Meglio prevenire che cadere

Autor(en): **Zindel, Barbara**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2016)**

Heft 124: **Mobilität - sicheres Wohnen und Sturzprävention = Mobilité - sécurité du domicile et prévention = Mobilità - sicurezza in casa e prevenzione**

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-815293

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Meglio prevenire che cadere

Nelle persone anziane, soprattutto se parkinsoniane, il rischio di caduta aumenta, mentre la capacità di fare diverse cose insieme diminuisce. Alcuni esercizi possono migliorare la mobilità.

Quasi tutti gli anziani sperano di poter vivere il più a lungo possibile in autonomia a casa propria. Si sentono sicuri negli ambienti che conoscono bene e preferiscono non pensare al crescente rischio di cadere. Ma se poi la caduta si verifica per davvero, spesso comporta una lunga degenza in ospedale, seguita dal ricovero in una casa per anziani. Ecco perché bisogna consigliare alle persone anziane di eliminare le trappole presenti nelle abitazioni. Le statistiche sugli infortuni dimostrano chiaramente la necessità di una consulenza preventiva per gli anziani che vivono a casa propria:

- l'anno scorso in Svizzera più di 83 000 ultra 65enni si sono feriti cadendo
- un ultra 65enne su tre cade almeno una volta all'anno
- l'82% degli infortuni da caduta avviene in ambito domestico
- nel 5-6% dei casi le cadute causano ferite gravi (senza fratture), e nel 5% dei casi fratture.

Per gli anziani, le conseguenze di una caduta sono spesso molto incisive:

- il 18% dei primi ricoveri in casa di cura o casa per anziani avviene dopo una frattura del collo del femore
- la maggioranza delle vittime di cadute ha paura di cadere nuovamente
- dopo una caduta, un infortunato su due riduce l'attività fisica

La Lega svizzera contro il reumatismo offre – in collaborazione con CSS Assicurazione e Parkinson Svizzera – un programma di prevenzione delle cadute denominato «Sicuri tutti i giorni» (vedi riquadro).

Esercizi per prevenire le cadute

Oltre a eliminare le trappole presenti in casa, si possono allenare forza ed equilibrio.

Barbara Zindel, Lega svizzera contro il reumatismo

Per gli esercizi, vedi www.camminaresicuri.ch

Esempi di esercizi

Rafforzamento della muscolatura della coscia

1. Mettetevi in piedi davanti a una sedia, divaricate le gambe alla larghezza del bacino, piegate leggermente le ginocchia.

2. Piegate le ginocchia e sedetevi, poi rialzatevi subito, se possibile senza appoggiarvi al bracciolo.

3. **Versione più difficile 1:** tenete le braccia incrociate davanti al petto.
   Versione più difficile 2: piegate le ginocchia e rialzatevi subito senza sedervi. Svolgete l'esercizio 10-20 volte, poi ripetete ancora due volte la serie.

Mantenere l'equilibrio, migliorare la capacità dual-task

4. Mettetevi in piedi in posizione eretta, appoggiando un piede leggermente davanti all'altro. Le gambe sono leggermente divaricate.
   Mantenete l'equilibrio aiutandovi con le braccia.

5. **Versione più difficile 1:** con una mano scrivete un nome nell'aria.
   Versione più difficile 2: appoggiate un piede direttamente davanti all'altro; il calcagno del piede davanti tocca la punta delle dita del piede dietro. 4 volte 20 secondi per parte, con una breve pausa prima di ogni ripetizione.

Prevenzione delle cadute Lega svizzera contro il reumatismo

Il programma di prevenzione delle cadute promosso dalla Lega svizzera contro il reumatismo in collaborazione con CSS Assicurazione e Parkinson Svizzera «Sicuri tutti i giorni» ha un approccio preventivo, finalizzato a evitare le cadute. Una fisioterapista o un'ergoterapista specificamente formata visita la persona anziana a casa per individuare i possibili fattori di rischio.

Sono già più di 3400 gli anziani che hanno richiesto una consulenza. Stando ai primi risultati scientifici, le persone anziane che hanno preso parte al programma denotano una chiara diminuzione della paura di cadere.

Maggiori informazioni al numero 044 487 40 00 oppure nel sito www.reumatismo.ch/offerte/servizi/prevenzione-delle-cadute