

LEZIONE 4

ESERCIZI DI CONFIDENZA Arto Inferiore



INDICE

3.1 Esercizio: " posizioni per la Pag. 3
gamba"

3.1 POSIZIONI PER LA GAMBIA

 [Guarda Il Video](#)



Introduzione all'esercizio

Questo esercizio dedicato all'arto inferiore è **fondamentale per il recupero del cammino**, anche se attualmente all'interno del gruppo degli esercizi di confidenza, viene effettuato da sdraiato.

Voglio farvi ragionare su questo aspetto molto semplice: " *trovate possibile camminare correttamente se con una delle due gambe non siete in grado di percepire con esattezza la sua posizione nello spazio?*"

Per questo motivo **è di fondamentale importanza migliorare la percezione del movimento** dell'arto inferiore del nostro caro.

Il Posizionamento da sdraiato e la Presa:

il paziente-familiare sarà sdraiato su un letto o un divano, il busto ed il capo può essere sollevato ed appoggiato allo schienale del letto. La mano sinistra è appoggiata sulla pancia



con il gomito flesso o lungo il fianco mentre gli arti inferiori saranno distesi sul letto.

Il terapeuta-familiare sarà seduto sul lato e si preparerà a movimentare la gamba sinistra ponendo la sua mano destra sotto al ginocchio mentre la sua mano sinistra verrà posizionata sotto la pianta del piede per poterla muovere o sulla caviglia.

Il Posizionamento da seduto e la Presa:

Per la posizione da seduto aspettate di giungere all'esercizio corrispondente di **CATEGORIA SUPERIORE**, che sarà accessibile una volta che avrete percorso tutti i livelli di calibrazione studiati per questo esercizio.

L'attrezzatura

Per l'esercizio di riconoscimento di posizioni per la gamba sarà sufficiente disporre di alcuni punti di riferimento come regoli (quelli utilizzati dalle scuole per insegnare a contare) oppure centesimi o qualsiasi altro oggetto di dimensione contenuta.



Calibrazione

Livello ZERO: "come è messa la gamba?"

1° livello: "DOVE ti porto il tallone del piede?"

2° livello: "DOVE ti porto il tallone del piede? (5 variabili)"

3° livello: ESERCIZI DI **CATEGORIA SUPERIORE**



Livello ZERO

Premessa: il livello zero rappresenta la richiesta più semplice per eseguire l'esercizio dedicato all'arto inferiore, da eseguire solo nei casi davvero complessi quando ci troviamo in situazioni notevolmente difficili dove la collaborazione del nostro caro è minima ed alterna.

Domanda: La domanda che il terapista farà al paziente sarà:

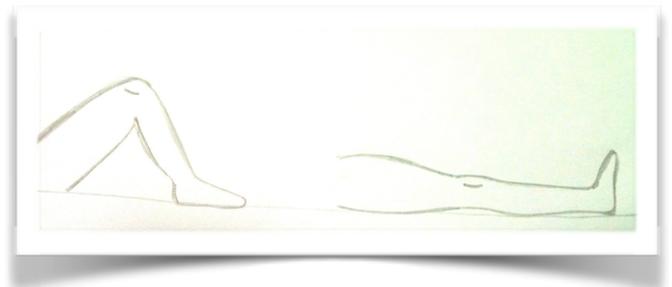
"come è messa la gamba?"

In breve: In questo livello dedicato alla gestione delle situazioni davvero complesse, le posizioni da riconoscere saranno solo 2

Variabili: gamba piegata e gamba distesa

Esecuzione:

- Il terapista con pochissime parole preparerà il paziente all'esercizio, dicendogli ad esempio :*" ora ti muovo la gamba, dimmi come è messa"*.
- Il terapista avrà preparato su un foglio di carta il disegno delle due possibilità di posizioni delle gambe, la gamba piegata e la gamba distesa, a questo punto il terapista mostrerà il foglio al paziente e gli dirà " ora la gamba è distesa, dritta" e nello stesso tempo avvicinerà il dito indice della mano destra del paziente, in prossimità della figura con la gamba distesa. Poi gli piegherà la gamba ed eseguirà la stessa procedura di indicazione dicendogli che la gamba è piegata.
- A questo punto il terapista potrà scegliere la posizione da far riconoscere al proprio caro per poi proporgli il foglio su cui dovrà indicare. Qualora ci fosse difficoltà nell'indicazione, il terapista lo aiuterà ad indicare la figura corretta.
- Il movimento è completamente a carico del terapista che in nessun modo dovrà chiedere al paziente di sforzarsi ad effettuare il movimento.



- Il movimento che il terapeuta effettua di flessione e di estensione della gamba, dovrà essere molto cauto e lento senza raggiungere la flessione esagerata del ginocchio.
- Inizialmente il paziente potrà stare ad occhi aperti, solo nel caso in cui l'esercizio abbia buon esito, possiamo chiedergli di chiudere gli occhi.

1° livello

Domanda: La domanda che il terapista farà al paziente sarà:

"Dimmi DOVE ti porto il tallone?"

In breve: In questo primo livello, le posizioni da riconoscere saranno 3

Variabili: posizioni numero 1,2,3

Esecuzione:

- Il terapista preparerà il paziente al fatto che da un momento all'altro inizierà a muovere il suo piede attraverso il ginocchio, portando **il tallone del piede in diverse posizioni**, seguendo una traiettoria verticale possibile con la flessione e l'estensione del ginocchio. Come per gli altri esercizi di confidenza, avremo bisogno di punti di riferimento per posizionare in modo preciso il tallone del nostro caro. Per segnalare la posizioni sarà sufficiente poggiare sul letto tra le due gambe dei segnalini che possono essere i regoli, sassolini, centesimi o qualsiasi altro oggetto di uguale misura. La **posizione numero 1** corrisponderà alla posizione di partenza delle **gambe distese** quindi con i talloni adiacenti, mentre la **posizione** maggiore, la **numero 3** vedrà l'arto piegato con il tallone sinistro in corrispondenza del ginocchio destro, la posizione intermedia sarà a metà distanza.
- Dopo aver preparato il proprio caro al compito richiesto, il terapista sosterrà il piede del proprio familiare con la presa di cui vi ho parlato in precedenza ed inizierà ad eseguire le posizioni attraverso il movimento del ginocchio, che il paziente dovrà riconoscere ad **occhi chiusi**.
- A questo punto il paziente dovrà semplicemente dire in che posizione si trova: alla 1, alla 2 o alla 3.



2° livello

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

"Dimmi *DOVE* ti porto il tallone? "

In breve: In questo secondo livello, le **posizioni** da riconoscere potranno essere **aumentate fino a 5**

Variabili: posizioni numero 1,2,3,4 e 5

Esecuzione:

- **Quando** il paziente-familiare avrà preso confidenza con l'esercizio e **riconoscerà con una certa sicurezza le tre posizioni proposte**, allora in quel momento sarà possibile aggiungere una posizione aggiuntiva per arrivare a 4. In questo caso tra la posizione numero 1 che sarà con la gamba estesa e la posizione 4 con il ginocchio piegato fino a portare il tallone sinistro in prossimità del ginocchio destro, le due posizioni intermedie 2 e 3 saranno poste a pari distanza. Seguiremo lo stesso procedimento quando dovremo aggiungere la posizione numero 5.



- La modalità di esecuzione rimane invariata rispetto al livello precedente
- A questo punto il paziente dovrà semplicemente dire in che posizione si trova: alla 1, alla 2 o 3,4,5

Se la risposta è esatta



Quando il paziente familiare percepisce correttamente il terapeuta deve farglielo presente dicendo frasi del tipo: "*bravo, bene, esatto, giusto, ok...*"

Se la risposta è sbagliata

Nel caso in cui invece il paziente abbia percepito in modo scorretto, il terapeuta



sfrutterà l'occasione per permettergli di imparare dall'errore.

Può gestire l'errore in questo modo:

" No, mi dispiace non è la posizione (4), ma ti faccio sentire come sarebbe la posizione 4 "

a questo punto il terapeuta posiziona l'arto del familiare nella posizione in cui si sentiva, in modo da fargli sentire la differenza, a questo punto potrà dirgli:

" Senti? Questa è la (4), mi sai dire quale era prima? "

se il paziente non è ancora in grado di collegare, allora il terapeuta riposiziona l'arto del proprio familiare nella stessa posizione che in precedenza aveva percepito erroneamente e potrà dire:

" Questa è la posizione di prima, mi sai dire dove stiamo? "

Qualora dovesse esserci un ulteriore errore allora in questo caso possiamo svelargli il numero esatto della posizione ed andare avanti, non è il caso renderla troppo lunga.

3° livello

Giunti a questo punto, sarà possibile procedere con gli esercizi corrispondenti di categoria superiore. Gli esercizi verranno eseguiti in posizione seduta, quindi tale passaggio dovrà essere compatibile con la qualità del controllo del tronco del paziente acquisita fino adesso.

Trovate gli esercizi corrispondenti nelle lezioni contenute nelle lezioni n° 29-30-33-34.

- La tavoletta
- Moquette

Assicuratevi anche di aver letto le istruzioni presenti nelle lezioni n° 25 e 26, che vi aiuteranno a comprendere come far ruotare e bilanciare gli esercizi di confidenza e di categoria superiore.

Nella prossima lezione

INDICE	
3.2 Il posizionamento ed il controllo del tronco	Pag. 2
3.3 Cenni: perchè esercizi senza chiedere il movimento?	Pag. 3