *COSA* hai sotto il tallone? "**

**In breve:** in questo 1° livello il paziente dovrà riconoscere se sotto il tallone ha la spugna o il "bocchetto" di legno.

**Variabili:** 2 consistenze ( legno e spugna media)

**Esecuzione:**

- Il terapeuta preparerà al compito il paziente, che dovrà riconoscere ad occhi chiusi se sotto il tallone gli verrà posizionato un bocchetto di legno o una spugna di media consistenza tra quelle che avete disponibili. Per facilitare il compito di comprensione dell'esercizio, il terapeuta farà sentire al paziente con la mano destra le consistenze che dovrà percepire sotto il tallone sinistro.
- Il terapeuta posizionerà a terra la consistenza scelta evitando di fare rumori "rivelatori" ed alternando le due uniche possibilità in modo imprevedibile.
- Una volta posizionato il tallone sulla consistenza, il paziente dovrà riconoscere se si tratta del legno o della spugna di media consistenza.

## Nella prossima lezione

### INDICE

7.11 Esercizio: "le spugne" seconda Parte