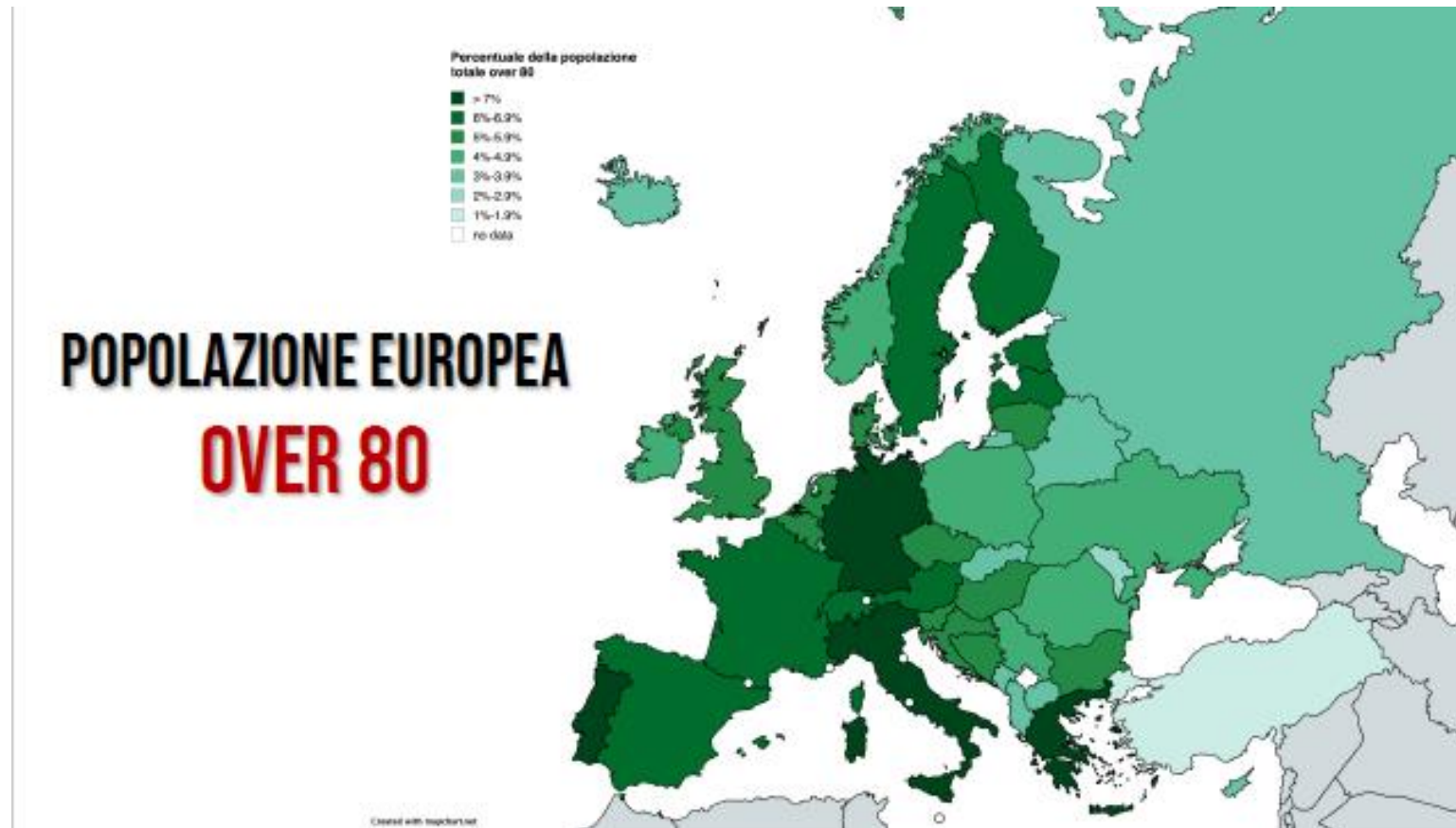


IL **BENESSERE** DELL'ANZIANO:

PREVENZIONE DELLE CADUTE
E PROMOZIONE DEL
MOVIMENTO PER UN
INVECCHIAMENTO ATTIVO

Fisioterapista: Rossella Tomasoni

Perché è un tema sempre più attuale: l'invecchiamento della popolazione



Il 23.5% della popolazione lombarda è over 65

Aumento dell'età media = maggiore fragilità e comorbidità

=> **Aumento di soggetti anziani** affetti da **più patologie croniche**: *ictus, cancro, diabete, malattie respiratorie croniche, malattie mentali, disturbi muscolo-scheletrici...*

- **Riduzione delle performance individuali**: notevole **aumento dei rischi di caduta e riduzione dell'autonomia personale**



Sedentarietà: il vero **nemico dell'invecchiamento attivo**

- La medicina moderna considera la **mancaanza di attività fisica** una vera e propria malattia: malattia ipocinetica.

=> **L'ATTIVITÀ FISICA** è considerata una vera e propria terapia, determinante nel **ridurre il rischio di cadute nei soggetti anziani**.



Cosa fare? Prevenzione e contrasto alla sedentarietà

La parola chiave è PREVENZIONE: è necessario puntare ad **invecchiare in buona salute** modificando il proprio **stile di vita**, riducendo il più possibile i **fattori di rischio modificabili**:

- **Sedentarietà**
- Alimentazione non corretta per quantità, qualità e varietà
- Consumi di alcol e tabacco
- Guida in sicurezza
- Sicurezza nei luoghi di lavoro

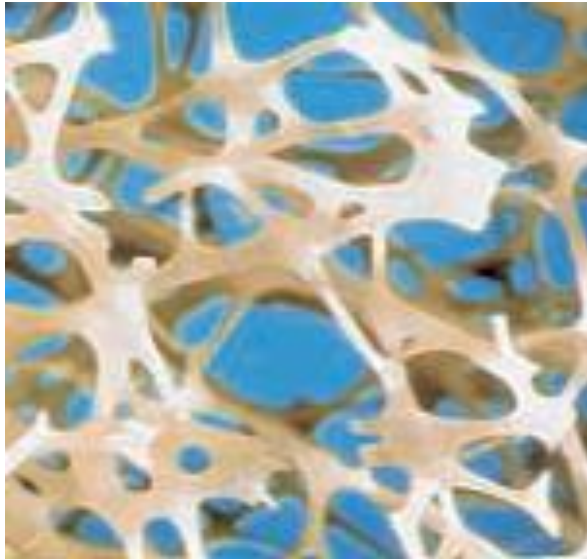


Epidemiologia delle cadute: quanto sono frequenti?

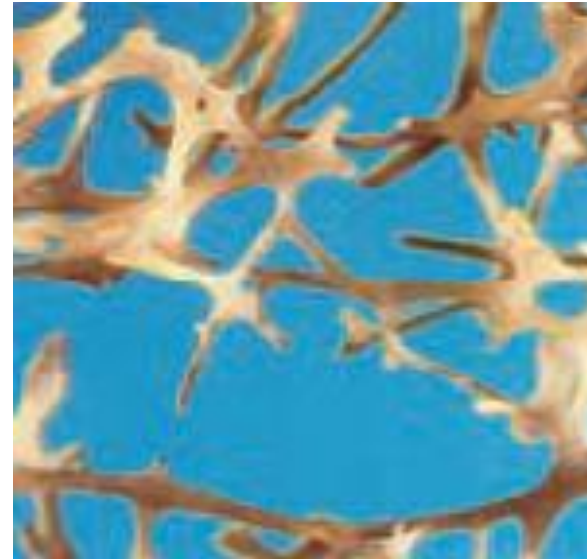
- Seconda causa di morte **non intenzionale** al mondo
- **36 milioni di cadute** all'anno segnalate negli anziani
- **648mila morti l'anno per cadute**, con la **popolazione over 60** come fascia a maggior rischio
- **95%** ricoveri per **frattura all'anca** derivano da cadute, 75% dei quali si verificano nelle donne (osteoporosi)



Osteoporosi e fragilità ossea: un rischio da conoscere



Osso sano



Osso osteoporotico

Complicanze delle cadute: declino funzionale e perdita di autonomia

- Circa **50% degli anziani** che cade non riesce ad alzarsi senza aiuto
- **> 2h sul pavimento** aumentano il rischio di disidratazione, lesioni da pressione, lesioni del tessuto muscolare scheletrico, ipotermia
- **60% degli anziani non torna al livello di mobilità precedente alla caduta**

EFFETTI COLLATERALI:

- Riduzione della mobilità e delle attività quotidiane
 - **Aumenta la paura di cadere di nuovo**
- => DECLINO FUNZIONALE E PERDITA DI INDIPENDENZA**



Sicurezza domestica: dove avvengono più cadute

Adottare semplici accorgimenti può ridurre drasticamente i rischi, soprattutto per le **ALZATE NOTTURNE**.

Eliminare i pericoli di inciampo

- Tappeti scivolosi, cavi elettrici, oggetti e disordine

Migliorare l'illuminazione

Installare supporti e ausili

- **Maniglioni di sicurezza** in bagno, vicino alla doccia, alla vasca e al WC
- **Corrimano robusti** su entrambi i lati delle scale
- **Sedili per doccia o vasca** per maggiore sicurezza

Organizzare gli spazi

Calzature adeguate

Scarpe chiuse, comode, con suola antiscivolo. Evitare di camminare solo con calzini o pantofole larghe.

Come alzarsi dal letto in sicurezza

1. Preparazione
2. Portare le gambe fuori dal letto
3. Spingere con le braccia
4. Stabilizzarsi seduti
5. Alzarsi in piedi
6. Partire solo quando si è stabili



Vestizione sicura: piccoli accorgimenti utili

- Preparare gli indumenti prima di iniziare
- Scegliere abiti facili da indossare
- Vestirsi da seduti
- Calzature sicure
- Movimenti lenti e controllati
- Evitare di vestirsi al buio



Attività quotidiane (ADL): muoversi senza rischi

- Pulire casa in sicurezza
- Giardinaggio: attenzione alle posture
- Fare la spesa senza sovraccarichi
- Entrare e uscire dall'auto:
 - Sedersi prima e poi portare le gambe dentro
 - Uscire al contrario: gambe fuori, poi alzarsi
 - Appoggiarsi al telaio dell'auto, non alla portiera



Uso corretto del bastone

REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA

CONSIGLI PER LA REGOLAZIONE

- Impugnatura del bastone: all'altezza del polso
- Gomito piegato tra i 15 e i 20 gradi



TECNICA DI USO

Il bastone va tenuto dal **lato opposto alla gamba più debole o dolorante**

- Tenere (Impugna il bastone con la mano)
- Posizionare (Mantieni la gamba debole avanti)
- Muoversi (Fai un passo con la gamba solida)

CONSIGLI

- Non forzare il movimento
- Ascoltare il proprio corpo

Il bastone può sostenere **fino al 25% del peso corporeo**.

Uso corretto del deambulatore (Walker)

TIPOLOGIE DI DEAMBULATORI

- **Deambulatore Standard**
 - Senza ruote
 - Offre massima stabilità
 - Richiede di essere sollevato a ogni passo
- **Deambulatore a 2 ruote**
 - Ruote anteriori (facilitano lo scorrimento)
 - Sostiene meglio il peso del corpo in movimento
 - Mantiene una postura più eretta

Un deambulatore **può sostenere fino al 50% del peso corporeo.**

SEQUENZA CORRETTA DEL PASSO

1. Spingere in avanti
2. Passo con la gamba più debole
3. Completare il passo con la gamba sana

CONSIGLI:

- Tenere sempre la gamba più debole all'interno del deambulatore.
- Usare sempre entrambe le mani per tenere saldamente il deambulatore.



Postura corretta da seduti

- Schiena dritta e appoggiata
- Piedi ben poggiati a terra
- Ginocchia a 90 gradi
- Gomiti a 90 gradi



Benefici della buona postura:

- Riduce il dolore muscolo-scheletrico
- Migliora la respirazione
- Previene rigidità e favorisce la circolazione

Postura corretta in piedi

- Spalle rilassate e indietro
- Testa alta
- Peso distribuito equamente
- Addome leggermente contratto



Obiettivi di un programma di **attività fisica** per ridurre il rischio di cadute

MIGLIORARE:

- forza ed elasticità muscolare
- equilibrio
- coordinazione
- attenzione e riflessi
- sensibilità propriocettiva
- escursione articolare
- postura
- deambulazione
- stabilità del tronco e delle anche



MUOVERSI per vivere meglio: **l'importanza del movimento**

L'attività fisica regolare è un **pilastro fondamentale** per mantenere e migliorare la qualità della vita nella **terza età**.

Consigli dell'Organizzazione Mondiale della Sanità

- **Almeno 150 minuti** di attività fisica aerobica di moderata intensità a settimana
- Attività di **rafforzamento muscolare**
- Specifici **esercizi per l'equilibrio**



«ogni passo è salute»

Prevenzione delle malattie croniche attraverso il movimento

- Riduce il rischio di malattie cardiovascolari
- Aiuta a controllare la glicemia
- Contrasta la sindrome metabolica
- Riduce il rischio di alcuni tumori
- Migliora la funzione respiratoria



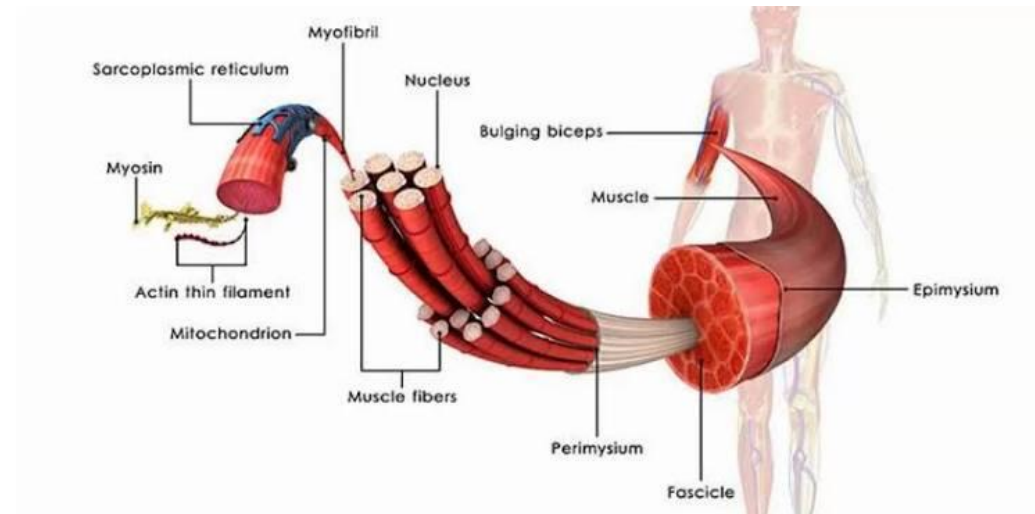
Effetto sulla salute mentale e attività fisica

- Riduce ansia e stress
- Migliora l'umore
- Favorisce la memoria e l'attenzione
- Aiuta a regolare il sonno
- Aumenta la motivazione e l'autostima
- Riduce il rischio di declino cognitivo
- Promuove socializzazione e benessere emotivo



Effetti del movimento sui muscoli

- Aumento **tono e volume muscolare**
- Maggiore elasticità
- Maggiore forza e resistenza allo sforzo
- Aumento dei capillari
- Minore fatica a parità di lavoro



Effetti del movimento sull'apparato osseo

- Maggior apporto di sangue con maggior apporto di calcio
- Maggiore attività osteoblasti (cellule che costruiscono l'osso)
- Minore attività osteoclasti (cellule che distruggono l'osso)



Effetti del movimento sulle articolazioni

- Produzione di liquido sinoviale (lubrificante)
- Mantenimento della mobilità fisiologica
- Protezione da sollecitazioni eccessive in carico
- Minor rischio di distorsioni e lussazioni

Effetti del cammino sull'equilibrio



- Migliora la stabilità posturale
- Allena la coordinazione
- Rende il passo più sicuro
- Stimola i sistemi dell'equilibrio
- Migliora la capacità di reagire agli imprevisti

Camminare: quanto, come e dove

- **Quanto** camminare
 - 30 minuti al giorno, anche suddivisi in 2–3 sessioni
 - 5 giorni alla settimana
 - Ritmo moderato: si deve poter parlare senza affanno
- **Come** camminare in sicurezza
 - Passo regolare, braccia che oscillano naturalmente
 - Sguardo avanti, non verso i piedi
 - Evitare superfici scivolose o irregolari
- **Dove** camminare
 - Percorsi conosciuti e ben illuminati
 - Marciapiedi regolari, parco o zone verdi con terreno stabile



Esercizi per l'equilibrio

Esempi:

- Stare in piedi su un piede solo
- Camminata tacco-punta
- Camminata laterale
- Camminata all'indietro

CONSIGLI **DI SICUREZZA**

- Eseguire gli esercizi con un supporto vicino (sedia o muro)
- Iniziare lentamente e aumentare gradualmente la difficoltà degli esercizi
- Non eseguire gli esercizi se si avverte vertigine o instabilità

Esercizi per la forza

Aumentare la forza è importante in quanto la massa muscolare è essenziale per:

- Sostenere il corpo
- Facilitare i movimenti
- Ridurre rischi di lesioni

Esempi:

- Alzarsi e sedersi da una sedia
- Sollevamento delle ginocchia
- Rinforzo delle gambe con fasce elastiche
- Bicicletta

Esercizi per la mobilità articolare

Benefici della mobilità

- Flessibilità articolare
- Prevenzione della rigidità
- Maggiore ampiezza dei movimenti
- Migliora circolazione
- Rilassamento muscolare

Esempi di esercizi di stretching per la mobilità

- Stretching del collo
- Stretching delle spalle
- Stretching delle caviglie e dei polsi

CONSIGLI

- Praticare gli esercizi di stretching dolce quotidianamente
- Mantenere i movimenti lenti e controllati

Esercizi per collo e spalle: inclinazione del collo

Questo esercizio aiuta a **sciogliere la tensione accumulata nella zona cervicale e a migliorare la flessibilità.**

1. Posizione iniziale

Sedersi comodamente su una sedia con la schiena dritta e i piedi appoggiati a terra. Mantenere le spalle rilassate

2. Movimento

Iniziare inclinando lentamente la testa verso destra, portando l'orecchio destro verso la spalla destra.

3. Mantenimento

Mantenere la posizione per 5-10 secondi, respirando profondamente

4. Ritorno

5. Ripetizione

Ripetere lo stesso movimento verso sinistra, portando l'orecchio sinistro verso la spalla sinistra

6. Ciclo

Eseguire 3-5 ripetizioni per lato

Importante!

- Movimenti lenti e controllati
- Evitare di ruotare completamente il collo all'indietro
- Non superare la soglia del dolore

Esercizi per collo e spalle: rotazione delle spalle

Questo esercizio è efficace per **alleviare la tensione nelle spalle e nella parte superiore della schiena**, spesso causata da posture scorrette, stress o da vizi della respirazione.

1. Posizione iniziale

Sedersi o stare in piedi con la schiena dritta e le braccia rilassate lungo i fianchi

2. Sollevamento

Inspirando sollevare lentamente le spalle verso le orecchie, per poi portarle indietro come ad avvicinare le scapole

3. Rilascio

Far scendere le spalle per portarle avanti soffiando

4. Risalita

Risalire nuovamente verso le orecchie e ritornare indietro inspirando

5. Ripetizione

Eseguire 8 ripetizioni e ripetere invertendo il giro

Punti chiave:

- Coordinare il movimento con la respirazione (inspirare sollevando, espirare abbassando)
- Concentrarsi sul rilascio completo della tensione durante la fase di abbassamento se necessario sbuffando

Esercizi per braccia e mani: pugno e rilascio

Questo esercizio mira a **rilassare i muscoli delle mani e degli avambracci**. È particolarmente utile per alleviare la tensione accumulata durante le attività quotidiane che richiedono l'uso delle mani.

1. Posizione iniziale

Sedersi comodamente con le braccia appoggiate sulle cosce o su un tavolo, pronte a eseguire il movimento

2. Chiusura del pugno

Chiudere lentamente la mano a pugno, stringendo delicatamente ma senza forzare eccessivamente.

Mantenere la posizione per 3-5 secondi

3. Apertura della mano

Aprire lentamente la mano, distendendo le dita il più possibile. Mantenere la posizione per 3-5 secondi

4. Ripetizione

Ripetere l'esercizio 5-10 volte per ciascuna mano, alternandole se possibile

Punti chiave:

- Mantenere i movimenti lenti e controllati
- Evitare di forzare eccessivamente la mano
- Sentire la tensione e il rilascio nei muscoli delle mani e degli avambracci
- Ascoltare il proprio corpo e interrompere se si avverte dolore

Esercizi per braccia e mani: stretching delle braccia

Lo stretching delle braccia aiuta a migliorare la flessibilità e a sciogliere le tensioni accumulate nelle **spalle e nelle braccia**.

Stretching **sopra la testa**

1. Posizione iniziale

Sedersi o stare in piedi con la schiena dritta

2. Movimento

Sollevare lentamente entrambe le braccia sopra la testa, unendo le mani o incrociando le dita

3. Allungamento

Allungarsi delicatamente verso l'alto, come se si volesse toccare il soffitto, mantenendo le spalle rilassate e lontane dalle orecchie

4. Durata

Mantenere la posizione per 5-10 secondi, respirando profondamente

Stretching **davanti al petto**

1. Posizione iniziale

Sedersi o stare in piedi con la schiena dritta

2. Movimento

Portare la mano sulla spalla opposta, usando l'altra mano per tirare delicatamente il gomito verso il corpo

3. Allungamento

Mantenere la posizione per 5-10 secondi, sentendo l'allungamento nella parte posteriore del braccio

4. Ripetizione

Rilasciare e ripetere con l'altro braccio

Esercizi per gambe e piedi

Flessione della caviglia

Questo esercizio mira a **migliorare la flessibilità delle caviglie e la circolazione negli arti inferiori.**

Come eseguire:

1. Sedersi su una sedia con i piedi appoggiati a terra
2. Sollevare lentamente la punta di un piede mantenendo il tallone a terra, successivamente sollevare il tallone mantenendo la punta a terra
3. Mantenere entrambe le posizioni per 5 secondi, quindi abbassare lentamente
4. Ripetere 5-10 volte per ogni piede

Contrazione dei quadricipiti

Questo ginocchio **rafforza i muscoli della coscia senza sollecitare le articolazioni del ginocchio.**

Come eseguire:

1. Sedersi su una sedia, estendere una gamba in avanti
2. Sollevare la punta del piede
3. Contrarre i muscoli della coscia come a bloccare la rotula
4. Mantenere la contrazione per 5-10 secondi, quindi rilassare lentamente
5. Ripetere 5-10 volte per ogni gamba

Semplici esercizi quotidiani a letto e da seduti

A letto (al risveglio o prima di dormire)

- **Mobilità delle caviglie**
 - Muovere le punte dei piedi avanti/indietro: 10–15 ripetizioni
- **Cerchi con le caviglie**
 - Disegnare piccoli cerchi con i piedi: 5 per lato
- **Attivazione delle gambe**
 - Spingere i talloni contro il materasso: tenere 5 secondi, ripetere 10 volte
- **Mobilità del bacino**
 - Piccoli movimenti di retroversione/anteroversione: 10 ripetizioni
- **Allungamento dolce della schiena**
 - Portare una gamba al petto, poi l'altra: 5–8 ripetizioni per lato

Da seduti (durante la giornata)

- **Sollevamento delle punte e dei talloni:** 10–15 ripetizioni
- **Estensione del ginocchio**
 - Sollevare una gamba, stendere il ginocchio: tenere 2–3 secondi: 8–10 ripetizioni per lato
- **Rotazione delle spalle**
 - Cerchi ampi e lenti: 10 ripetizioni
- **Pugno e rilascio**
 - Stringere forte la mano, poi aprire: 10–15 ripetizioni
- **Allungamento del collo**
 - Inclinare la testa a destra e sinistra: tenere 5 secondi, 5 ripetizioni per lato
- **Attivazione del tronco**
 - Seduti, mani sulle cosce: Spingere leggermente il busto in avanti e tornare: 10 ripetizioni

Attività in gruppo: motivazione e continuità



- Aumento della motivazione
- Riduzione della solitudine
- Maggiore sicurezza durante gli esercizi
- Rendono l'attività più piacevole
- Favoriscono la continuità nel tempo
- Benefici fisici amplificati

Barriere comuni all'attività fisica e come superarle

- “Non ho tempo”
- “Ho paura di cadere”
- “Mi sento rigido o dolorante”
- “Non so quali esercizi fare”
- “Mi manca la motivazione”
- “Mi stanco facilmente”
- “Ho paura di farmi male”

=> La regola d'oro: Meglio poco ma ogni giorno. La costanza è la vera prevenzione

Conclusioni: **muoversi è cura**

- Muoversi ogni giorno
- Il corpo ama la continuità
- Il movimento è sicurezza
- Muoversi migliora la vita
- È una cura quotidiana



«Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi, non c'è un livello minimo per avere dei benefici e i benefici cominciano appena si inizia.»

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!