

Lezione 15

5 ESERCIZI DI CONFIDENZA

Arto Superiore 2^a parte



+

LOGOPEDIA BASE



INDICE

5.2 Trucchi: attenzione alla schiena nei movimenti del braccio e della gamba	Pag. 3
5.3 Trucchi: una adeguata ampiezza dei movimenti per una adeguata percezione	Pag. 4
5.4 Cenni: perchè gli occhi chiusi durante gli esercizi?	Pag. 5

5.2 TRUCCHI DEL MESTIERE

Attenzione alla schiena nei movimenti del braccio e della gamba

 [Guarda Il Video](#)

Quando eseguite gli esercizi per l'arto superiore e per l'arto inferiore da seduti, dovete entrambi prestare attenzione ad un fatto molto importante: **la schiena.**

Infatti quando il terapeuta esegue i movimenti con il braccio da far riconoscere al paziente è portato a prestare molta attenzione al movimento del solo braccio, ma in realtà può accadere che lo stesso movimento del braccio rechi al paziente alcune difficoltà di mantenere la simmetria del tronco.

Suggerisco quindi al terapeuta di controllare questo aspetto e correggerlo chiedendogli di non muovere la schiena durante l'esecuzione dell'esercizio e suggerisco al paziente di prestarvi attenzione per aiutare in questo compito il terapeuta familiare.



5.3 TRUCCHI DEL MESTIERE

Una adeguata ampiezza dei movimenti per una adeguata percezione

 **Guarda Il Video**

Per spiegarvi questo trucco vi racconto un aneddoto.

Avevo insegnato alcuni esercizi alla moglie di Paolo che avrebbe dovuto farli con lui in casa, tra cui l'esercizio del riconoscimento di quale snodo del braccio viene mosso.

Lei mi raccontava che in casa Paolo era bravissimo e riconosceva gli snodi molto facilmente, mentre con me in studio sembrava che avesse dei seri problemi di percezione, allora gli ho chiesto di mostrarmi come eseguissero gli esercizi in casa e in quel momento afferrai dove stava la differenza.

Quando la moglie di Paolo gli muoveva il braccio, effettuava dei movimenti molto, molto ampi estremizzando l'escursione del movimento e tendendo la muscolatura eccessivamente, mentre i movimenti che effettuavo io erano lenti e non esagerati.

Cosa succedeva? Il cervello lavora per economia quindi per risolvere un problema noi tutti cerchiamo le soluzioni più rapide e meno dispendiose, nel caso di Paolo, sua moglie muovendogli il braccio in modo da stimolare la tensione dei muscoli gli offriva una informazione molto più agevole su cui basarsi, mentre quando il movimento lo effettuavo io, facevo attenzione a non stimolare la tensione eccessiva e Paolo aveva come possibilità di percepire lo snodo, lo snodo stesso.

Quindi cercate di fare attenzione perché in primo luogo, la tensione eccessiva dei muscoli è un aspetto patologico che vogliamo curare nel nostro caro quindi fargliela utilizzare come informazione utile per risolvere un problema che gli abbiamo fornito noi, non ci aiuta nel nostro compito. In secondo luogo perché è proprio l'attenzione sull'articolazione che in questo momento gli è davvero utile.



5.4 CENNI DI TEORIA

Perché gli occhi chiusi durante gli esercizi?

 **Guarda Il Video**

Come avrete notato in questi primi esercizi il nostro familiare-paziente è chiamato a riconoscere alcune "cose" attraverso il suo corpo con gli occhi chiusi, perché?

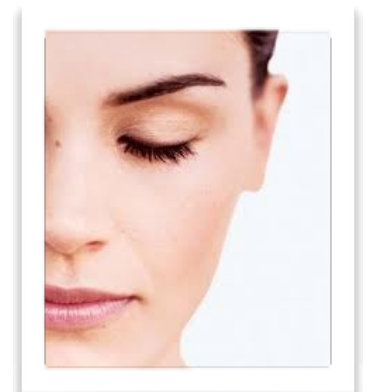
Questo particolare rappresenta **una delle differenze** che avrete notato **con tutti gli altri esercizi di fisioterapia tradizionale** che siete abituati a vedere.

Il fatto di chiudere gli occhi permette al nostro caro che ha subito un ictus di **concentrarsi** principalmente **sulle informazioni provenienti dal corpo** e non dalla vista.

Questo perché nella grandissima maggioranza dei casi (a meno che non ci siano lesioni specifiche che abbiano alterato le aree della vista) il nostro caro è un "**malato delle informazioni del corpo**" e non della vista che invece rimane intatta e che anzi rischia di prendere il sopravvento perché offre delle informazioni più immediate ed economiche.

Vi basti pensare che **ci sono delle zone del cervello dove vengono gestite sia informazioni visive che provenienti dal corpo**, ebbene **dopo un certo periodo che queste zone rimangono prive delle informazioni** provenienti dal corpo, **vengono occupate dalle informazioni visive** perché più presenti. É una sorta di "**lotta al territorio**" che dobbiamo gestire con i nostri esercizi.

Far chiudere gli occhi al nostro familiare-paziente mentre eseguiamo gli esercizi ci aiuta in questo compito e ci agevola per evitare distrazioni.



Prossima lezione

5.5 Esercizio: “Riconoscimento posizioni per il polso”

Pag. 3