

Lezione 54

9 IL CAMMINO GUIDATO



INDICE

9.5 Mina: la paura di cadere ha la sua utilità	Pag. 3
9.6 Mina: il cammino non è una attività verso l'alto...	Pag. 4
9.7 Mina: il ginocchio che non si estende durante il cammino non è per un problema di forza	Pag. 5

9.5 MINA DA DISINNESCARRE

La paura di cadere ha la sua utilità

 [Guarda Il Video](#)

Questa mina è molto importante che venga disinnescata perché crea molti problemi e dissapori in famiglia.

È molto frequente che il familiare con ictus, abbia paura nel camminare e cerchi in continuazione di appoggiarsi ad un familiare, ai muri, ad un bastone, perché ha continuazione paura di cadere, mentre accade che i familiari spesso individuino in questi appoggi ancora dei segni evidenti di disabilità e mancanza di autonomia, ed **in buona fede esortano il proprio caro a sforzarsi di non avere paura e procedere senza appoggiarsi. Devo dirvi che** la paura in questione non è una paura di chi non vuole esporsi per migliorare **è una paura naturale che ha delle basi fondate**. Se ci pensate quando è che abbiamo paura? Ogni volta che non sappiamo prevedere gli effetti di qualcosa, **è l'imprevedibile che genera timore**. Io stesso quindi se non percepissi pienamente come il mio peso si sta spostando sotto la pianta del piede, se non percepissi in modo completo la posizione delle mie gambe in un determinato istante, se non percepissi precisamente il peso della mia metà parte del corpo, ed avessi quindi un peso che mi "trascina" verso il basso che non conosco, non saprei prevedere cosa succederà passo dopo passo ed avrei PAURA di camminare, e cercherei tutti gli appigli possibili. **Non c'è altro modo per superare la paura di camminare se non attraverso il miglioramento della capacità di sentire il nostro corpo durante le funzioni del cammino, quindi attraverso gli esercizi che vi ho raccontato.**



9.6 MINA DA DISINNESCARRE

Il cammino non è una attività verso l'alto...

 [Guarda Il Video](#)

Questa mina da disinnescare ha un valore molto pratico, infatti è rivolta a correggere un senso comune che tutti quanti abbiamo nei confronti del cammino, quella che il Professor Perfetti chiama "*falsa coscienza*".

Molte volte ho ascoltato dai familiari e anche dei terapisti che correggevano il malato durante il cammino con esortazioni **ad alzare e sollevare le gambe durante il cammino**, dicendogli di alzarle di più.



Questa tendenza l'ho notata anche nei pazienti che spesso mi dicono di voler sollevare molto la gamba mentre camminano.

Vorrei farvi ragionare invece sul fatto che **quando camminiamo nessuna parte del nostro corpo, né tanto meno delle nostre gambe va verso l'alto.**

Molto spesso pensiamo che la punta delle nostre dita dei piedi debbano andare verso l'alto, non è vero. Infatti prova a camminare e a sentire se veramente ti sforzi a portare la punta del piede verso l'alto, in realtà quello che avviene è che **il tallone va verso il basso.**

Stessa cosa avviene per il ginocchio non è vero che deve essere sollevato verso l'alto, provate a farci caso, guardate qualcuno che cammina per strada e individuate **il ginocchio, non va mai verso l'alto**, stessa cosa avviene per l'anca e per il bacino.

La natura ha affidato alle nostre capacità di camminare una estrema economia, questa economia fa sì che la direzione del nostro cammino sia sempre in avanti e verso il basso, e non verso l'alto.

Voglio disinnescare questa mina perché è controproducente pensare che il cammino sia una attività diretta verso l'alto, proprio perché può innescare nei pazienti dei compensi che poi non sono semplici da correggere, il primo fra tutti è il compenso che porta al paziente a sollevare il fianco durante il passo, aspetto che viene conosciuto comunemente come "*andatura falciante*".



9.7 MINA DA DISINNESCARE

Il ginocchio che non si estende durante il cammino non è per un problema di forza

 **Guarda Il Video**

C'è un aspetto del cammino che spesso produce nel paziente e nel familiare **una mina che va disinnescata**.

L'aspetto del cammino di cui sto parlando, si manifesta nel momento in cui il paziente è chiamato a portare tutto il peso del suo corpo sulla gamba destra, **mi riferisco alla fase di carico**.

Spesso avviene in questo momento che il ginocchio si comporti in **modo strano**, potrebbe infatti risultare **leggermente piegato, come invece troppo disteso**

Spesso il paziente in questa fase riferisce di sentirsi insicuro ed attribuisce a questo problema, la mancanza di forza nei muscoli della gamba.

Vorrei farti presente che **questo fenomeno** che si manifesta durante il cammino, **non ha nulla a che vedere con la forza dei muscoli della gamba**, ma nella difficoltà ed incapacità di allineare correttamente le varie parti della gamba in modo tale da effettuare un carico economico ed efficace, come natura vorrebbe.

Pertanto per superare questo problema, non sarà necessario rinforzare i muscoli della gamba come naturalmente potreste essere portati a pensare, ma **sarà necessaria migliorare la capacità di percepire la gamba nello spazio del nostro paziente**, solo in questo modo possiamo sperare che durante la fase di carico, il ginocchio possa dimostrarsi adeguato ad assumere il peso del corpo in modo dinamico ed efficace.



Prossima lezione	
9.8 Mina: risultati non costanti ed altalenanti	Pag. 3
9.9 Mina: il bastone non è solo un simbolo di disabilità che va abbandonato a tutti i costi	Pag. 4
Conclusioni	Pag. 6
Bibliografia	Pag. 7