

# Allenamento per la prevenzione delle cadute: Test per la valutazione del rischio di caduta

I test 5xSTS (5 times sit-to-stand) e TUG (timed-up-and-go) sono due test per la valutazione del rischio di caduta. Essi misurano la forza delle gambe e la mobilità, due fattori decisivi per la prevenzione delle cadute.

Tre gli obiettivi di entrambi i test:

1. Riconoscere le persone a rischio di caduta per poterle consigliare individualmente.
2. Mostrare ai partecipanti il loro livello di forza delle gambe e di mobilità.
3. Motivare i partecipanti ad allenarsi in maniera mirata, regolare e nel tempo, per conservare la loro capacità prestativa o addirittura migliorarla.

I test sono facili da svolgere, richiedono poco sforzo e fanno parte di ogni offerta di movimento a scopo preventivo delle cadute. Sono inoltre obbligatori per ottenere [il marchio «camminaresicuri.ch»](#).

Due video illustrano in che modo entrambi i test possono essere integrati in una lezione di attività fisica.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**