

# Lezione 40

**7 ESERCIZI DI CATEGORIA  
SUPERIORE**



**Recupero del Cammino**



## INDICE

7.15 Esercizio: “relazioni bacino-piede” parte 2	Pag. 3
7.16 Mina: quanto tempo dedicare	Pag. 6

## 2° livello



[Guarda Il Video](#)

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

***"Dimmi DOVE ti porto il bacino rispetto ai piedi? "***

**In breve:** in questo 2° livello aggiungeremo semplicemente 2 posizioni, (bacino dietro rispetto ai piedi e bacino avanti rispetto ai piedi).

**Variabili:** 5 posizioni del bacino rispetto ai piedi

**Esecuzione:**

- La modalità rimane invariata rispetto al primo livello, ad eccezione del fatto che il terapeuta avrà due posizioni in più da poter proporre al paziente.
- Specialmente in queste due posizioni il paziente avrà la sensazione di perdita di equilibrio pertanto sarà cura del terapeuta dosare saggiamente l'entità di tali spostamenti.

**Se giusto:**



Se il paziente riconoscerà la posizione, il terapeuta glielo farà presente complimentandosi.

**Se sbagliato**



Quando il paziente indica con la sua mano sinistra il fianco sbagliato, quello cioè senza carico, allora il terapeuta dopo aver detto : "no" sposterà semplicemente la mano sul fianco corretto.

## 3° livello

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

***"Dimmi DOVE ti porto il bacino rispetto ai piedi?"***

**In breve:**

In questo 3° livello aggiungeremo semplicemente altre 4 posizioni, quelle diagonali, (bacino dietro e a destra e dietro e a sinistra rispetto ai piedi e bacino avanti e a destra e avanti e a sinistra rispetto ai piedi).

**Variabili:** 9 possibili posizioni del bacino rispetto ai piedi

**Esecuzione:**

- Identica alla precedente ad eccezione del fatto che vi saranno altre 4 possibili posizioni su cui spaziare.
- Il terapeuta avrà cura di aiutare il proprio caro verso la corretta gestione del carico, quando una gamba è priva del carico perché lo spostamento del corpo è stato diretto verso l'altro arto, allora sarà opportuno che l'arto senza il peso del corpo, possa flettere il ginocchio e dimostrare un lieve abbassamento del fianco, il terapeuta può accompagnare con le sue mani tali movimenti.

## 4° livello

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

### ***"Dimmi quanto peso spostato?"***

**In breve:** in questo 4° livello posizioneremo sotto i piedi del paziente una bilancia sotto il piede di sinistra ed una sotto il piede di destra e richiederemo l'entità dello spostamento del carico.

**Variabili:** 4 variabili di peso

**Esecuzione:**

- Torniamo ad eseguire gli spostamenti laterali e dividiamo il peso del paziente in questo modo: pari (quando entrambe le bilance segneranno lo stesso peso) tutto il peso ( quando la bilancia senza carico segnerà pochi chili solo quelli relativi al peso dell'arto inferiore, potrebbero essere circa 10 chili per una corporatura media) poi tra 10 chili ed il peso che corrisponde alla metà del peso del paziente trovate due misure intermedia.
- Vi faccio un esempio pratico per un peso totale di 70 kg (considerate che parte del peso è sostenuto dall'appoggio dell'arto superiore), in questo caso le possibili varianti di peso da riconoscere saranno: (35 kg, 60 kg, c.ca 25 e c.ca 15)
- Il terapeuta avrà cura di aiutare il proprio caro verso la corretta gestione del carico, quando una gamba è priva del carico perché lo spostamento del corpo è stato diretto verso l'altro arto, allora sarà opportuno che l'arto senza il peso del corpo, possa flettere il ginocchio e dimostrare un lieve abbassamento del fianco, il terapeuta può accompagnare con le sue mani tali movimenti.
- In caso di afasia grave potete omettere quest'ultimo livello dall'esecuzione dell'esercizio.

## 7.16 MINA DA DISINNESCARRE

### Quanto tempo dedicare

 [Guarda Il Video](#)

Quanto tempo dedicare al trattamento è **una delle domande più frequenti** che mi pongono le famiglie con le quali metto su il progetto di recupero.

L'aspetto fondamentale che nel corso dell'apprendimento state facendo vostro è che non è quanto tempo dedicate al trattamento che è **importante, è la qualità di questo tempo che dedicate.**

Trovandovi a seguire questa Video Guida, siete consapevoli che una ora di ippoterapia o di ginnastica in acqua, non può essere paragonata ad una ora di riabilitazione neurocognitiva ben fatta, una volta chiarito il discorso qualità possiamo ragionare sulla quantità.

Quanto tempo dedicare al trattamento è **un parametro che si deve modellare sulle vostre necessità**, possibilità ed esigenze.

Mi spiego meglio, prendiamo come riferimento un parametro medio, definiamo che il tempo medio da dover dedicare in casa alla riabilitazione di buona qualità quindi con la riabilitazione neurocognitiva, **è di 1 ora al giorno** e se sono presenti disturbi del linguaggio sarà necessaria un'altra ora, se dedicate queste due ore al giorno alla riabilitazione **siete sicuri di impiegare un buon tempo per il vostro caro**, ora da questo parametro dobbiamo muovere degli altri ragionamenti : se in famiglia per ovvie necessità avete molto da lavorare e state molto fuori casa è inutile che vi dica di dedicare 3 ore al giorno al trattamento, in quel caso bisognerà fare dei compromessi e dovrete ritagliarvi una mezzora al giorno di trattamento o vi dovrete ingegnare dividendo gli esercizi o i compiti tra più familiari terapeuti, oppure il vostro caro si trova ancora in ospedale e volete fare gli esercizi durante l'ora di visita, questo è fantastico vorrà dire che quel tempo che avete a disposizione lo impegnerete al meglio!

**Certamente più si lavora e più si lavora bene e meglio è**, ora però dobbiamo cercare di non eccedere neanche nella riabilitazione, che è impegnativa per tutti e necessità di momenti di recupero, quindi se la domenica o il sabato non si dovesse lavorare non accade nulla se il monte orario di lavoro è abbondante.

Vi ho parlato all'inizio di percentuale di abbandono e vi ho detto che conoscere i problemi all'inizio vi avrebbe permesso di rientrare nella fetta di persone che invece di abbandonare il progetto, perché si sono fatti cogliere impreparati da questi problemi, sono riusciti ad **andare avanti con il lavoro ottenendo degli ottimi risultati** che non hanno nulla da



invidiare a quelli che avrebbero potuto ottenere con una degenza con cifre da capogiro in cliniche rinomate.

Mi è capitato di vedere abbandonare alcune famiglie perché nel corso del tempo a causa di numerosi impegni gli capitava di saltare alcuni giorni di terapia e questo produceva un senso di malessere e riconduceva ad abbandonare il progetto. Non so se vi è capitato di mettervi a dieta o di smettere di fumare, a me sono capitate entrambe le situazioni, ad esempio quando state per smettere di fumare capita che a volte ci ricadiate con una sigaretta poi una altra e vi dite: "va bene è andata male stavolta, ci riproverò in futuro", oppure quando vi imponete un regime alimentare e una sera andate a cena fuori e fate uno strappo e poi un altro strappo ancora, vi dite :"*riprenderò la dieta quando sarò più motivato*".

Purtroppo questo accade anche con la fisioterapia, saltate un giorno, ne saltate un altro e vi dite che riprenderete quando ci sarà più tempo o le cose andranno meglio. Questo è falso! lo sappiamo tutti, quando smettiamo di fumare o di mangiare male dobbiamo essere consapevoli che ci potranno essere dei giorni di debolezza, ma dovete sapere vi ti trovate ancora nello stato di chi sta portando avanti un progetto difficile ed impegnativo, e si è trattato solo di uno strappetto alla regola, anche con la fisioterapia può accadere un giorno che si salta il trattamento, possono capitare anche 2 giorni di seguito o una settimana o pure un mese, ma questo non significa che avete abbandonato, significa che dovete riprendere subito il lavoro da dove lo avete lasciato senza farvi perdere di animo.

## Prossima lezione

8.1 Esercizio: “ i regoli per la presa ” parte 1

Pag. 3