



LE CADUTE: UN'INSIDIA DELL'ETÀ AVANZATA E NON SOLO

ALCUNI CONSIGLI PER EVITARLE ED ESERCIZI PER LA FORZA E L'EQUILIBRIO

UOC Geriatria

Direttore: Prof.ssa Daniela Mari

Fondazione IRCCS Cà Granda Ospedale Maggiore Policlinico

a cura di:

Dott.ssa Giuseppina Bernardelli

Dott.ssa Beatrice Perazzi

Dott.ssa Francesca Valentini

Che cosa è la caduta?

La **caduta** è un improvviso, non intenzionale ed inaspettato cambio di posizione che porta il soggetto ad urtare, con qualsiasi parte del corpo, il suolo.

Si distinguono **tre tipologie** di cadute:

- Accidentale: la persona cade involontariamente
- Fisiologica imprevedibile: la persona cade a causa di una propria condizione fisica non prevedibile fino al momento della caduta
- Fisiologica prevedibile: la persona cade dopo essere stata esposta a fattori di rischio identificabili

Quali sono i fattori di rischio?

FATTORI DI RISCHIO INTRINSECI,

interni alla persona:

- alterazioni fisiologiche legate all'età e di riduzione della massa ossea, dei riflessi, dell'acuità visiva;
- malattie come l'artrosi, la deformità dei piedi, l'infarto miocardico acuto, l'ictus, l'ipoglicemia, l'ipotiroidismo;
- disidratazione;
- utilizzo di farmaci diuretici, lassativi, antidepressivi, sedativi ed ipnotici, antipertensivi.

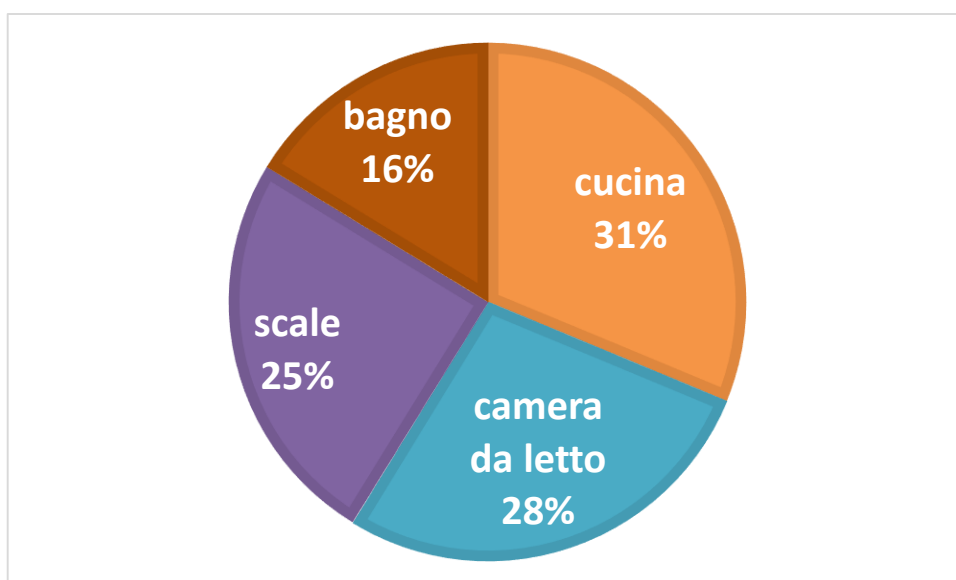
FATTORI DI RISCHIO ESTRINSICI,

esterni alla persona e legati all'ambiente:

- calzature inadeguate;
- pantaloni troppo lunghi;
- camminare con le calze (non antiscivolo, es. collant);
- pavimentazione scivolosa;
- assenza o la scarsa illuminazione;
- scale prive di corrimano o con gradini troppo alti, stretti, diseguali;
- letto non regolabile in altezza;
- assenza di supporti per sollevarsi dal wc, fare la doccia, mancanza di tappetini antiscivolo nella doccia;
- utilizzo non corretto di bastoni o stampelle;
- presenza di animali domestici o bambini piccoli.

Il **60%** circa degli anziani cade **all'interno della propria abitazione**.

Quali sono le stanze della casa in cui la persona anziana tende a cadere maggiormente?



Quali sono le conseguenze?

- paura di cadere nuovamente;
- depressione;
- ansia;
- fratture (es. al femore o al polso).

Che cosa fare per prevenire le cadute?

... in generale

Eliminare gli ostacoli come ad esempio i tappeti



Non utilizzare calzature scivolose (pattine, ciabatte di spugna, scarpe con tacco alto)



Indossare calzature comode, meglio se con suola in gomma



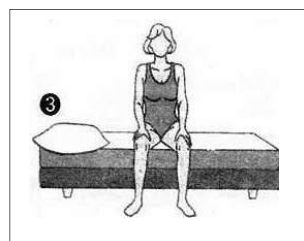
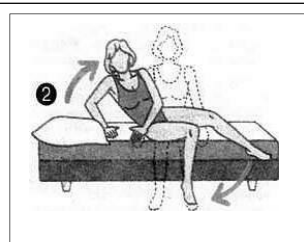
Tenere i cassetti e le ante degli armadi chiusi



... in camera da letto

Alzarsi lentamente dal letto rispettando le seguenti fasi:

1. girarsi su un lato del corpo;
2. mettere i piedi giù dal letto;
3. tirarsi su dal letto spingendosi con le braccia sul materasso;
4. aspettare qualche secondo prima di alzarsi in piedi.



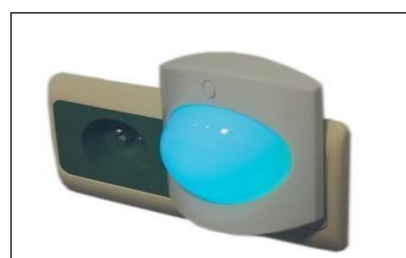
Eliminare i tappetini scendiletto



Illuminare adeguatamente l'ambiente avendo cura di avere vicino un abat-jour o un interruttore della luce



Installare una luce notturna



... in bagno

Introdurre nel piatto doccia o nella vasca un tappetino antiscivolo.
Asciugare il pavimento dopo aver fatto la doccia



Installare dispositivi di sostegno per aiutarsi ad utilizzare autonomamente i sanitari



Installare una doccia con tubo abbastanza lungo come appoggio

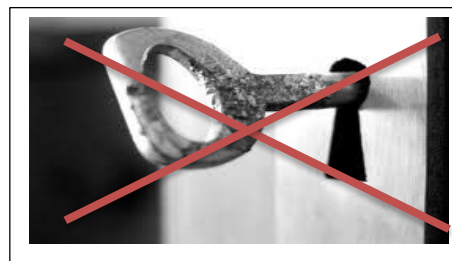


Tenere a portata di mano un telefono da utilizzare in caso di necessità



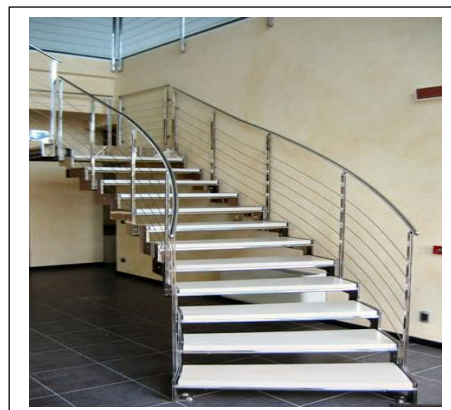
Non fare la doccia o il bagno quando si è in casa da soli

Non chiudere a chiave la porta del bagno



... sulle scale

Assicurarsi che la superficie degli scalini sia regolare



Fissare corrimano (se possibile, su entrambi i lati delle scale)

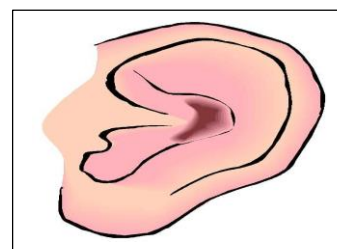
Rimuovere tutti gli oggetti (es. libri, abiti, scarpe) che potrebbero intralciare il cammino



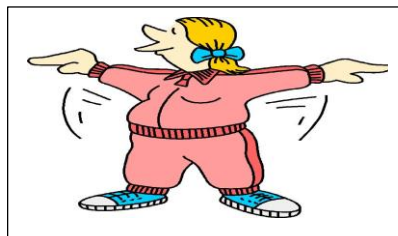
Consigli:

Controllare vista e udito

Seguire una dieta ricca di vitamina D



Fare moderato esercizio fisico all'aria aperta e al sole, quando la stagione lo permette



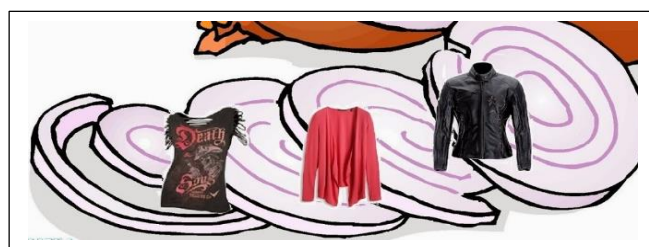
Vestirsi e svestirsi stando seduti sulla sedia o sul letto



Infine, consigli per alcuni esercizi:

Sono fondamentali:

- abbigliamento adatto: scarpe comode, pantaloni elasticizzati (es. tuta da ginnastica) non troppo stretti e con l'elastico in vita,
- vestirsi "a cipolla" per evitare di sudare;
- evitare borse a tracolla;
- preferire zaini oppure marsupi;
- mantenere una corretta postura: busto eretto e rilassato;
- al momento del passo: la pianta del piede deve appoggiare bene sul terreno, rullando dal tallone fino alla punta.

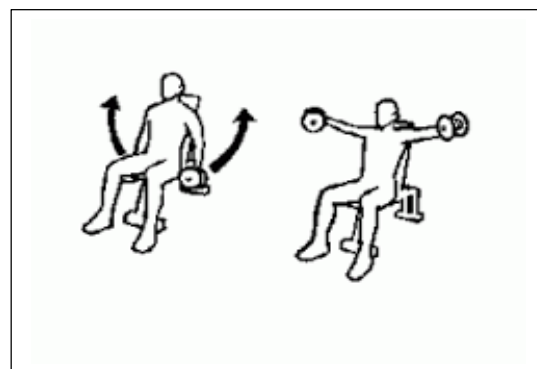


A questi è da aggiungersi la
motivazione individuale

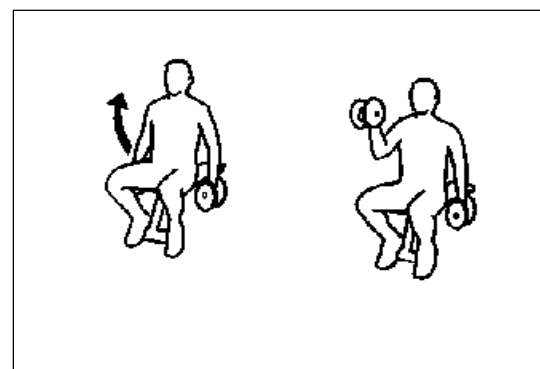
ESERCIZI DI FORZA PER GLI ARTI SUPERIORI (LE BRACCIA)



1. sedersi appoggiandosi allo schienale con i piedi ben appoggiati a terra;
2. braccia distese lungo il corpo;
3. impugnare due pesi con le mani tenendo il palmo rivolto all'interno;
4. portare le braccia all'altezza delle spalle lateralmente;
5. mantenere la posizione per circa 60 secondi;
6. tornare lentamente nella posizione di partenza;
7. ripetere 8-10 volte.

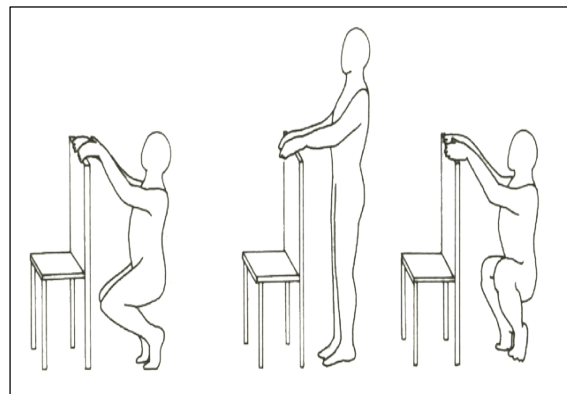


1. sedersi appoggiandosi allo schienale con i piedi ben appoggiati a terra;
2. braccia distese lungo il corpo;
3. impugnare due pesi con le mani tenendo il palmo rivolto all'interno;
4. portare le braccia all'altezza delle spalle, piegando i gomiti;
5. mantenere la posizione per circa 60 secondi;
6. tornare lentamente nella posizione di partenza



ESERCIZI DI FORZA PER GLI ARTI INFERIORI (LE GAMBE)

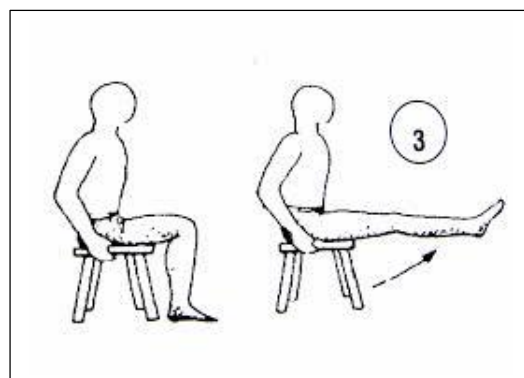
1. stare in piedi ed aggrapparsi allo schienale della sedia;
2. piegarsi sulle ginocchia;
3. mantenere la posizione per circa 30-60 secondi;
4. tornare lentamente alla posizione di partenza;
5. ripetere per 8-10 volte.



1. stare in piedi ed aggrapparsi allo schienale della sedia;
2. flettere il ginocchio fino a dove è possibile;
3. mantenere la posizione per circa 30-60 secondi;
4. tornare lentamente alla posizione di partenza;
5. ripetere per 8-10 volte.



1. stare seduti sulla sedia;
2. estendere un ginocchio fino a dove è possibile;
3. mantenere la posizione per circa 30-60 secondi;
4. tornare lentamente alla posizione di partenza;
5. ripetere per 8-10 volte.



ESERCIZI DI EQUILIBRIO

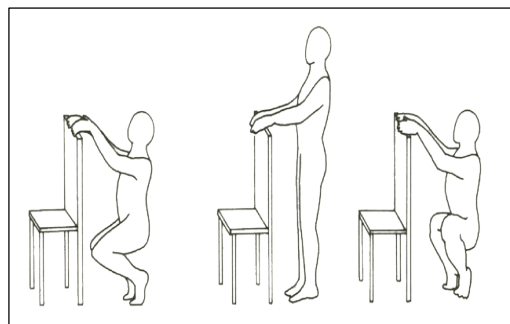
1. posizionare il tallone sinistro appena davanti alle dita del piede destro;
2. camminare cercando di mantenere la posizione di partenza, se necessario: appoggiarsi alla parete;
3. ripetere l'esercizio con il tallone destro posizionato davanti al piede sinistro.



1. posizionare il tallone sinistro appena davanti alle dita del piede destro;
2. mantenere la posizione per circa 30-60 secondi;
3. ripetere l'esercizio con il tallone destro posizionato davanti al piede sinistro.

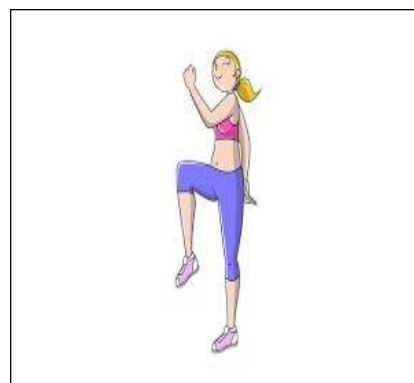


1. stare in piedi ed aggrapparsi allo schienale della sedia;
2. sollevarsi sulla punta dei piedi;
3. mantenere la posizione per circa 30-60 secondi;
4. tornare lentamente alla posizione di partenza;
5. ripetere per 8-10 volte posizionando sotto ai piedi un cuscino.



ESERCIZI DI COORDINAZIONE

1. stare in piedi ed aggrapparsi allo schienale della sedia;
2. flettere il ginocchio destro portandolo verso l'alto e contemporaneamente alzare il braccio sinistro;
3. mantenere la posizione per circa 5-10 secondi;
4. tornare lentamente alla posizione di partenza;
5. ripetere per 8-10 volte.



1. stare in piedi ed aggrapparsi allo schienale della sedia;
2. flettere il ginocchio sinistro portandolo verso l'alto e contemporaneamente alzare il braccio destro;
3. mantenere la posizione per circa 5-10 secondi;
4. tornare lentamente alla posizione di partenza;
5. ripetere per 8-15 volte.

L'importanza della vitamina D

La **Vitamina D** (o Vitamina del sole) viene prodotta dal nostro corpo attraverso la luce solare

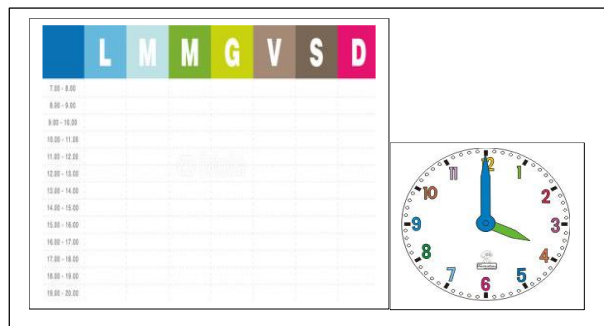


Il suo **ruolo principale** è quello di aiutare il calcio a fissarsi nelle ossa



È **essenziale** per il nostro organismo

Per una corretta produzione di vitamina D bisognerebbe esporre **braccia, viso e gambe** alla luce solare, per **15-20 minuti al giorno** per almeno **4 giorni alla settimana**... facendo, ad esempio, moderata attività fisica all'aperto.



La **Vitamina D** può anche essere assunta dal nostro organismo tramite una corretta alimentazione

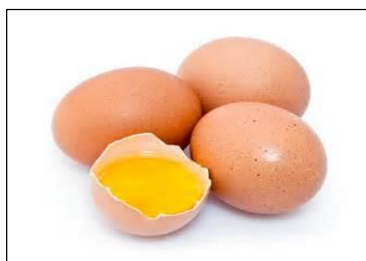
Quali sono i cibi ricchi di vitamina D?

Olio di fegato di merluzzo



Olio di semi di girasole

Uova



Cereali integrali

LATTICINI:

latte, yogurt, burro, formaggi



PESCE:

salmone, crostacei, sardine, sgombro, molluschi, tonno, aringhe



VERDURE:

cavoli, patate, funghi porcini

