

LEZIONE 7

ESERCIZI DI CONFIDENZA Arto Inferiore



INDICE

3.8 Esercizio: "posizioni per la
caviglia" Pag. 2

3.8 "POSIZIONI PER LA CAVIGLIA"

 Guarda Il Video



Introduzione all'esercizio.

In questa sezione di confidenza ho scelto di offrirvi delle **modalità di esercizio simili** tra di loro in modo da poter memorizzare meglio il lavoro. Per l'esercizio della caviglia infatti ti accorgerai che la modalità dell'esercizio, richiama molto quella che utilizzeremo per il polso, complice anche il fatto che la stessa caviglia condivide con il polso alcune somiglianze, tra le quali la funzione di orientamento, la caviglia orienta il piede per la "presa" del suolo e il polso orienta la mano per la presa degli oggetti. Inoltre la caviglia gode di una particolare complessità, quella della gestione del carico che vedremo come affrontare in altri esercizi.

Il posizionamento sdraiato e la presa

il paziente-familiare sarà sdraiato su un letto o un divano, il busto ed il capo potranno essere sollevati ed appoggiati allo schienale a seconda del suo livello di controllo del tronco. 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. Per effettuare questo esercizio è necessario che il ginocchio del paziente sia flesso di circa 90 gradi, altrimenti non sarà possibile avere una escursione di movimento sufficiente, infatti è molto probabile che il movimento della caviglia sia limitato a causa dell'ipertono presente prevalentemente nel polpaccio.

Il posizionamento seduto e la presa

Per ottenere la posizione da seduto sarà sufficiente porre sotto il tallone del piede sinistro un rialzo di circa 15-20 cm (2 o 3 elenchi del telefono ad esempio), utilizzate lo strumento per il recupero dell'orientamento di mano o piede o qualsiasi altro espediente per avere dei punti di riferimento validi.

Il terapeuta si siederà sulla seggiola riabilitativa e porrà la sua mano a sostegno della parte anteriore del piede in modo da poter flettere ed estendere le caviglia a piacimento.



L'attrezzatura

Per l'esercizio di riconoscimento di posizioni per la caviglia, potete utilizzare lo strumento per il recupero dell'orientamento di mano e piede o qualsiasi altra soluzione per garantirvi dei punti di riferimento per spostare il piede di volta in volta.



La calibrazione

- 1° livello: DOVE ti porto le dita della piede? (3 posizioni)
- 2° livello: DOVE ti porto le dita della piede? (5 posizioni)
- 3° livello: ESERCIZI DI **CATEGORIA SUPERIORE**



1° livello

Domanda: la domanda che il terapeuta farà al paziente sarà

"Dimmi DOVE ti porto le dita del piede?"

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

Variabili: posizione numero 1,2,3

Esecuzione:

- Il terapeuta preparerà il paziente al fatto che da un momento all'altro inizierà a muovere il suo piede attraverso la caviglia, portando le dita del piede in diverse posizioni, attraverso una traiettoria verticale seguendo i punti di riferimento.
- La prima posizione quella più in basso chiamata per ora: posizione 1 sarà per intenderci la posizione corrispondente alla massima estensione della caviglia(verso il basso), mentre la posizione 3, quella più alta corrisponderà alla massima flessione del piede verso l'alto, la posizione 2 per ora si troverà a metà, in ogni caso il tallone non deve perdere il contatto con la base di appoggio.
- Dopo aver preparato il proprio caro al compito richiesto, il terapeuta 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 della caviglia, che il paziente dovrà riconoscere ad occhi chiusi.
- A questo punto il paziente dovrà semplicemente dire in che posizione si trova se alla 1, alla 2 o alla 3.

2° livello

Domanda: la domanda che il terapeuta farà al paziente sarà

"Dimmi DOVE ti porto le dita del piede?"

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

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

Esecuzione:

La modalità di esecuzione rimane invariata rispetto al livello precedente. 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 caviglia estesa e la posizione 4 con la caviglia flessa (verso l'alto), le due posizioni intermedie 2 e 3 saranno poste a pari distanza. Seguiremo lo stesso procedimento quando dovremo aggiungere la posizione numero 5. Ogni volta che il terapeuta aggiungerà una posizione lo farà presente al suo paziente-familiare. È probabile che se l'esercizio è ben eseguito, il tono muscolare del polpaccio inizi a ridursi, offrendovi l'opportunità di posizionare il riferimento più alto, sempre più in alto, quindi con una flessione della caviglia maggiore.

Dopo aver preparato il proprio caro al compito richiesto, il terapeuta 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 della caviglia, che il paziente dovrà riconoscere ad occhi chiusi.

A questo punto il paziente dovrà semplicemente dire in che posizione si trova se alla 1, alla 2 alla 3 o alla 4 o 5

3° livello

Giunti a questo punto, sarà possibile procedere con gli esercizi corrispondenti nella categoria superiore. Gli esercizi di **CATEGORIA SUPERIORE** corrispondenti sono:

- Posizioni per l'caviglia
- Cupole

Che troverete nelle lezioni (32, 35, 36) **ESERCIZI DI CATEGORIA SUPERIORE Recupero del Cammino**, assicuratevi anche di aver letto le istruzioni contenute nelle lezioni 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

3.9 Esercizio: "altezze sotto i piedi" Pag. 2