

Prevenire le cadute nella popolazione anziana

Il ruolo centrale della fisioterapia

► In Svizzera la causa d'infortunio più frequente nel tempo libero è la caduta. Secondo l'UPI (Ufficio prevenzione infortuni) ogni anno circa 286mila persone cadono e si fanno male, sia a casa sia fuori e, tra queste, ben 16mila si feriscono in modo grave. Nelle persone anziane ciò accade con una maggiore frequenza e può avere come diretta conseguenza una lunga degenza in ospedale, una limitazione della mobilità e anche la perdita di autonomia personale.

Nel nostro Paese quasi 1600 anziani muoiono ogni anno a seguito delle conseguenze riportate per questi incidenti. Secondo l'Ufficio federale di statistica elvetico, nel 2012 ben il 25% della popolazione al di sopra dei 65 anni ha riportato almeno una caduta, percentuale che si situa attorno al 10% quando questi eventi salgono a due.

Perché si cade?

Nella maggior parte dei casi la caduta è causata dalla combinazione di diversi fattori, identificabili principalmente in debolezza muscolare e disturbi dell'andatura e dell'equilibrio. Più in generale i fattori si suddividono in due categorie: ambientali (dovuti all'ambiente domestico dove si possono riscontrare problemi di illuminazione, una pavimentazione scivolosa, scale ripide, mezzi ausiliari mal regolati, ecc.) e personali (calo della forza muscolare, disturbi di vista e udito, vertigini, problemi



psichici e cognitivi, incontinenza o minzione frequente, malnutrizione, assunzione di molti farmaci).

Per prevenire le cadute bisogna considerare entrambi gli ambiti anche se va detto che i fattori intrinseci legati al paziente sono quelli che incidono di più.

Si può fare prevenzione?

Vi sono diversi fattori che aumentano il rischio di caduta negli anziani, i quali richiedono da parte degli specialisti un lavoro di squadra e una valutazione multidisciplinare.

L'emergenza Covid-19 ha avuto un considerevole impatto sulla salute anche per avere limitato il movimento soprattutto nella popolazione anziana. Questo compito rieducativo spetta ora principalmente ai fisioterapisti che rivestono un ruolo fondamentale nella prevenzione primaria e secondaria delle cadute nella terza e quarta età.

La prevenzione primaria mira a prevenire le cadute, sensibilizzando i pazienti in merito ai possibili fattori di rischio, comportamenti errati e suggerendo allenamenti specifici. La prevenzione secondaria si attua dopo una caduta e persegue l'obiettivo di evitarne un'altra.

Come prevenire le cadute

Per migliorare le competenze motorie, la cosa migliore è affidarsi a uno dei professionisti di physioTicino, che raccomandano di insistere sulle capacità coordinati-

ve. Importante è rinforzare soprattutto gli arti inferiori allenandoli con esercizi specifici per accrescere forza ed equilibrio ma aggiungendo anche compiti motori, cognitivi e cognitivo-motori. Studi dimostrano che, ad esempio, è utile pronunciare determinate sequenze numeriche e sottoporsi a stimoli acustici e visivi durante gli allenamenti. Per questo motivo nei centri specializzati vengono sempre più usate pedane computerizzate.

Un altro esercizio semplice ma molto utile è quello di sedersi o stendersi a terra e risalire. Il 47% delle persone cadute ma rimaste illese non sono in genere in grado di rialzarsi da sole e, quindi, questo movimento che impariamo durante l'infanzia va allenato.

Dove fare ginnastica

Nel nostro Cantone sono davvero numerose le proposte di attività fisica indirizzate alle persone over 65, sempre delegate al fisioterapista o ad altri professionisti esperti sia nelle case anziani sia a domicilio o nelle palestre sorte negli ultimi anni, proprio per offrire percorsi di allenamento cognitivo-motori abbinati al rinforzo muscolare (ad esempio centro Concronos a Lugano, Mo-Movi a Chiasso e Vita Attiva a Locarno, quest'ultimo operativo dal prossimo anno).

Vi sono anche diverse associazioni che organizzano attività fisica per gruppi adatta agli anziani, sia all'aperto sia nelle palestre comunali.