



► Debolezza motoria in seguito all'ictus

Conseguenza abituale e visibile dell'ictus è la debolezza motoria di metà del corpo, spesso definita come paralisi. Una riabilitazione precoce in combinazione con l'attività fisica quotidiana in linea con le possibilità (e anche un po' oltre!) vi permetteranno di essere indipendenti nella vita quotidiana.

DOPO L'ICTUS

L'ictus ha bruscamente cambiato la mia vita. I movimenti che in precedenza mi risultavano automatici diventano impraticabili, i pensieri lo desiderano ma il corpo non risponde. Stare seduto, alzarsi in piedi, camminare, mantenere il corpo nello spazio, rappresentano delle nuove sfide da superare e imparare.

La decisione

Come ogni avvenimento, anche il recupero dopo l'ictus richiede decisione e perseveranza. Il recupero è il mio obiettivo per il quale sono pronto/a a lavorare ogni giorno della mia nuova vita. La metà del mio corpo è debole, ma l'altra metà può aiutare il recupero di quella danneggiata. Con la mano sana muovete la mano debole, non accantonatela, esercitatevi sino ad affaticamento. Una buona musica ritmata facilita e migliora le prestazioni dell'esercizio.

I collaboratori

Durante il recupero della debolezza motoria sono assistito da fisioterapisti, familiari/badanti, ma sono io che sto nel mio corpo durante il giorno e che posso fare di più per il mio recupero.

Obiettivi realistici

Vado a piccoli passi sulla lunga strada della ripresa. Ad esempio: un obiettivo a breve termine è quello di fare dieci passi mentre quello a lungo termine è camminare. Un movimento o una postura raggiunti devono venir ripetuti giornalmente.

Attrezzature

Faccio uso di tutte le attrezzature necessarie per eliminare le cadute durante il recupero. Le cadute complicano il recupero. Utilizzo i plantari raccomandati perché rafforzano le mie articolazioni disobbedienti e rendono il mio camminare più sicuro. Indosso scarpe robuste.

Annoto e mi ricompenso, perché progredisco

Ogni nuovo movimento è la prova che sono sempre più vicino all'indipendenza e all'autonomia dagli altri. Questa è la ragione per cui premio la mia tenacia, la mia determinazione e il mio coraggio.

Quanto dura la riabilitazione

La riabilitazione dopo l'ictus è un'attività quotidiana, come fare il bucato o lavare i piatti. Se si trascura un movimento già superato, i rendimenti si avvicinano allo stato iniziale. Non abbiate paura e non mollate, il nostro cervello è miracoloso: può adattarsi alla nuova situazione e creare nuovi modelli di movimento. La cosa più importante è perseverare.



Autore: **Julijana Franinović Marković**, medico specialista in neurologia

Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

