

## Esercizi per AFA ictus in palestra

N° esercizio	Descrizione esercizio	Ripetizioni/durata	Materiale	Obiettivo	Progressione
1	Cammino in palestra (1)	6 – 9 – 12 min	Parete o altri sostegni	Aumento della resistenza	Progressione di durata e di livello di difficoltà, richiedendo cambi di direzione e minor sostegno
2	Trasferimenti di carico in senso antero-posteriore e laterale raggiungendo più possibile il limite di stabilità di ciascun soggetto	5 – 8 – 10 per arto (se necessario privilegiare il lato dove c'è minore escursione)	Davanti alla spalliera, per sicurezza, ma senza sostegno delle braccia (per sogg più gravi mantenere la schiena appoggiata alla parete)	Aumento capacità di equilibrio e migliore distribuzione del carico sugli arti inferiori	Progressione di ripetizioni e nella difficoltà, con minor supporto concesso durante la prova. Dare un target da raggiungere aumentando progressivamente l'escursione del CdG
3	Mezzo squat	5 – 8 – 10 per due ripetizioni	Appoggio anteriore alla spalliera, se necessario	Aumento dell'equilibrio statico-dinamico (senza uso delle braccia) e rinforzo arti inferiori	Progressione di ripetizioni e nella difficoltà (utilizzo o meno dell'appoggio delle braccia)
4	Con le mani alla spalliera movimenti dell'anca in abduzione, flesso-estensione	5 – 8 – 10 per lato	Appoggio anteriore alla spalliera, se necessario	Mobilizzazione dell'articolazione dell'anca e rinforzo arti inferiori	Progressione in ripetizione
5	Movimenti alternati dei due arti di flessione di anca e ginocchio (simulazione scale)	10 – 15 per lato	Appoggio anteriore alla spalliera, se necessario	Mobilizzazione delle articolazioni arti inferiori	Progressione in ripetizione
6	Seduto (2) su una panca: partire con busto eretto, mani incrociate, piegarsi verso il pavimento strisciando le mani lungo la gamba sx e poi dx	5 – 8 – 10 per lato	Panca o seduta comoda e sicura ad una altezza di 45 cm	Mobilizzazione del tronco e dell'anca	Progressione in ripetizione e in aumento del range
7	Seduto su una panca: estendere e flettere il tronco con antiversione e retroversione del bacino	5 – 8 – 10	Panca o seduta comoda e sicura ad una altezza di 45 cm	Mobilizzazione del tronco	Progressione in ripetizione e in aumento del range
8	Seduto su una sedia: mani incrociate, portare le braccia in elevazione fino al range consentito	5 – 8 – 10	Seduta comoda e sicura ad una altezza di 45 cm	Mobilizzazione delle spalle	Progressione: aumento del range e del numero di ripetizioni
8	Passare dalla posizione seduta in piedi in sequenza con carico distribuito su entrambi i lati	5 – 8 – 10	Panca o seduta comoda e sicura ad una altezza di 45 cm	Allenamento alla sequenza e rinforzo arti inferiori	Progressione in ripetizione e nella difficoltà: alzarsi senza usare le braccia
9	Seduto con mani unite e spalle flesse, protrazione/retrazione delle spalle	5 - 8	Panca o seduta comoda e sicura ad una altezza di 45 cm	Mobilizzazione articolare e rinforzo muscolare	Progressione in ripetizione

10	Seduto sulla sedia: prono-supinazione con gomito flessio o avambraccia appoggiate sulle cosce, flessio-estensione del polso, apertura e chiusura delle mani	5 - 8	Panca o seduta comoda e sicura ad una altezza di 45 cm	Mobilizzazione articolare	Progressione in ripetizione Se necessario, esercizio svolto passivamente dal lato plegico con l'aiuto dell'arto sano
11	Seduto sulla sedia/panca: rotazioni del tronco portando le braccia in appoggio lateralmente al bacino, verso dx e sn	5 - 8 - 10 per lato	Panca o seduta comoda e sicura all'altezza di 45 cm	Mobilizzazione tronco superiore	Progressione in ripetizione
	Seduto su una panca, gamba sana accavallata sulla plegica, sollevare l'emibacino sano dal piano senza inclinare lateralmente il tronco. Ripetere dall'altro lato.	5 - 8 - 10 per lato	Panca all'altezza di 45 cm	Mobilizzazione tronco inferiore	Progressione in ripetizione
12	In piedi: rotazione del tronco alternativamente a destra e a sinistra	5 - 8 - 10	Appoggio sicuro nelle vicinanze per sicurezza del soggetto e schiena alla parete	Mobilizzazione tronco inferiore	Progressione in ripetizione e in range di movimento (guardare un punto più posteriore possibile)
14	Cammino in percorso variabile superando ostacoli di varia natura disposti lungo il percorso	1-2 ripetizioni del percorso	Cerchi, sacchetti sabbia, nastro adesivo, ostacoli non superiori a 15 cm di altezza.	Aumentare l'equilibrio dinamico	Progressione in ripetizione e difficoltà
15	Cammino in palestra	6 - 9 - 12 min (tempo uguale al cammino iniziale)	Parete o altri sostegni	Aumento della resistenza	Progressione di durata e di livello di difficoltà, richiedendo cambi di direzione e minor sostegno

- (1) Il cammino rappresenta la fase di riscaldamento che precede gli esercizi e quella di defaticamento alla fine di quest'ultimi. La durata del riscaldamento è progressiva in 6 - 9 - 12 min. e prevede di giungere ai 12 min. nella terza settimana di lavoro. E' consigliabile disporre di uno spazio ampio, che possa garantire libertà di movimento a tutto il gruppo ma che fornisca anche adeguata sicurezza, sia quindi privo di ostacoli, abbia una buona luminosità e contenga la possibilità, lungo il percorso, di offrire degli appoggi soprattutto per i soggetti maggiormente a rischio di caduta. Possiamo proporre diversi tipo di andature: avanti, indietro, laterale, variando la lunghezza del passo o la velocità del cammino, offrendo sempre ai soggetti a rischio la possibilità di sostenersi se in difficoltà.
- (2) Nei soggetti che manifestano maggiore difficoltà nel controllo del tronco in posizione seduta si può concedere il sostegno di un appoggio posteriore (per es. sedia con schienale o appoggio posteriore alla parete).

### **CRITERI DI APPLICAZIONE DEGLI ESERCIZI**

1. Il lavoro proposto NON deve richiedere un dispendio energetico eccessivo e deve essere adattato per ritmo e intensità alle caratteristiche del singolo soggetto.
2. Gli esercizi devono sempre essere eseguiti in sicurezza: fornire un ambiente di lavoro sicuro e dare al soggetto in difficoltà la possibilità di sostenersi qualora se ne manifestasse la necessità.
3. Gli esercizi devono possibilmente ricalcare le attività funzionali della vita quotidiana, con lo scopo di "motivare" il soggetto a proseguire determinate attività anche al proprio domicilio.

4. Le proposte devono essere trainanti e coinvolgenti al fine di ottenere una risposta attiva e partecipe da parte dei soggetti.
5. Enfatizzare l'utilizzo dell'arto paretico durante tutte le proposte motorie, rispettando comunque le limitazioni che le varie articolazioni possono presentare (non forzare movimenti limitati o dolorosi)
6. Il dolore è un segnale d'allarme, evitare qualsiasi movimento che tende a provocarlo o accentuarlo

### **IL RUOLO DELL'INSEGNANTE AFA**

La conduzione di tutta l'attività motoria e lo svolgimento di ogni lezione dipendono dall'insegnante. Il suo ruolo è complesso perché comprende sia la figura del "tecnico competente" e professionalmente preparato, sia la figura dell'"animatore" ricco di carica vitale e di entusiasmo, capace di coinvolgere il soggetto in tutte le strategie motorie proposte anche quando l'individuo non si sente propriamente adeguato. Attento al singolo e al gruppo, il provider deve ricercare un rapporto empatico e deve dare attenzione alla ricezione dei feed-back. E' meglio parlare a voce alta e ben scandita usando una terminologia facile ma corretta. Occorre spiegare le finalità degli esercizi stimolando l'autocorrezione.