

# Lezione 37

**7 ESERCIZI DI CATEGORIA  
SUPERIORE**



**Recupero del Cammino**



## INDICE

7.13 Esercizio: “le spugne” parte 1

Pag. 3

## 7.13 “LE SPUGNE”

 [Guarda Il Video](#)



**Ammortizzamento**



### **Introduzione all'esercizio:**

Mi viene spesso da pensare alla perfezione e alla **logica della natura**, infatti quando osservo il cammino e vedo che la prima parte del piede che tocca terra è proprio il tallone, conoscendo la natura che non fa mai nulla a caso, intuisco quanto il **tallone** sia diverso da quello che siamo abituati a credere, non è solo un osso duro che sta nel piede sul quale facciamo perno durante il cammino, è un vero e proprio **organo molto raffinato ed in grado di permettere di ammortizzare l'impatto con il suolo.**

Sono proprio le sue doti di "ammortizzatore" che ci svelano le sue alte capacità di farci conoscere le caratteristiche del suolo in qualche frazione di secondo, infatti solo percependo la consistenza del suolo siamo in grado di ammortizzare in modo adeguato il contatto con il suolo.

A svelare l'importanza del tallone è inoltre l'atteggiamento tipico che spesso il paziente emiplegico ha nei confronti di questa fase di ammortizzamento del suolo, infatti spesso è

totalmente assente e l'appoggio avviene con la punta ed altre volte invece avviene in modo incontrollato, quasi urtando il suolo.

Per questo viste le sue caratteristiche, dopo un ictus, abbiamo il dovere di tentare di ripristinare il suo ruolo e permettere al paziente di utilizzare il suo tallone per percepire di nuovo la consistenza del terreno, per questo ritengo l'esercizio del tallone per il recupero del primo contatto al suolo, fondamentale per il recupero di questa fase.

## Posizionamento e Presa:

Effettueremo questo esercizio di categoria superiore da seduti.

Il paziente sarà seduto come pure il terapeuta che sarà posizionato alla sua destra.

Il piede destro verrà posizionato dietro al sinistro, poi il terapeuta quando dovrà posizionare il tallone sulla superficie della spugna, lo sosterrà attraverso la sua mano destra cingendo la caviglia anteriormente mentre con la sua mano sinistra, sosterrà da sotto il ginocchio per alleggerire la gamba durante il raggiungimento della spugna che avverrà totalmente a carico del terapeuta, il paziente come in tutti gli esercizi che vi ho mostrato, dovrà lasciare il suo arto adattabile al movimento del terapeuta.

Il movimento che il terapeuta effettuerà dovrà richiamare il più possibile quello che avviene durante il passo, dovrà quindi far toccare la spugna con il tallone e lasciare che l'arto si adagi delicatamente sulla spugna, sarà in questo momento che il paziente dovrà costruirsi l'idea della consistenza della spugna.

Sarà naturale in casi in cui ci sia scarsa sensibilità, che il paziente una volta raggiunta la spugna, tenda a provare di schiacciarla più volte dopo il contatto per sentire meglio, in questo caso il terapeuta dissuaderà il paziente da questa attività ed effettuerà di nuovo il movimento per aiutarlo a sentire meglio.

## L'attrezzatura

Per questo esercizio avrete bisogno di un blocchetto di legno e di 5 cuscinetti di gommapiuma di uguale dimensione, ma diversa consistenza, dalla meno resistente alla più resistente,



## La Calibrazione

**1° livello:** COSA hai sotto il tallone? (2 possibilità)

**2° livello:** QUALE spugna hai sotto il tallone (fino a 5 possibilità)

**3° livello:** QUALE spugna hai sotto il tallone e quale vorresti sentire?

**4° livello:** QUALE spugna vorresti sentire con il tallone sinistro e confrontala con il destro

**5° livello** MODALITÀ IN PIEDI

## 1° livello

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

**"Dimmi *COSA* hai sotto il tallone? "**

**In breve:** questo 1° livello il paziente dovrà riconoscere se sotto il tallone ha la spugna o il "bocchetto" di legno.

**Variabili:** 2 consistenze ( legno e spugna media)

**Esecuzione:**

- Il terapeuta preparerà al compito il paziente, che dovrà riconoscere ad occhi chiusi se sotto il tallone gli verrà posizionato un bocchetto di legno o una spugna di media consistenza tra quelle che avete disponibili. Per facilitare il compito di comprensione dell'esercizio, il terapeuta farà sentire al paziente con la mano sinistra le consistenze che dovrà percepire sotto il tallone destro.
- Il terapeuta posizionerà a terra la consistenza scelta evitando di fare rumori "rivelatori" ed alternando le due uniche possibilità in modo imprevedibile.
- Una volta posizionato il tallone sulla consistenza, il paziente dovrà riconoscere se si tratta del legno o della spugna di media consistenza.

## 2° livello

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

***"Dimmi QUALE spugna hai sotto il tallone?"***

**In breve:** in questo 2° livello aggiungeremo gradualmente le altre possibilità

**Variabili:** fino a 5 consistenze ( n°1,2,3,4, 5)

**Esecuzione:**

- La modalità rimane invariata rispetto al primo livello, ad eccezione del fatto che il terapeuta avrà più spugne in più da proporre al paziente.
- Sarà più agevole a questo punto numerare le spugne, la più morbida n° 1, poi la 2 e la 3 ed infine le più dure n° 4 e n°5 ( il blocchetto di legno verrà infine escluso)

## 3° livello

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

***"Dimmi QUALE spugna hai sotto il tallone? E quale vorresti sentire"***

**In breve:** in questo 3° livello inizieremo a proporre talvolta anche una domanda diversa, il terapeuta chiederà al paziente di scegliere una spugna che vorrà sentire, e poi deciderà se soddisfare o disattendere la sua richiesta.

**Variabili:** 5 consistenze

**Esecuzione:**

- Questo 5° livello è la continuazione naturale del 4°, intendo dire che la modalità verrà solo arricchita con la nuova richiesta e non sostituita completamente. per darvi una idea chiara, il terapeuta potrà effettuare 3 riconoscimenti puntuali ed uno dove chiederà al paziente di anticipare la spugna da voler sentire.
- Una volta che il paziente ha richiesto la spugna da voler percepire, il terapeuta deciderà se soddisfare o disattendere la richiesta.

## Prossima lezione

7.13 Esercizio: “le spugne” parte 2

Pag. 3

7.14 Trucchi: come alzarsi dalla sedia

Pag. 5