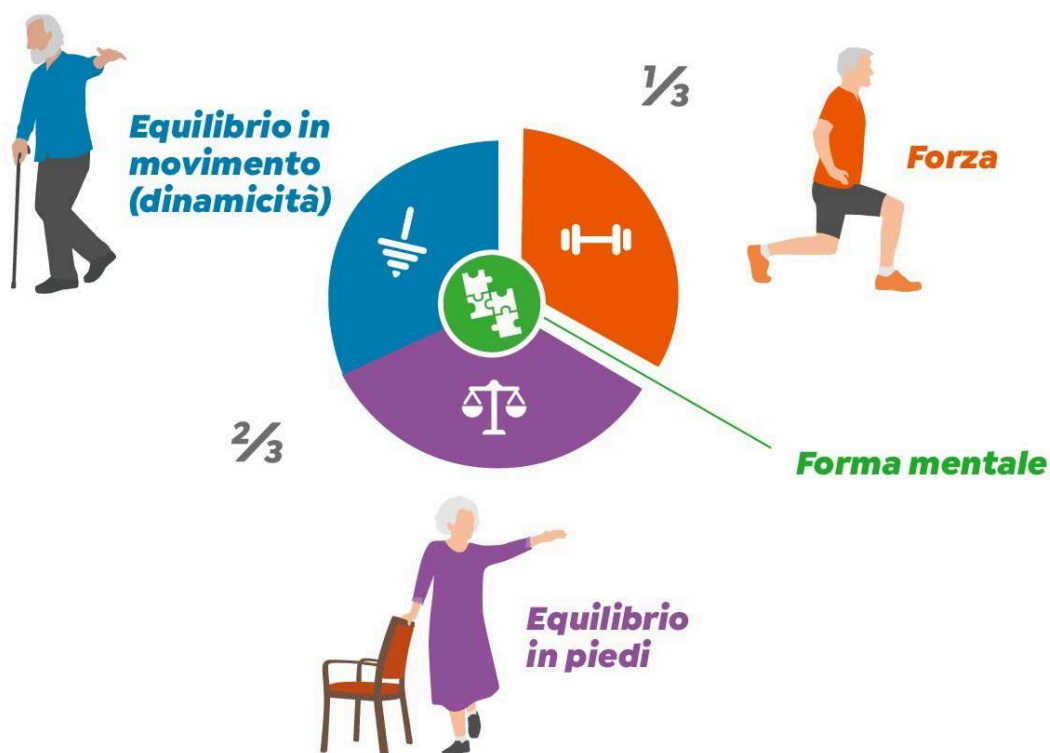


Allenamento per la prevenzione delle cadute: Stimolare efficacemente con contenuti di allenamento specifici

Con i giusti stimoli la capacità prestativa degli anziani può essere conservata o addirittura migliorata nel tempo. Questa panoramica mostra COSA e COME – ossia con quali normative del carico – allenare per prevenire le cadute.



Fonte: UPI, camminaresicuri.ch

Gli esercizi per la prevenzione delle cadute uniscono l'utile al dilettevole: se da un lato aumentano il piacere di seguire la lezione arricchendola con nuovi esercizi, dall'altro i monitori trasmettono ai partecipanti un valore aggiunto, riducendo il rischio di caduta nella quotidianità. L'allenamento per la prevenzione delle cadute include in ogni lezione esercizi di equilibrio, di forza e di attività multitasking.

Strutturare in maniera efficace gli esercizi di prevenzione delle cadute

I monitori tendono a sottostimolare le persone in età avanzata. Ma proprio gli anziani hanno bisogno di stimoli mirati per allenarsi e conservare la loro capacità prestativa il più a lungo possibile o addirittura migliorarla. Per questo motivo occorre rispettare le normative del carico, ossia l'intensità degli esercizi, il numero di ripetizioni e di serie e la durata delle pause. Queste direttive garantiscono che l'allenamento aiuti e serva veramente a conservare la funzionalità quotidiana e a vivere in maniera autonoma.

Allenare l'equilibrio

Equilibrio statico e dinamico: per ridurre le cadute, alleniamo l'equilibrio in modo statico e dinamico.

- **Equilibrio statico in piedi:** controllare e orientare il corpo nello spazio mentre i piedi rimangono sul posto – il baricentro può muoversi. Esempio: stare in piedi su una gamba e inclinare il busto in avanti fino a raggiungere la posizione della bilancia.
- **Equilibrio dinamico in cammino:** controllare e orientare il corpo nello spazio mentre i piedi e il baricentro si muovono. Esempio: camminare su una linea come i funamboli.

Normative del carico per l'allenamento dell'equilibrio

Affinché l'esercizio dell'equilibrio serva a prevenire le cadute, occorre attenersi alle seguenti direttive d'allenamento (normative del carico):

Statico in piedi	Dinamico in cammino
Durata dell'esercizio: 20 secondi	Durata dell'esercizio: 20-60 secondi
Qualità: mirare alla perfetta esecuzione del movimento, mantenendo l'equilibrio per tutta la durata dell'esercizio 2-4 esercizi di equilibrio per lezione 4 serie 30 secondi di pausa tra le serie Dopo ogni esercizio 2 secondi di pausa	Qualità: mirare alla perfetta esecuzione del movimento, mantenendo l'equilibrio per tutta la durata dell'esercizio 2-4 esercizi di equilibrio per lezione 4 serie 30 secondi di pausa tra le serie Dopo ogni esercizio 2 secondi di pausa

20 minuti della lezione devono essere dedicati all'allenamento della forza.

Allenare la forza

Forza delle gambe e del tronco

Per poter contenere una caduta, alleniamo due tipi di forza: forza massimale e veloce delle gambe e stabilizzazione del tronco.

- **Esempio di forza delle gambe:** squat sulla sedia – sedersi e alzarsi – durante la discesa fermarsi 1 cm sopra la superficie di seduta.
- **Esempio di forza del tronco:** in posizione di plank, con gli avambracci appoggiati a terra – tenere la posizione il più a lungo possibile senza abbassare il bacino.

Normative del carico per l'allenamento della forza

Affinché l'esercizio della forza serva a prevenire le cadute, occorre attenersi alle seguenti direttive d'allenamento (normative del carico):

	Forza massimale	Forza veloce
Intensità	Principianti: 12–13 RPE (moderatamente faticoso) Avanzati: 14 – 18 RPE (fino a molto faticoso)	10–13 RPE (da leggero a moderatamente faticoso)
Svolgimento	Elevata qualità del gesto tecnico e ampiezza massima del movimento	
Velocità	Concentrica 3 secondi, eccentrica 3 secondi.	Massima esplosività
Esercizi	2–3 esercizi di forza delle gambe 1–3 esercizi di forza del tronco	1 esercizio di forza veloce delle gambe
Serie	2–3	2–3
Ripetizioni	Principianti: 10–15 con resistenza media fino ad affaticamento dei muscoli Avanzati: 7–9 con resistenza elevata fino ad affaticamento dei muscoli	8–10
Pause	4 secondi tra le ripetizioni 1 minuto tra le serie	2 minuti tra le serie

20 minuti della lezione devono essere dedicati all'allenamento della forza.

Leggenda

- **RPE**: percezione soggettiva dello sforzo / classificazione dello sforzo su una scala da 6 a 20 ([scala di Borg, pdf](#))
- **concentrico**: il muscolo si accorcia sotto carico (ad es. squat: risalendo il gluteo si accorcia quando solleva il peso del corpo)
- **eccentrico**: il muscolo si allunga sotto carico (ad es. squat: durante la discesa il gluteo si allunga mentre controlla il peso del corpo)

Allenamento dell'attività multitasking

Per ridurre il numero di cadute, gli anziani allenano le capacità motorio-cognitive nelle due varianti motoria e cognitiva.

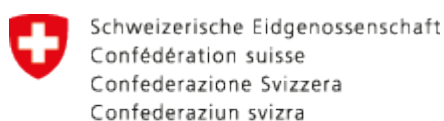
- Esempio di allenamento motorio: avanzare camminando facendo dei cerchi con il braccio destro avanti e il sinistro indietro.
- Esempio di allenamento cognitivo: avanzare camminando – ad ogni passo a sinistra contare ad alta voce di 3 in 3 iniziando da 1: 1 4 7 10 . . .

Affinché l'allenamento dell'attività multitasking serva a prevenire le cadute, occorre attenersi alle seguenti linee guida per l'organizzazione dei compiti da svolgere:

	motorio	cognitivo
Svolgimento	Svolgere esercizi/combinazione di movimenti non noti e inabituali	Combinare esercizi motori e cognitivi non noti e inabituali
Intensità	<p>Gli esercizi sono difficili nella misura in cui per risolverli occorrono diversi tentativi</p> <p>Esercizio troppo facile: nessuna utilità didattica e di allenamento</p> <p>Esercizio troppo difficile: frustrazione dei partecipanti</p>	<p>Gli esercizi sono difficili nella misura in cui per risolverli occorrono diversi tentativi</p> <p>Esercizio troppo facile: nessuna utilità didattica e di allenamento</p> <p>Esercizio troppo difficile: frustrazione dei partecipanti</p>
Ripetizioni	<p>Tante quante servono per eseguire l'esercizio</p> <p>Tante quante bastano affinché i partecipanti non si scoraggino</p>	<p>Tante quante servono per eseguire l'esercizio</p> <p>Tante quante bastano affinché i partecipanti non si scoraggino</p>

L'allenamento dell'attività multipla deve includere 2 esercizi motori e cognitivi per lezione.

Fonte: Matthias Brunner, insegnante di educazione fisica, coach «Sport safety UPI»



Ufficio federale dello sport UFSPO