

Lezione 28

**7 ESERCIZI DI CATEGORIA
SUPERIORE**



Recupero del Cammino



INDICE

| | |
|--|--------|
| 7.1 Introduzione agli esercizi di categoria superiore per il cammino | Pag. 3 |
| 7.2 Cenni: cosa è l'anticipazione? | Pag. 4 |
| 7.3 Cenni: cosa è l'immagine motoria? | Pag. 6 |

7.1 Introduzione agli esercizi di categoria superiore per il cammino.



[▶ Guarda Il Video](#)

Vi accorgete che andando avanti con il lavoro che state imparando, voi diventate più abili ed io insisto sempre di più sull'acceleratore, insegnandovi trucchi ed esercizi sempre più complessi, in definitiva ormai avete preso consapevolezza che la scelta che avete fatto è la più corretta e vi sentite più sicuri, tanto vale fare un lavoro sempre più vicino al professionale! Per questo nei prossimi esercizi che **vi mostrerò, alcuni di loro avranno la *modalità in piedi***, non vi preoccupate perché se è il momento di stare in piedi e fare gli esercizi corretti per il cammino lo capirete e **sarà un piacere farli.**

7.2 CENNI DI TEORIA

Cosa è l'anticipazione?

 [Guarda Il Video](#)

C'è un aspetto che spesso troverete negli esercizi che vorrei spiegarvi, si tratta di una richiesta particolare che il terapeuta propone al paziente, talvolta è il terapeuta infatti che richiede al paziente di scegliere la posizione che vorrà sentire o la superficie che vorrà percepire.

Questa è una richiesta che va a stimolare la capacità di **Anticipazione** e previsione della percezione e del movimento. Vorrei spiegarvi la motivazione di questa scelta perché la ritengo molto importante se non fondamentale per il recupero.

Vi faccio un **esempio pratico, immaginate di camminare per strada** durante una giornata piovosa, incontrerete nel vostro cammino certamente **numerose pozzanghere**, non sarà un caso che alcune **deciderete di scavalcarle** ed altre invece di **aggirarle**, queste scelte sono il frutto della **previsione ed anticipazione del movimento** che è avvenuta nel vostro cervello giusto alcuni istanti prima di effettuare il movimento, questa anticipazione e previsione è fondamentale per la corretta scelta del movimento all'interno delle varie e diverse situazioni.



Un ictus ancor prima di danneggiare il movimento, **ha danneggiato nel nostro cervello la capacità di effettuare una previsione ed anticipazione corretta del movimento**, infatti per una corretta anticipazione del movimento sarà necessaria una attenta ed accurata elaborazione di tutte le informazioni del nostro corpo, come per decidere di scavalcare una pozzanghera, noi dobbiamo fare i conti con il peso del nostro corpo, la lunghezza della pozzanghera, la capacità di muovere nello spazio le varie parti del nostro corpo e tanto altro.

Quindi capirete da voi che se non siamo in grado di percepire correttamente il peso del nostro corpo, il corretto posizionamento delle varie parti del nostro corpo nello spazio, e altri numerosi parametri della percezione, non saremo in grado di effettuare una previsione

adeguata del movimento, per questo vedrete che gli esercizi che vi insegnerò, spesso faranno ricorso a questa richiesta di anticipazione, proprio per stimolare e sviluppare questo processo cognitivo che è fondamentale per il recupero del movimento.

7.3 CENNI DI TEORIA

Cosa è l'immagine motoria?

 [Guarda Il Video](#)

C'è una altra richiesta che spesso troverete negli esercizi che vi sto insegnando, di cui ho il piacere di raccontarne al meglio le motivazioni, si tratta del confronto con l'arto di sinistra.



perché è utile ricorrere al confronto con la arto di sinistra?

Le motivazioni sono molto legate a quelle per le quali abbiamo deciso di introdurre negli esercizi la richiesta della **anticipazione**, infatti nel nostro cervello quando mettiamo a confronto la percezione dei due arti destro e sinistro, non stiamo facendo altro che **mettere a confronto il modo di attivare il nostro cervello dei due emisferi**.

Ora vi spiego perché questo confronto è così importante.

Dovete sapere che alcuni studiosi hanno scoperto che immaginare il movimento, attiva le stesse aree del cervello che si attivano durante il movimento reale.

C'è da fare una precisazione, infatti noi possiamo immaginare il movimento in molti modi diversi, come possiamo immaginare in molti modi diversi anche un piatto di lasagne, infatti possiamo "*vederlo*" in testa, ne possiamo immaginare il sapore, l'odore, o l'insieme di tutti questi aspetti; anche nel movimento avviene la stessa distinzione, infatti possiamo immaginare di vedere il nostro movimento o di percepire noi stessi che ci stiamo muovendo, un po' come quando sogniamo, quest'ultimo modo di immaginare il movimento si chiama **immagine motoria**.

È così importante inserire il confronto con lato destro dei nostri esercizi, perché **è un po' come insegnare all'emisfero danneggiato come deve attivare le sue aree**, questo lo facciamo offrendogli un modello corretto che lo otteniamo attraverso il movimento del lato "*sano*" del corpo cioè il sinistro.

Quindi chiedere il movimento a sinistra, chiedere di memorizzarne la sensazione e chiedere al paziente di pensare che a destra dovrà cercare di immaginare la stessa sensazione, ancor prima che il movimento venga realmente eseguito, **significa avvicinare i due emisferi del cervello alla stessa funzione**.

Vi racconto questo perché si è portati a credere che degli esercizi siano più importanti i momenti in cui venga realmente effettuato il movimento sulla parte del corpo che manifesta dei problemi, in realtà anche le situazioni in cui il paziente si concentra a trasferire la sensazione che ha provato a sinistra verso il lato destro, anche in assenza di un movimento visibile, rappresenta un momento fondamentale dell'esercizio e del recupero del movimento stesso.

Prossima lezione

7.4 Esercizio: “La tavoletta” parte 1

Pag. 3