

LEZIONE 8

ESERCIZI DI CONFIDENZA Arto Inferiore



INDICE

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

3.9 "ALTEZZE SOTTO IL PIEDE"

 [Guarda Il Video](#)



Introduzione all'esercizio.

Questo esercizio è molto importante per diversi aspetti. Se il paziente familiare già cammina ed il suo modo di portare avanti la gamba sinistra avviene **in modo scorretto**, ovvero attraverso il movimento di tutto il fianco e tenendo la gamba distesa, assumendo quell'andatura definita "falciante", questo esercizio **ci aiuterà a limitare questo fenomeno**, in quanto permette al paziente di dividere il movimento dell'arto inferiore da quello del tronco. Se il paziente ancora non cammina, questo esercizio **ci aiuterà ad evitare che compaia tale "vizio"**.

L'esercizio di riconoscimento delle altezze sotto i piedi è inoltre una attività fondamentale per il **recupero delle capacità del paziente di percepire il proprio arto inferiore** e di utilizzarlo al meglio per gestire la distanza del suolo dal corpo. Infatti se riusciamo a camminare senza guardare per terra è perché le nostre gambe "vedono" per noi.

Il Posizionamento e la Presa:

il paziente-familiare : **questo esercizio verrà eseguito solo nella posizione da seduto**. Se si tratta dei primi periodi in cui il paziente assume la posizione seduta, allora la carrozzina è

una ottima soluzione, infatti il paziente potrebbe necessitare degli appoggi laterali offerti dai braccioli. Se invece il paziente è in grado di assumere la posizione seduta senza problemi allora una semplice sedia andrà benissimo. Considerate che in questo esercizio verranno movimentate le gambe, pertanto questo potrebbe essere motivo di perdita di equilibrio e generare cadute, il mio suggerimento è di posizionare la sedia al lato di un tavolo, in modo da offrire un appoggio di sicurezza se fosse necessario.

Il terapeuta-familiare sarà seduto di fronte al proprio familiare.



L'attrezzatura

Per questo esercizio sarà sufficiente disporre di alcuni spessori da porre sotto la pianta del piede, personalmente uso spesso diverse riviste legate tra di loro, in modo da offrire spessori di dimensione variabile a seconda delle abilità di riconoscimento del mio paziente.



Calibrazione

- 1° livello: "Dimmi QUANTE altezze hai sotto il piede?"
- 2° livello: "Dimmi QUANTE altezze hai sotto il piede? (5 variabili)"
- 3° livello: ESERCIZI DI **CATEGORIA SUPERIORE**



1° livello

Domanda: la domanda che il terapeuta farà al paziente sarà

"Dimmi QUANTE altezze hai sotto il piede?"

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

Variabili: altezza numero 1,2,3

Esecuzione:

- Il terapeuta preparerà il paziente al fatto che da un momento all'altro inizierà a muovere il suo piede, al di sotto del quale posizionerà diverse altezze. Le altezze in questo primo livello di calibrazione saranno più evidenti quindi vi consiglio di utilizzare più riviste o libri per ciascuna altezza. È come se si trattassero di gradini.
- Il terapeuta sosterrà l'arto inferiore sinistro del proprio caro, utilizzando il trucco per movimentare le gambe senza troppa fatica, lo solleverà per portarlo di lato, in definitiva per allargare le cosce e la distanza tra i piedi, per far spazio alle altezze.
- A questo punto posizionerà la quantità di gradini prescelta nella posizione assunta precedentemente dal piede sinistro.
- Ora sarà il momento di posizionare il piede del paziente sopra le altezze appena posizionate, avendo cura di mantenere l'arto del paziente ben allineato, è infatti probabile che mancandone il controllo da parte sua ci sia la difficoltà nel tenerlo allineato.
- A questo punto il paziente-familiare non dovrà fare altro che riconoscere a quale altezza gli è stato posto il piede: alla 1, alla 2, o alla 3.

2° livello

Domanda: la domanda che il terapeuta farà al paziente sarà

"Dimmi QUANTE altezze hai sotto il 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:

- L'esecuzione dell'esercizio è identica alla precedente, in questo secondo livello verranno aumentate le possibili altezze fino a 5. In questo livello ogni altezza potrà essere ridotta di spessore.

3° livello

Giunti a questo punto, sarà possibile procedere con gli esercizi corrispondenti:

- La "tavoletta"
- Spugne

Che troverete nelle lezioni 29, 30, 37, 38 **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	
3.10 Trucchi: muovere la gamba senza fatica	Pag. 2
3.11 trucchi: essere imprevedibile	Pag. 3
3.12 Mine: quanto si recupera dopo un ictus ?	Pag. 4