

# ESEMPI DI STRATEGIE COGNITIVE DI MOVIMENTO

*Linee Guida di Terapia Occupazionale  
per la riabilitazione della Malattia di Parkinson*

<https://www.accademialimpedismov.it/web/image/26031/LineeGuidaTerapiaOccupazionale.pdf>

# Entrare e uscire dal letto e girarsi nel letto

## Consigli generali:

- Usare una luce notturna in modo che il feedback visivo sia possibile
- Usare coperte leggere o un piumino e lenzuola lisce
- Indossare un pigiama liscio (p.e. di raso) e calzini per scivolare meno
- Assicurarsi che il letto non sia troppo basso
- Altri ausili possono essere raccomandati dal terapeuta occupazionale

# Entrare nel letto

Come prima cosa è importante piegare le coperte ai piedi del letto (a fisarmonica), posizionare il bordo della coperta in direzione della testata del letto in modo da potersi coprire facilmente.

# Entrare nel letto (1)

- Avvicinarsi al letto con passi decisi, con un suggerimento ritmico, se necessario, e fare un ampio giro davanti al letto; continuare a camminare fino a sentire il bordo del letto contro i polpacci o la parte posteriore delle ginocchia;
- Sedersi sul bordo del letto (calcolare la distanza dal cuscino);
- Abbassare la parte superiore del corpo verso il cuscino, appoggiando il peso sul gomito (far scivolare il braccio all'esterno del letto);
- Sollevare le gambe sul letto, una dopo l'altra, in una posizione sdraiata laterale;
- Afferrare la coperta con la mano libera;
- Abbassare la parte superiore del corpo sul materasso e assumere una posizione sdraiata comoda muovendo la schiena;
- Coprirsi con la coperta.

## Entrare nel letto (2)

- Avvicinarsi alla testata del letto con passi decisi, utilizzando un suggerimento ritmico se necessario;
- Piegarci in avanti, sostenere sè stesso con le mani sul materasso e strisciare su di esso in modo da arrivare in ginocchio a metà della lunghezza del materasso;
- Sdraiarsi su un fianco (assicurarsi che la testa raggiunga il cuscino);
- Afferrare la copertura con la mano libera e coprire tutto il corpo.

## Entrare nel letto (3)

- Avvicinarsi al letto con passi decisi, con un suggerimento ritmico se necessario, e fare un ampio giro davanti al letto; continuare a camminare fino a sentire il bordo del letto contro i polpacci o la parte posteriore delle ginocchia;
- Sedersi sul letto con una distanza sufficiente dal cuscino, appoggiandosi indietro sulle braccia;
- Posizionare le gambe sul materasso, una dopo l'altra, girarsi finché non si è longitudinalmente sul materasso;
- Afferrare le coperte ai piedi del letto, far scivolare i piedi sotto di loro;
- Abbassarsi lentamente indietro fino ad essere sdraiato sulla schiena, mentre si tirano su le coperte per coprire il corpo.

# Girarsi nel letto, da supino (1)

Usando la testa / le spalle:

- Spostare la coperta sul lato opposto verso cui si vuole girare;
- Sollevare la coperta con le braccia, tirare su le ginocchia mentre si sta sdraiati sulla schiena, poi appoggiare i piedi sul letto;
- Muovere il corpo di lato, nella direzione opposta rispetto a quella in cui si vuole girare, alternando piedi, bacino, testa e spalle;
- Portare il braccio vicino alla testa in una posizione flessa (sul lato verso il quale si vuole girare), quindi girare la testa e le spalle, usando il braccio libero per direzionarsi (si può anche afferrare il materasso o una fettuccia);
- In seguito, abbassare le ginocchia dal lato verso il quale si sta girando, facendosi spazio sotto la coperta con il braccio libero se necessario;
- Mettersi in una posizione comoda.

## Girarsi nel letto, da supino (2)

Usando le gambe / il bacino:

- Spostare la coperta sul lato opposto rispetto a quello in cui si vuole girare;
- Sollevare la coperta con le braccia, tirare su le ginocchia mentre si sta sdraiati sulla schiena, poi appoggiare i piedi sul letto;
- Muovere il corpo di lato, nella direzione opposta rispetto a quella in cui si vuole girare (alternando piedi, bacino, testa e spalle);
- Portare il braccio vicino alla testa in una posizione flessa (sul lato verso il quale si vuole girare);
- Sollevare il più possibile le ginocchia verso il petto con i piedi sul materasso e lasciarsi cadere nella direzione voluta (se necessario, sollevare la coperta con il braccio libero), continuare a ruotare con il bacino;
- Seguire il movimento con la testa, le spalle e il braccio libero;
- Mettersi in una posizione comoda.



## Girarsi nel letto, da supino (3)

Utilizzare un movimento d'oscillazione del braccio:

- Da una posizione supina sollevare la coperta con le braccia, tirare su le ginocchia, poi appoggiare i piedi sul letto;
- Muoversi verso il bordo del letto del lato opposto verso cui si vuole girare (alternando piedi, bacino, testa e spalle);
- Distendi verticalmente uno o entrambe le braccia;
- Se si preferisce tirare su le ginocchia;
- Rotolarsi con tutto il corpo facendo un movimento d'oscillazione del braccio;
- Mettersi in una posizione comoda.

## Uscire dal letto, posizione supina (1)

- Muovere il corpo verso il bordo del letto allontanandosi dal centro;
- Rotolarsi su un fianco (vedi *girarsi nel letto*);
- Tirare le ginocchia verso il petto;
- Spingere indietro le coperte;
- Posizionare il braccio superiore vicino alla spalla inferiore; far scivolare i piedi oltre il bordo del letto e allo stesso tempo spingersi in su con entrambe le braccia (usando il gomito del braccio inferiore come supporto e posizionando il braccio superiore a metà strada); -
- In seguito: vedi *trasferirsi da una posizione seduta a una posizione eretta*

## Uscire dal letto, posizione supina (2)

- Piegare le ginocchia e appoggiare i piedi sul letto;
- Muoversi verso il bordo del letto al lato opposto rispetto a quello in cui si vuole girare (alternando bacino, spalle e piedi);
- Spingere indietro le coperte;
- Far scivolare i piedi oltre il bordo del letto e spingersi in alto con il braccio inferiore;
- In seguito: vedi *trasferirsi da una posizione seduta a una posizione eretta*

# Uscire dal letto: dalla posizione seduta sul bordo del letto alla posizione eretta

- Stare seduto dritto su entrambi i glutei;
- Sostenersi con le braccia, appoggiando i pugni leggermente dietro il corpo;
- Spostare il sedere verso il bordo del letto;
- Appoggiarsi con le braccia al bordo del letto;
- Posizionare i piedi proprio di fronte al letto;
- Piegarsi in avanti (con il naso sopra le ginocchia o superandole);
- Alzarsi in piedi, dondolando in avanti e indietro se necessario.

# Alzarsi dal pavimento in piedi dopo una caduta

- Riposare un po' dopo la caduta;
- Girarsi da una posizione sdraiata, ad una posizione seduta laterale (spingere in su il tronco con il supporto del braccio dell'altro lato e del gomito dello stesso lato) sulle mani e le ginocchia;
- Gattonare verso un oggetto che è possibile utilizzare per tirarsi su (p.e. sedia, letto);
- Piegare la gamba più forte e posizionare il braccio opposto sull'oggetto (posizione di fuciliere);
- Spingersi su con le gambe e le braccia.