

PREVENIRE LE CADUTE
TI AIUTA A RIMANERE
IN SICUREZZA E A
MANTENERE LA TUA
QUALITÀ DELLA VITA

PROGETTA LA TUA
SICUREZZA E LA TUA
AUTONOMIA

CONSULTA UN
FISIOTERAPISTA PER
SAPERE COME
PREVENIRE LE CADUTE

RICORDATI DI CAMMINARE!
PER MANTENERTI IN FORMA
È NECESSARIO SVOLGERE
ATTIVITÀ FISICA

ESERCIZIO EFFICACE

150-300
MINUTI
DI ATTIVITÀ
AEROBICA AD
INTENSITÀ
MODERATA
DURANTE LA
SETTIMANA



75-150
MINUTI
DI ATTIVITÀ
AEROBICA AD
ALTA INTENSITÀ
DURANTE LA
SETTIMANA



8 Settembre

Giornata Mondiale della Fisioterapia

**INVECCHIAMENTO SANO E SICURO:
FRAGILITÀ E PREVENZIONE DELLE CADUTE**

COS'È LA FRAGILITÀ

Una riduzione delle riserve funzionali che si verifica con l'età e che comporta una maggiore vulnerabilità alle situazioni di stress.

RISCHIO DI CADUTA

Lo sapevi che chi è "fragile" ha maggiori probabilità di cadere?

SEI CADUTO
NELL'ULTIMO ANNO?

TI SENTI INSTABILE QUANDO
SEI IN PIEDI O CAMMINI?

HAI PAURA DI CADERE?

Linee guida mondiali per la prevenzione
e la gestione delle cadute negli anziani



Se hai risposto Sì ad almeno una di queste domande,
potresti essere a rischio di caduta o ricaduta



Esercizi Livello 1

Stare in piedi dietro una sedia, appoggiando solo il palmo o mantenendo la mano a breve distanza, oppure aggrappandoti se necessario. Mantieni la posizione dieci secondi per 3 volte.



Movimenti del tronco per la flessibilità della schiena. Piedi leggermente distanziati, spalle rilassate, metti le braccia conserte, oppure le mani sui fianchi, e ruota lentamente il tronco, verso destra e poi verso sinistra. Esegui 10 ripetizioni per 3 volte.

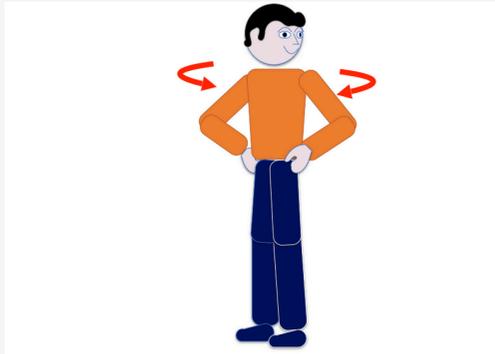


Per approfondimenti
FALLS INFORMATION ZONE
NHS.inform@nhs24.scot.nhs.uk

GUIDA SINTETICA DI ESERCIZI CON DIVERSI LIVELLI DI DIFFICOLTÀ PER PREVENIRE LE CADUTE



Marcia sul posto, appoggiandoti a una sedia se necessario. Man mano che ti riscaldi solleva più in alto le ginocchia e, se ti senti sicuro, lascia l'appoggio. Esegui per 2 minuti per 3 volte.

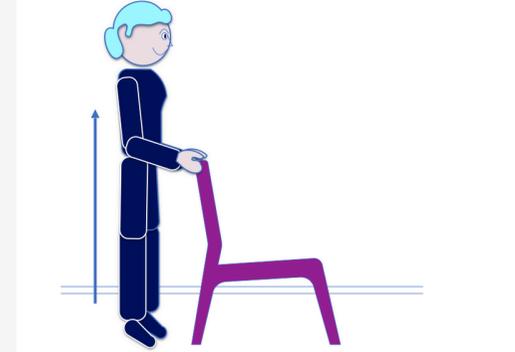


Rinforzo dei muscoli della coscia. Da seduto, con o senza peso, estendi il ginocchio. Svolgi il movimento lentamente, potrai sentire i muscoli che lavorano. Esegui 30 ripetizioni per 3 volte.

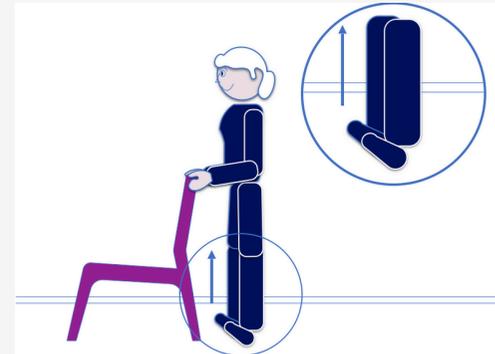
oppure vai al
video in inglese
inquadrandolo il QR Code



Per mantenere allenati i muscoli delle gambe. Inizia con i piedi leggermente distanziati, sostenendoti ad un appoggio stabile. Con o senza i pesi, solleva la gamba in apertura laterale, svolgi l'esercizio lentamente. Esegui 30 ripetizioni per 3 volte.



Per rinforzare i muscoli delle caviglie. Appoggiandoti a un piano stabile, solleva lentamente i talloni e mantieni la posizione contando fino a 5. Torna ad appoggiare tutta la pianta dei piedi a terra. Esegui 30 ripetizioni per 3 volte.



Alzarsi da seduto per migliorare forza ed equilibrio. Siediti su una sedia stabile con il sedere in avanti sulla seduta, i piedi leggermente indietro rispetto alle ginocchia. Puoi spingerti sui braccioli per alzarti, oppure, aumentando la difficoltà dell'esercizio, appoggiare solo i palmi delle mani sulle ginocchia, oppure mantenere le braccia conserte, facendo lavorare maggiormente i muscoli delle gambe. Esegui 5 ripetizioni.

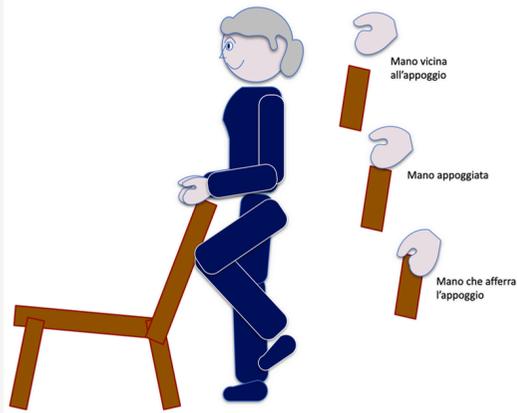
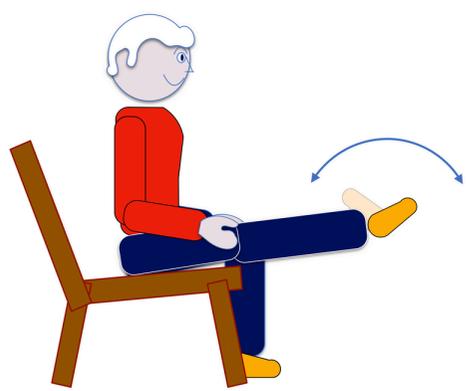


Per rinforzare i muscoli dei piedi che ci aiutano a superare ostacoli a terra quando camminiamo. Inizia l'esercizio dalla posizione in piedi con un appoggio, solleva le punte dei piedi più che puoi e lentamente, così che solo i talloni poggino a terra. Trattieni pancia e sedere in dentro mentre svolgi l'esercizio. Esegui 15 ripetizioni per 3 volte.

Esercizi Livello 2

Marcia sul posto, con appoggio ad una sedia se necessario. Man mano che ti riscaldi solleva sempre più in alto le ginocchia, se ti senti sicuro lascia l'appoggio.

Esegui l'esercizio per 1 minuto per 3 volte.

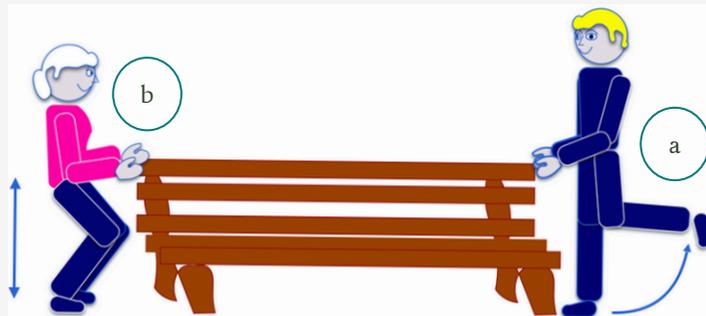


Mantenere la flessibilità delle caviglie ci aiuta ad affrontare percorsi accidentati. Da seduto estendi il ginocchio e porta la punta del piede verso di te e poi nuovamente giù sempre mantenendo la gamba stesa. Puoi svolgere l'esercizio con o senza peso. Esegui il movimento lentamente fino a raggiungere la massima ampiezza per entrambe le caviglie. Esegui 20 ripetizioni per 3 volte.

Rinforzo dei muscoli posteriori della coscia (immagine a). Puoi scegliere di usare dei pesi. Parti dalla posizione in piedi con appoggio anteriore. Porta una gamba leggermente indietro con la punta a terra poi solleva il tallone verso il soffitto e mantieni la posizione contando fino a 4, poi ritorna con il piede a terra. Esegui il movimento lentamente. Assicurati che il ginocchio piegato stia indietro rispetto all'altro. Ripeti l'esercizio anche per l'altra gamba. Esegui 20 ripetizioni per 3 volte.

Rinforzo dei muscoli anteriori della coscia (immagine b). Parti dalla posizione in piedi con un appoggio davanti e i piedi posizionati alla distanza delle anche. Piega le ginocchia senza piegarti con la schiena in avanti e senza arrivare troppo in basso. Mantieni le ginocchia parallele durante il movimento. Torna alla posizione iniziale.

Esegui 15 ripetizioni per 3 volte.



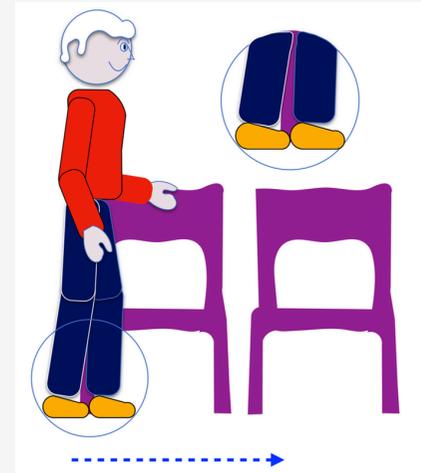
Per approfondimenti
FALLS INFORMATION ZONE
NHS.inform@nhs24.scot.nhs.uk

oppure vai al video in inglese
inquadrando il QR Code

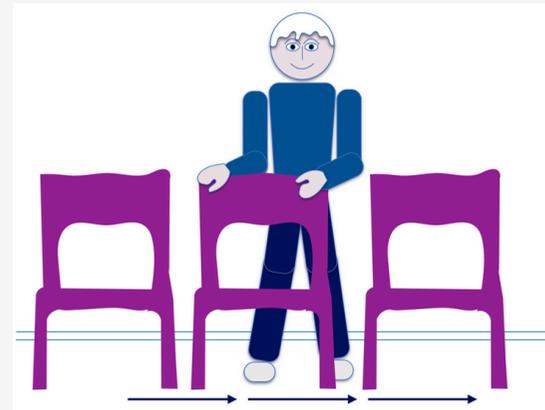


Esercizio per l'equilibrio diminuendo l'area di appoggio a terra fra le due gambe. Parti dalla posizione in piedi con un appoggio laterale. Porta un piede davanti all'altro, portando il peso su entrambi i piedi e mantieni la postura contando fino a 5, se riesci lascia l'appoggio e mantieni la mano solo sopra la superficie d'appoggio e conta fino a 10. Ripeti per 3 volte alternando il piede anteriore.

Cammino tacco - punta. Anche questo esercizio ti aiuta a migliorare l'equilibrio. Se sei riuscito ad eseguire l'esercizio precedente, parti dalla posizione in piedi con un appoggio laterale per il cammino (per es. due sedie). Porta un piede davanti all'altro e guarda in avanti - non a terra. Esegui l'esercizio lentamente, controllando bene il movimento. Se riesci, lascia l'appoggio laterale ma mantienilo sempre a portata di mano. Prima di fare il passo successivo, assicurati di essere stabile sulla gamba che resta dietro. Prova a fare 10 passi così. Ripeti per 3 volte.



Cammino laterale. Un altro esercizio per l'equilibrio. Inizia dalla posizione in piedi con un appoggio davanti e le gambe separate alla distanza delle anche. Inizia facendo un passo laterale, appoggiando per prima la punta del piede poi tutta la pianta. Fai passi verso destra e poi verso sinistra secondo lo spazio che hai a disposizione, prova ad arrivare a 10 passi e poi torna indietro. Ripeti per 3 volte.



Alzarsi da seduto per migliorare forza ed equilibrio.

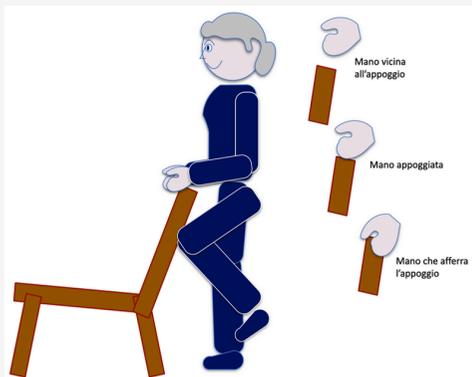
Siediti su una sedia stabile con il sedere in avanti sulla seduta, i piedi leggermente indietro rispetto alle ginocchia. Puoi spingerti sui braccioli per alzarti, oppure, aumentando la difficoltà dell'esercizio, appoggiare solo i palmi delle mani, oppure mantenere le braccia conserte, facendo lavorare maggiormente i muscoli delle gambe.

Esegui 8 ripetizioni.



Esercizi Livello 3

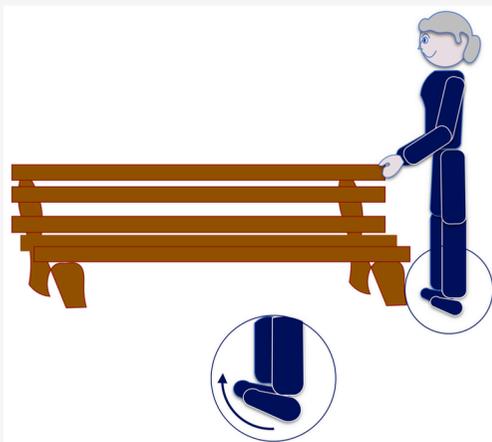
Marcia sul posto con appoggio ad una sedia se necessario, man mano che ti riscaldi solleva sempre più in alto le ginocchia, se ti senti sicuro lascia l'appoggio. Esegui l'esercizio per 3 minuti per 3 volte.



Mantenere la flessibilità delle caviglie ci aiuta ad affrontare percorsi accidentati. Da seduto estendi il ginocchio e porta la punta del piede verso di te e poi nuovamente giù sempre mantenendo la gamba stesa. Puoi svolgere l'esercizio con o senza peso. Esegui il movimento lentamente fino a raggiungere la massima ampiezza per entrambe le caviglie. Esegui 30 ripetizioni per 3 volte.



Per rinforzare i muscoli dei piedi che ci aiutano a superare ostacoli a terra quando camminiamo. Inizia l'esercizio dalla posizione in piedi con un appoggio, solleva le punte dei piedi più che puoi e lentamente, così che solo i talloni poggino a terra. Trattieni pancia e sedere in dentro mentre svolgi l'esercizio. Esegui 30 ripetizioni per 3 volte.

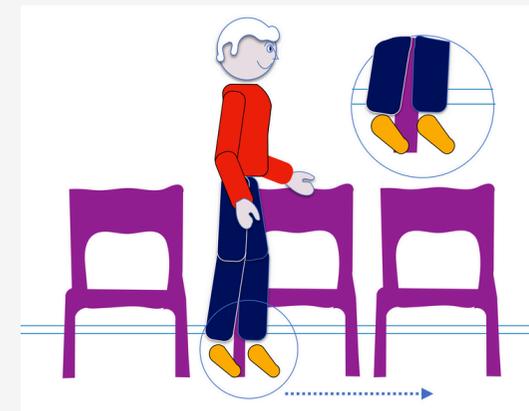


Per approfondimenti
FALLS INFORMATION ZONE
NHS.inform@nhs24.scot.nhs.uk

oppure vai al video in inglese
inquadrando il QR Code



Cammino sulle punte dei piedi. Un esercizio per l'equilibrio. Parti dalla posizione in piedi con un appoggio laterale e metti in punta di piedi. Trattieni pancia e sedere in dentro mentre svolgi l'esercizio. Quando ti senti stabile inizia a fare piccoli passi sulle punte controllando bene il movimento e guardando in avanti. Fermati ed appoggia i talloni. Sostenendoti al supporto girati indietro e fai la stessa cosa nell'altra direzione. Prova a fare 10 passi in entrambe le direzioni. Ripeti per 3 volte.



Cammino sui talloni. E' un esercizio per l'equilibrio abbastanza difficile. Parti dalla posizione in piedi. Assicurati un appoggio laterale ben stabile. Porta la punta dei piedi verso il naso. Fai passi molto piccoli in avanti appoggiando solo i talloni. Trattieni pancia e sedere in dentro mentre svolgi l'esercizio. Per quanto riesci mantieni le punte dei piedi sollevate mentre cammini. Fermati ed appoggia tutta la pianta dei piedi. Sostenendoti al supporto girati indietro e fai la stessa cosa nell'altra direzione. Prova a fare 10 passi in entrambe le direzioni. Ripeti per 3 volte.

Alzarsi da seduto per migliorare forza ed equilibrio.

Siediti su una sedia stabile con il sedere in avanti sulla seduta, i piedi leggermente indietro rispetto alle ginocchia. Esegui l'esercizio lentamente controllando bene il movimento. Mantieni i palmi delle mani sulle cosce senza spingerti sui braccioli della sedia. Se ci riesci metti le braccia conserte davanti al petto e alzati dalla sedia, così lavoreranno maggiormente i muscoli delle gambe e dell'addome. Per rendere l'esercizio ancora più difficile, esegui più lentamente che puoi. Esegui 10 ripetizioni.

