

Tema del mese 03/2022: Allenamento per la prevenzione delle cadute

Un allenamento sistematico aiuta a ridurre il rischio di caduta nella quotidianità. Può essere integrato in numerose attività motorie e offre agli anziani un piacevole valore aggiunto. Questo tema del mese offre alle monitorici e ai monitori preziosi input per organizzare un allenamento variato per la prevenzione delle cadute.



Fonte: UPI, [camminaresicuri.ch](https://www.camminaresicuri.ch)

La prevenzione delle cadute è efficace e necessaria. Fine a sé stessa non suscita tuttavia grande interesse. Le persone anziane, infatti, cercano generalmente attività motorie di loro gradimento, ad esempio walking o yoga. La loro priorità non è tutelarsi dalle cadute, bensì muoversi e divertirsi.

Integrare esercizi preventivi in maniera mirata

Per i monitori si tratta di integrare elementi di prevenzione delle cadute nelle offerte di movimento esistenti e di mostrare agli anziani l'aspetto divertente e stimolante di questo tipo di esercizi.

Inoltre, dovranno dimostrare loro che equilibrio, forza e attività multitasking servono ad arricchire ogni allenamento. Infine, i partecipanti ai corsi devono ricevere la giusta spinta motivazionale per svolgere gli esercizi anche a casa.

Le cadute sono la principale causa di infortunio durante il tempo libero

Ogni anno circa 88'000 anziani si infortunano in maniera tanto grave da richiedere un trattamento medico o una cura ospedaliera. Oltre 1'600 muoiono a seguito di una caduta. Il 95% delle cadute mortali riguarda adulti al di sopra dei 64 anni.

La buona notizia è che il rischio di caduta può essere sensibilmente ridotto con un allenamento sistematico che includa esercizi di equilibrio (statico e dinamico), di rafforzamento di gambe e tronco (forza massimale e veloce) nonché attività motorio-cognitive (allenamento multitasking)(cfr. pag. 2.).

Prevenzione delle cadute per quattro discipline

Le istruzioni pratiche di questo tema del mese si riferiscono alla campagna nazionale «[Gambe forti – camminare sicuri](#)» (cfr. pag. 35) di upi, Pro Senectute e Promozione Salute Svizzera che dal 2016 si adopera per la prevenzione delle cadute in età avanzata e su «[camminaresicuri.ch](#)» offre una piattaforma nazionale con corsi ed esercizi da svolgere a casa.

Per impostare l'allenamento in modo vario e soddisfare le preferenze degli anziani, le idee di esercizio per la prevenzione delle cadute sono state strutturate su queste quattro discipline motorie, peraltro molto amate nella terza età: escursioni/nordic walking, yoga, qigong, pilates, giochi di rinvio e danza. Le indicazioni metodologiche nella prima parte del tema del mese forniscono ai monitori preziose conoscenze specifiche sull'allenamento.

«Gambe forti – camminare sicuri»

La campagna nazionale di prevenzione delle cadute «[Gambe forti – camminare sicuri](#)» è attiva dal 2016 e, su «[camminaresicuri.ch](#)», offre agli over 50 una piattaforma nazionale che propone corsi e offerte con marchio di qualità nelle vicinanze del proprio domicilio ed esercizi da eseguire a casa. La campagna viene sostenuta da cinque organizzazioni nazionali:

Partner principali

- [upi – Ufficio prevenzione infortuni](#)
- [Pro Senectute Svizzera](#)
- [Promozione Salute Svizzera](#)

Partner specialistici

- [Physioswiss](#)
- [Lega svizzera contro il reumatismo](#)

L'obiettivo della campagna

Integrare gli elementi essenziali dell'allenamento per prevenire le cadute nel maggior numero possibile di attività motorie (sia nell'ambito di corsi che con esercizi da eseguire a casa) per persone anziane, affinché si possa migliorare l'autonomia, l'indipendenza e la qualità di vita in età avanzata.

Il marchio di qualità «camminaresicuri.ch»

Il marchio di qualità «[camminaresicuri.ch](#)» contraddistingue corsi e offerte che dedicano particolare attenzione a un allenamento di prevenzione delle cadute mirato, sistematico e basato sulle evidenze.

Tema del mese

[Allenamento per la prevenzione delle cadute](#) (pdf)

Articoli

- [Stimolare efficacemente con contenuti di allenamento specifici](#)
- [Stimoli individuali con esercizi specifici](#)

Test (con video)

- [Valutare il rischio di caduta](#)

Pratica

- [Escursioni, Nordic-Walking](#)
- [Pilates, Yoga, Qigong](#)
- [Giochi di rinvio](#)
- [Danza](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO