

Lezione 8

3 ESERCIZI DI CONFIDENZA

Arto Inferiore



LOGOPEDIA BASE



INDICE	
3.14 Legge: mai esagerare l'ampiezza del movimento	Pag. 3
3.15 Trucchi: muovere la gamba senza fatica	Pag. 4
3.16 Trucchi: essere imprevedibile	Pag. 5
3.17 Mina: Quanto si recupera dopo un ictus?	Pag. 6

3.14 LEGGE

Mai esagerare l'ampiezza del movimento.

 [Guarda Il Video](#)

Una legge che dovete seguire attentamente è sull'ampiezza del movimento. **Ricordatevi: MAI eseguire nessun movimento troppo velocemente e in modo troppo ampio.**

Vi spiego in breve per quale motivo:

A) Disturbi della sensibilità

Il nostro paziente-familiare è possibile non abbia una buona sensibilità ed il terapeuta-familiare, non conoscendo a pieno il corpo umano, potrebbe eseguire un movimento esagerato e procurare delle lesioni. Ad esempio nell'esercizio in cui gli richiediamo di riconoscere quale dito viene mosso o in che posizione si trovano le dita del piede, dobbiamo stare attenti a non sollevare troppo le dita, in modo innaturale. Per stare più sicuri **vi suggerisco di provare prima con il suo arto sinistro** in modo da rendervi conto quali siano le sue possibilità delle articolazioni e di provare su voi stessi, e nel dubbio comunque **non effettuate mai un movimento al massimo.**



B) la spasticità

All'interno del fenomeno chiamato spasticità c'è la caratteristica dei muscoli di contrarsi quando vengono allungati e la proporzione di tale contrazione è suscettibile all'ampiezza del movimento e alla rapidità attraverso la quale viene eseguito, per questo, non bisogna mai esagerare l'ampiezza del movimento, la buona regola è quella di rispettare il tono del nostro caro e non procedere oltre.

C) lo stiramento dei muscoli

È possibile e molto probabile che il paziente-familiare abbia il problema della "spasticità", quindi della rigidità dei muscoli, pertanto quando eseguiamo un esercizio, non vorremmo che prenda come punto di riferimento proprio questa tensione muscolare, per il semplice motivo che la tensione muscolare dopo un ictus è patologica e se al nostro caro serve per riconoscere i problemi che gli poniamo, difficilmente lo metteremo in grado di superarla, anzi la renderemo ancora più importante, ed infine stiamo impiegando il nostro tempo in modo scorretto.

3.15 TRUCCHI DEL MESTIERE

Muovere la gamba senza fatica

 [Guarda Il Video](#)

Mi rivolgo ai familiari terapisti, spesso gli esercizi che vi trovate ad eseguire con il vostro caro, possono essere faticosi anche dal punto di vista fisico, infatti muovere parti del corpo senza la partecipazione attiva ed assumere posizioni non troppo comode può affaticare.

Molto spesso tali difficoltà si manifestano quando eseguiamo gli esercizi per gli arti inferiori, che sono più pesanti delle braccia, per questo **vi suggerisco di lavorare con le "leve"**.

Cercate di sollevare e muovere l'arto inferiore del vostro caro **appoggiando almeno una delle vostre braccia sulle cosce**, facendo leva attraverso il gomito, **allora sollevare l'arto del vostro caro sarà meno faticoso**.



3.16 TRUCCHI DEL MESTIERE

Essere imprevedibile

 [Guarda Il Video](#)

Mi rivolgo al terapeuta, ogni volta che eseguiamo un esercizio con il nostro caro dobbiamo aver cura di **non essere prevedibili nella scelta della variabile da riconoscere**, infatti quello che vogliamo ottenere è proprio che il nostro caro impari a riconoscere determinate aspetti del proprio corpo e non impari ad "indovinare".

Vi faccio un esempio, se ci troviamo ad eseguire l'esercizio del riconoscimento delle altezze sotto i piedi, non eseguiamo il movimento in ordine 1,2 e 3 ogni volta, ma cerchiamo di essere imprevedibili e magari eseguiamo anche 2 o 3 volte di seguito la stessa altezza!



3.17 MINA DA DISINNESCARRE

Quanto si recupera dopo un ictus?

 [Guarda Il Video](#)

Sapere quanto si può recuperare dopo un ictus è una delle prime domande alla quale si esige una risposta, rientra nelle mine da disinnescare perché fa parte di quel gruppo ragionamenti che possono creare problemi nel corso del progetto.

Tra l'altro **è una di quelle domande che nell'ambiente anche i professionisti rispondono con difficoltà.**

Proverò io a darvi una risposta anche se non è semplice, infatti questa è tra le mine più complesse da disinnescare, anche perché è collegata ad altri due quesiti chiave:



- Dopo quanto tempo in seguito all'ictus si può recuperare?
- Ha senso pensare alla riabilitazione dopo *tot* anni?

Quanto si può recuperare?

Come sapete nelle ore successive ad un Ictus, a volte non si è nemmeno certi che lo sfortunato colpito, possa addirittura sopravvivere, per questo il professionista prepara la famiglia anche all'eventualità più drammatica, quindi la prima risposta a questa domanda è abbastanza grave.

Nei giorni successivi all'ictus, quando nei casi favorevoli la situazione medica si stabilizza, i familiari ripropongono questa domanda, ed il professionista in genere tampona, facendo presente la gravità della situazione e la fortuna che il caro sia sopravvissuto.

Ogni ictus è un mondo a se, ed ogni situazione è esclusivamente individuale, quindi quello che vi racconto dovete prenderlo con intelligenza.

In seguito il professionista dirà che se ci sarà un recupero rapido entro le prime settimane allora la situazione sarà più favorevole, mentre se la paralisi persiste per più tempo, allora le possibilità di recuperare un movimento autonomo saranno minime, in quelle stesse situazioni si sentono frasi del tipo " *il braccio è morto, non ci sono speranze*", " *la mano è andata*", per la gamba ed il cammino invece le prognosi sono generalmente più favorevoli. Personalmente non sono un amante del termine " *morto*" quando i miei pazienti mi raccontano questa frase, con tristezza penso che l'unica cosa " *morta*" in quelle circostanze è la nostra capacità di voler cambiare le cose.

Se il recupero post ictus è così difficile è colpa nostra che lo studiamo tutti i giorni e che dovremmo trovare delle soluzioni sempre più efficaci per offrire una maggiore speranza a chi è stato miracolato da una parte a sopravvivere ad un ictus, ma sfortunato dall'altra ad averlo subito.



Quando i miei pazienti mi raccontano di aver sentito questa frase " *il braccio è morto*" gli faccio vedere sempre questa foto che porto con me nel cellulare, è di Bernardo un mio paziente che in una nota clinica di Berlino oltre a dirgli che il braccio era " *morto*" gli dissero anche che avrebbe avuto una aspettativa di vita di non superiore ad un anno e mezzo.

quella con la quale sta scrivendo il mio nome è la mano che doveva essere morta, ora mentre scrivo, sono passati 3 anni dall'ictus e lui ha 81 anni, mi dice sempre che vorrebbe tornare a Berlino a fargli vedere a quel medico la sua mano...

Ora però fate attenzione, vi racconto questo aneddoto di Bernardo, non per dirvi che tutte le situazioni possono avere questo esito, sicuramente il caso di Bernardo è particolare, ho avuto la possibilità di lavorarci personalmente per molto tempo, probabilmente la lesione che ha ricevuto si prestava positivamente e tanti altri fattori difficili da mettere sul piatto della bilancia, scrivo di Bernardo perché anche ha lui è stato detto che il braccio era morto e che non si sarebbe alzato della carrozzina, mentre ora svolge alcune attività con la mano e cammina (ancora non sono del tutto soddisfatto del suo cammino), ma continua a migliorare e lavorare con entusiasmo.

Quanto si può recuperare?

Ogni situazione va considerata a se e ci sono delle valutazioni da fare:

- Ogni ictus danneggia il cervello di chi lo riceve in modo diverso.
- Ogni persona che subisce un ictus è diversa dall'altra.

Quindi il professionista che si trova di fronte ai referti del paziente non è sempre in grado di offrire una previsione coerente, pensate che al momento ho 2 pazienti, uno che ha una

lesione al cervello grande come la testa di uno spillo, pochi millimetri, mentre l'altro ha una lesione davvero estesa che coinvolge quasi mezzo cervello: sembrerà strano, ma sta recuperando più rapidamente proprio il paziente con il danno più esteso. Quindi pronunciarsi è davvero difficile.

Quello che spesso ripeto ai miei pazienti è questa frase alla quale tengo molto e sintetizza il mio pensiero su questo argomento:

" non so dirti quanto recupero esatto la natura abbia messo a disposizione per te, quello che so dirti è quello che va fatto per poter sperare di raggiungerne il più possibile"

Infatti dopo un danno abbiamo un recupero potenziale che la Natura ci mette a disposizione, ma per raggiungerlo al massimo è necessario fare le scelte giuste, non si tratta infatti di QUANTA fisioterapia bisogna fare, il punto è **QUALE fisioterapia** fare per pensare di raggiungere tutto quello che la natura ci ha messo disposizione.

Per farvi un esempio non raggiungerò lo stesso recupero se farò 1 ora di ippoterapia al giorno piuttosto di effettuare 1 ora di riabilitazione neurocognitiva (metodo Perfetti) al giorno, i risultati saranno indubbiamente diversi.

Non raggiungerò lo stesso recupero che ho a disposizione facendo 1 ora di rinforzo dei muscoli al giorno di quanto ne potrei raggiungere con una ora di riabilitazione neurocognitiva (metodo Perfetti).

Quindi ascoltate bene:

" NESSUNO saprà dirvi con esattezza quanto si può recuperare dopo un ictus, e veramente POCHI sapranno dirvi invece con esattezza cosa bisogna fare per raggiungere il recupero potenziale che a ognuno di noi spetta"

Questa Video Guida ha anche lo scopo di farvi ragionare in modo autonomo sulle scelte da effettuare, perché purtroppo non c'è una scelta unica seguita da tutti, navighiamo infatti in un mare di confusione, quindi la scelta deve essere fatta in modo consapevole e deve basarsi sulla ragionevolezza di quello che vi viene raccontato.

Tutto il recupero che otterrete, sarà il risultato del rimodellamento del cervello, intendo dire che l'ictus ha danneggiato alcune aree del cervello e con esse le funzioni cognitive ad esse legate, **per recuperarle bisogna fare esercizi per riorganizzare le funzioni alterate.**

Per fortuna il cervello è un organo plastico, voglio dire che è un organo che è in grado di modificarsi sulla base delle esperienze alle quali viene sottoposto.

Se ci pensate, quando volete imparare a suonare il pianoforte, sarà più facile se un insegnante vi insegna le note, la musica, i suoni e la tecnica o pensate di poter imparare solo attraverso esercizi di rinforzo per le dita?

In questo caso si parla di apprendimento, dovrebbe essere lo stesso anche quando si parla di recupero!

Dopo quanto si può recuperare? Ha senso parlare di riabilitazione dopo un tot di anni ?

Chiaramente nei primi 2-3 anni in seguito all'ictus, i miglioramenti saranno più evidenti (sempre in base a quello che si fa...).

Mentre nei periodi successivi i miglioramenti saranno più gradualmente, ma ricordatevi Bernardo, ha 81 anni e dopo 3 anni dall'ictus, ancora ci godiamo i piccoli miglioramenti che rendono la qualità di vita sempre migliore.

Credo che però il punto sia un altro, abbiamo detto che il cervello è plastico e può sempre imparare e migliorare anche se con il passare degli anni sempre in modo più graduale, allora senza dubbio **è sempre opportuno puntare a migliorare la qualità di vita** ed avvicinarci a quel recupero che la natura ci ha messo a disposizione.

Prossima lezione

4.1 Esercizio: “Riconoscimento Snodo”

Pag. 3