

# Mai più a terra!

Consigli per prevenire  
le cadute



© Francesca Schellhaas, photocase.de



**Lega svizzera  
contro il reumatismo**  
Il movimento è salute

“Cadere fa parte della vita.  
Superati i 65 anni, una  
persona su 3 cade almeno  
una volta l'anno.”

“Le cadute non sono motivo  
di vergogna. È meglio non  
nascondere le cadute, anche  
quelle apparentemente più  
innocue.”

“Ogni persona anziana attiva  
può acquisire maggiore  
sicurezza nei movimenti  
attraverso degli esercizi di  
coordinazione ed equilibrio.”



“La Lega svizzera contro il  
reumatismo aiuta gli anziani a  
prevenire le cadute in casa.”



## In forma dopo i 60 anni

Diventiamo sempre più longevi e ci teniamo in forma e in movimento sempre più a lungo. Di norma raggiungiamo l'età pensionabile in condizioni fisiche migliori rispetto alle generazioni precedenti. Non possiamo, pertanto, trascurare un'importante conseguenza dell'età: quanto più passano gli anni, tanto più **siamo esposti al rischio di cadute**. L'agilità di un sessantenne non è certo paragonabile a quella di un ventenne.

Una caduta può avere gravi conseguenze su ossa non più giovani. **Ma ridurre il rischio di cadere non è impossibile**, basta muoversi in modo sano, vivere in un'abitazione intelligente e seguire un'alimentazione equilibrata.



## Cadere è umano

In Svizzera, in 8 casi su 10 gli infortuni degli ultrasessantacinquenni sono riconducibili a cadute. Non si tratta solo di scivoloni su marciapiedi ghiacciati: **il 50 % delle cadute ha luogo in ambito domestico** e riguarda un anziano su tre almeno una volta l'anno.

Non dobbiamo pensare che si caschi solo in presenza di ostacoli nei quali si inciampa perdendo l'equilibrio, perché in base alle statistiche **la maggior parte delle cadute si verifica in assenza di dislivelli**, spesso camminando. Il ginocchio cede, si perde l'equilibrio, si ha un capogiro... Si può cadere rovinosamente anche alzandosi dal letto o coricandosi.

Con un po' di fortuna, il tappeto o il pavimento in novilon riescono ad attutire la caduta, ma anche questo accorgimento serve a poco se le ossa col passare degli anni sono diventate più fragili a causa dell'osteoporosi.



## Quando le ossa si assottigliano

A partire dai 40 anni circa, la massa ossea comincia a ridursi al ritmo di 1% circa l'anno. In caso di squilibrio maggiore del metabolismo osseo si ha un'eccessiva perdita di densità ossea con conseguente **osteoporosi**. L'osso si assottiglia e perde consistenza. Visto che questo processo di per sé è asintomatico, la diagnosi spesso giunge troppo tardi.

In Svizzera l'osteoporosi colpisce **il 20 % circa delle donne e il 7 % circa degli uomini** di età superiore ai 50 anni. Ne consegue che queste 600'000 persone sono esposte a un rischio maggiore di farsi male cadendo.

- Verificate il vostro rischio di osteoporosi al link **[www.reumatismo.ch/](http://www.reumatismo.ch/)**  
**Osteoporoserisiko**



© ayzek, iStock

## Le cadute e le loro conseguenze

Una caduta può cambiare la vita a una persona anziana. Invecchiare comporta una fragilità ossea più pronunciata, ma anche conseguenze maggiori in caso di frattura rispetto alla popolazione più giovane.

**Le fratture tipiche in caso di caduta sono quelle del polso e del braccio o dell'anca.**

Un caso tipico è la rottura del collo del femore. In base alle statistiche, un terzo circa degli anziani che si frattura il collo del femore cadendo non può più tornare a casa. Un terzo dei restanti infortunati non riesce più a camminare senza un deambulatore o un altro ausilio. **Una caduta provoca quindi spesso la perdita dell'autonomia.**



## Cosa ci fa cadere

Due sono i fattori che contribuiscono ad aumentare il rischio di cadute. I fattori di rischio esterni dipendono dall'ambiente domestico. Ci possono far cadere dei cavi sporgenti, delle pantofole inadeguate o dei tappeti scivolosi. Anche un'illuminazione insufficiente o l'assenza di appigli possono avere conseguenze devastanti.

I fattori di rischio interni riguardano **lo stato fisico, psichico e mentale di una persona**. Il rischio di cadute aumenta in presenza di una diminuzione della forza muscolare, di un'andatura irregolare e di un calo della vista e dell'udito. Anche problemi di equilibrio e capogiri possono aggravare la situazione. Se camminando non siamo in grado di concentrarci contemporaneamente su una seconda attività – per esempio parlare – il rischio di cadere aumenta ulteriormente e lo stesso accade se siamo giù di morale o se ci alimentiamo male per un periodo di tempo prolungato.



## «Sicuri tutti i giorni»

Vorreste conoscere il vostro rischio di cadere? Vorreste sapere cosa potete fare per prevenire le cadute nella vita quotidiana? Iscrivetevi al programma «Sicuri tutti i giorni» della Lega svizzera contro il reumatismo. Nel corso di una visita domiciliare, dei **fisioterapisti ed ergo-terapisti con una formazione specifica** valuteranno il rischio cui siete esposti e vi aiuteranno ad adottare misure preventive adeguate.

Al termine della visita non saprete soltanto come muovervi e come eliminare eventuali insidie, ma anche di quali ulteriori misure dovrete parlare con il vostro medico curante, il vostro assistente Spitex o i vostri familiari.



Alcune assicurazioni malattia si fanno carico del costo forfettario di CHF 500 per il servizio di consulenza individuale volto alla prevenzione delle cadute.

- Siete interessati a una consulenza individuale? Compilate il modulo allegato oppure contattateci al numero tel. 044 487 40 00 o via email [sturz@rheumaliga.ch](mailto:sturz@rheumaliga.ch).

### **Paura di cadere**

Molte persone anziane hanno paura di cadere, anche se non sono mai state vittime di una caduta. Le persone maggiormente soggette sono gli anziani che vivono da soli, in particolare le donne, che sentendosi insicure e avendo paura di infortunarsi (soprattutto se sono già cadute) si ritirano tra le mura domestiche. Un vero circolo vizioso, dato che una situazione di ritiro sociale aumenta il rischio di cadere.



## Così possiamo prevenire le cadute

Siamo onesti con noi stessi: ci capita di avere problemi di equilibrio? Ci sentiamo insicuri e malfermi sulle gambe quando camminiamo o abbiamo addirittura paura? È giunto il momento di parlare con un medico del possibile rischio di cadere. I motivi potrebbero essere:

**Minore forza muscolare:** a partire dai 50 anni di età, la massa muscolare del nostro corpo diminuisce al ritmo di 1-2 % l'anno. Dai 70 anni in poi questo processo subisce un'accelerazione. Qualora oltre all'atrofia muscolare dovuta all'età compaia un'ulteriore perdita di tessuti, siamo in presenza di sarcopenia.

■ Movimento ed esercizi di potenziamento muscolare (**esercizi 1 e 2, pagg. 17 e 18**) abbinati a un'alimentazione equilibrata e ricca di proteine servono a contrastare un'eccessiva perdita di massa muscolare.



© die\_Miri\_photocase.com

**Andatura irregolare:** quanto più irregolare è l'andatura, tanto maggiore è il rischio di cadere. Piccole irregolarità nella lunghezza del passo possono avere grandi conseguenze. Una differenza di 1,7 cm è già sufficiente a raddoppiare il rischio di una caduta.

■ Per avere un passo di lunghezza regolare basta esercitarsi **(esercizio 4, pag. 20)**.

### **Mancanza di equilibrio e capogiri:**

un ultrasessantacinquenne su tre soffre regolarmente di capogiri. Un ultrasettantenne su due ha dei giramenti di testa almeno una volta l'anno. Non di rado la causa di questo sintomo risiede in un disturbo dell'equilibrio dovuto all'età avanzata.

■ Nella maggior parte dei casi è possibile curare i problemi di equilibrio e i capogiri. Parlatene con il vostro medico.



## Così possiamo prevenire le cadute

**Farmaci:** anche i medicinali possono influire sull'equilibrio, in particolare se dobbiamo assumere una combinazione di più farmaci. Nella maggior parte dei casi interazioni e controindicazioni sono innocue, ma quanto maggiore è il numero, tanto più elevati sono i rischi.

- In caso di effetti collaterali indesiderati, è possibile sostituire i farmaci prescritti dal medico.

### **Quando due attività sono troppe:**

la capacità di eseguire due attività contemporaneamente (dual tasking) – per esempio camminare e parlare – diminuisce con l'avanzare dell'età. In questo modo aumenta anche il rischio di cadute, dato che i nostri riflessi non ci salvano più automaticamente da situazioni pericolose.

- Allenate la vostra capacità di dual tasking ripetendo gli **esercizi 3 e 4, pagg. 19 e 20.**



**Umore:** con l'avanzare dell'età rimuginiamo sulle cose che non «vanno più come prima» al posto di concentrarci su quelle che siamo ancora in grado di fare. Un atteggiamento negativo si ripercuote sfavorevolmente sulla nostra salute.

- Chi prende la vita in modo positivo non solo vive meglio, ma anche più a lungo.

**Vista offuscata:** gli anni che passano non risparmiano neppure i nostri occhi. In età avanzata, quasi tutte le persone presentano disturbi della vista come cataratta e glaucoma, ma anche degenerazioni retiniche. Le conseguenze sono una vista offuscata, un campo visivo ridotto e disturbi di adattamento a vari livelli di chiaro/scuro.

- Sottoponetevi regolarmente a una visita oculistica, indossate occhiali adatti e assicuratevi che gli ambienti siano ben illuminati.



## Così possiamo prevenire le cadute

**Calo dell'udito:** un ultrasessantacinquenne su tre accusa un abbassamento dell'udito. Basta un lieve calo dell'udito per triplicare il rischio di cadute, perché tenendo occupati molti neuroni li sottrae ad altre attività.

- Se necessario, indossate un apparecchio acustico. Negli ultimi anni questi apparecchi sono migliorati notevolmente dal punto di vista estetico e tecnico!

### Sport e osteoporosi

Nuotare è un'attività sportiva poco adatta per l'osteoporosi, perché nell'acqua si riduce l'effetto della forza di gravità. Anche salti e balzelli andrebbero evitati in presenza di ossa fragili. Una buona alternativa consiste nei corsi di ginnastica Osteogym della Lega svizzera contro il reumatismo (ulteriori dettagli a pag. 21).



## Muoversi in modo sano

La Rete svizzera salute e movimento «hepa.ch» consiglia agli anziani di dedicare almeno 2,5 ore la settimana ad attività sportive di media intensità oppure 1,5 ore ad attività ad alta intensità.

**Non occorre allenarsi in palestra.** Basta andare in bicicletta o camminare tutti i giorni per 10–15 minuti per raggiungere la metà del tempo consigliato e salendo le scale a piedi, rinunciando all'ascensore, e lavorando qualche minuto in giardino o nell'orto tutte le sere si raggranellano i minuti mancanti. Anche solo pochi minuti dedicati a un'attività che ci porti a respirare più intensamente, senza necessariamente farci sudare, valgono come movimento di media intensità.

Si possono anche combinare le diverse attività, praticando 3 volte la settimana un'attività di media intensità per ½ ora e una volta la settimana una ad alta intensità, come corsa, bicicletta (a ritmo sostenuto) o sci di fondo per un'altra ½ ora.



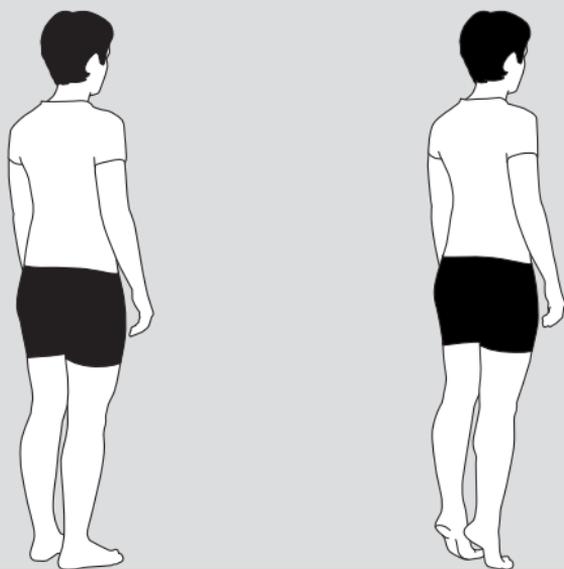
## Esercizi da fare a casa

Con gli esercizi che troverete in questo opuscolo potrete migliorare forza muscolare, equilibrio e capacità di dual tasking allenandovi comodamente a casa vostra.

**La sicurezza è la priorità assoluta:** all'inizio di ogni esercizio in posizione eretta appoggiatevi a una parete o a un oggetto fisso.

Ripetete gli esercizi quanto più spesso possibile, ma non esagerate. È meglio allenarsi regolarmente per breve tempo piuttosto che saltuariamente per periodi prolungati.

La frequenza ideale sarebbe due o tre volte la settimana. Col tempo potrete aumentare le ripetizioni.



## 1 Fitness per i polpacci

### **Obiettivo**

Potenziamento dei muscoli dei polpacci.

### **Posizione di partenza**

In piedi in posizione eretta, piedi divaricati all'altezza delle anche, ginocchia lievemente flesse.

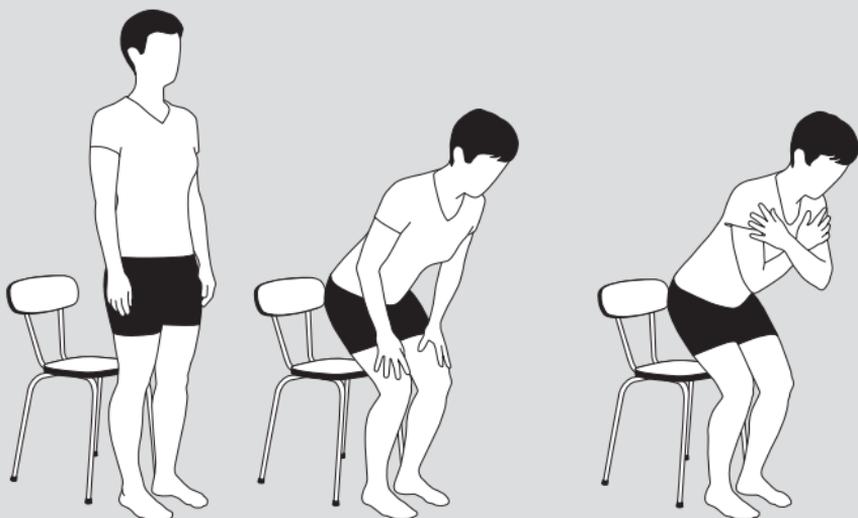
### **Esecuzione**

- Alzate e abbassate i talloni al ritmo di un secondo per ogni movimento.
- Mantenete lo sguardo dritto davanti a voi.

Per aumentare il grado di difficoltà eseguite l'esercizio stando in piedi su una gamba.

### **Ripetizioni**

Da 10 a 20 (ripetere x 3 serie)



## 2 Potenziare i muscoli delle cosce

### **Obiettivo**

Potenziare i muscoli delle cosce

### **Posizione iniziale**

In piedi davanti a una sedia, piedi divaricati all'altezza delle anche, ginocchia lievemente flesse.

### **Esecuzione**

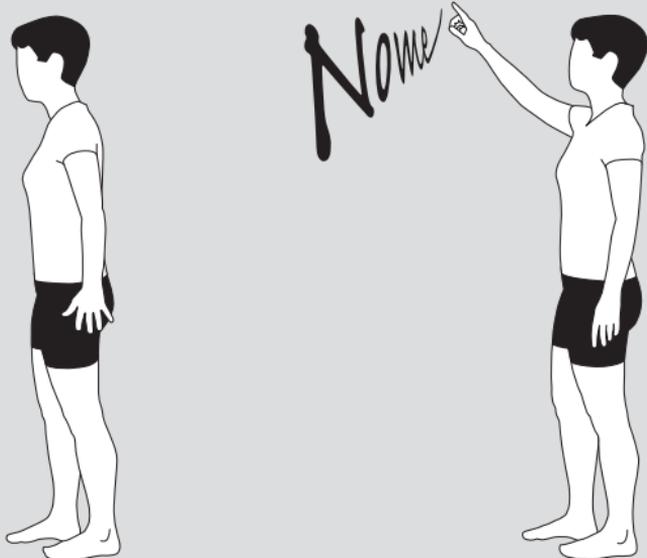
- Flettete le ginocchia e sedetevi.
- Alzatevi possibilmente senza far leva sugli eventuali braccioli.

Per aumentare il grado di difficoltà:

1. Incrociate le braccia davanti al petto.
2. Flettete le ginocchia e senza sedervi rialzatevi.

### **Ripetizioni**

Da 10 a 20 (ripetere x 3 serie)



### 3 | **Mantenere l'equilibrio**

#### **Obiettivo**

Allenare l'equilibrio e migliorare il dual tasking.

#### **Posizione iniziale**

In piedi in posizione eretta, piedi leggermente divaricati uno più avanti dell'altro.

#### **Esecuzione**

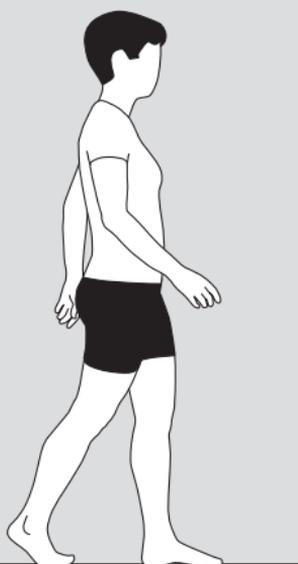
– Mantenete l'equilibrio bilanciandovi con le braccia.

Per aumentare il grado di difficoltà:

1. Scrivete un nome nell'aria con una mano.
2. Mettete un piede direttamente davanti all'altro, in modo che il tallone del piede anteriore tocchi la punta delle dita dell'altro piede.

#### **Ripetizioni**

4 serie da 20 sec. per piede. Fate una breve pausa dopo ogni serie.



## 4 Camminare su una linea immaginaria

### Obiettivo

Allenare l'equilibrio camminando, migliorare il dual tasking.

### Posizione iniziale

In piedi in posizione eretta, immaginate una linea possibilmente lunga (5 metri circa).

### Esecuzione

- Camminate sulla linea immaginaria a ritmo normale. (Per semplificare l'esecuzione, camminate a cavallo della linea più che sulla linea)
- Mantenete lo sguardo dritto davanti a voi.

Per aumentare il grado di difficoltà:

1. Camminate sulla linea immaginaria mettendo un piede direttamente davanti all'altro.
2. Camminate incrociando i piedi.
3. Camminate contando a ritroso, partendo da 100 e sottraendo tre cifre alla volta: 100, 97, 94, 91...

### Ripetizioni

4 serie da 20 fino a 60 sec. Fate una breve pausa dopo ogni serie.



## Corsi nella vostra regione

Se svolta regolarmente, ogni tipo di attività, che si tratti di Osteogym, Café Balance, Tai Chi, salsa, foxtrott, Metodo Feldenkrais o Ritmica Dalcroze, migliora il controllo corporeo, perché richiede massima concentrazione e rafforza la consapevolezza del proprio corpo.

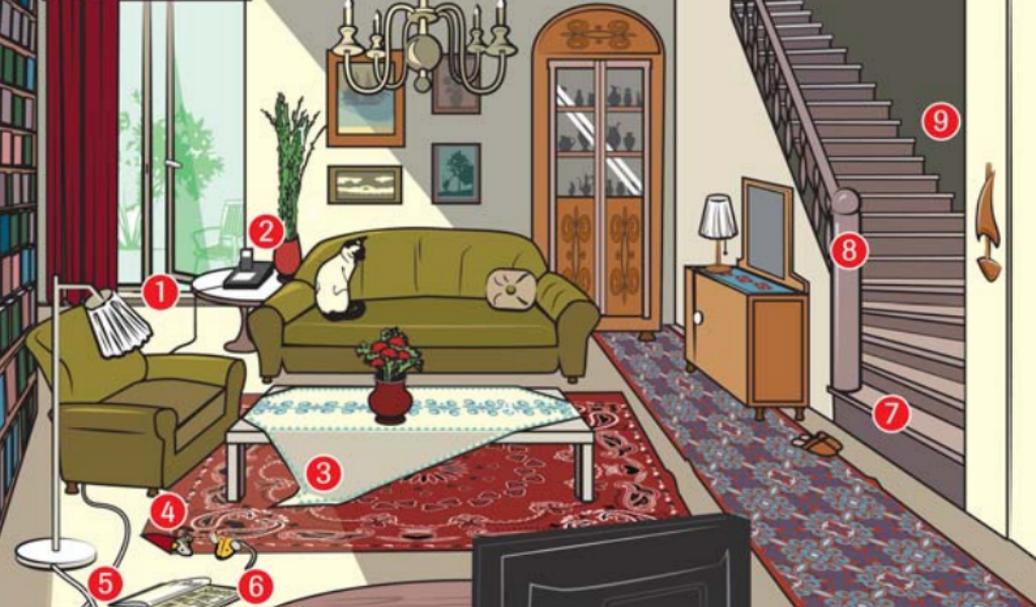
### **Osteogym**

La ginnastica Osteogym aiuta chi soffre di osteoporosi a ritrovare il piacere del movimento. Gli esercizi sono eseguiti in gruppo, sotto la guida di un/a fisioterapista.

### **Café Balance**

Chi partecipa a questo corso di ginnastica ritmica migliora il proprio senso dell'equilibrio e la sicurezza nella deambulazione, senza rinunciare al piacere di un caffè in compagnia.

Contattate la Lega contro il reumatismo della vostra regione.



## Un'abitazione intelligente

Spesso i fattori di rischio interni ed esterni si sommano con conseguenze infauste per la nostra incolumità. Osservate con occhio critico l'ambiente domestico in cui vivete ed eliminate tutte quelle insidie che potrebbero farvi cadere:

- 1 + 7 Segnalate la presenza di porte e gradini e dotateli di nastro antisdrucchiolo.
- 2 Posizionate il telefono in un punto facilmente accessibile.
- 3 Evitate le tovaglie troppo lunghe.
- 4 Posizionate una rete antiscivolo sotto ogni tappeto e fissate gli angoli.
- 5 Disponete ogni cavo che intralcia il cammino in un mobile o avvolgetelo su un avvolgicavo.
- 6 Non lasciate alcun oggetto sul pavimento (riviste, giochi per gatti, scarpe).
- 8 Montate maniglie e corrimano supplementari.
- 9 Accertatevi che l'illuminazione sia sufficiente.



La Croce Rossa Svizzera offre un sistema di Telesoccorso. Qualora dovesse succedere qualcosa, basta premere il pulsante di allarme del dispositivo per chiedere un soccorso immediato. Per maggiori informazioni visitate il sito [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch) → Sicurezza 24 ore su 24 o chiamate il numero tel. 031 387 74 90.

Anche in bagno e nella vasca o doccia accertatevi che vi siano:

- un’illuminazione sufficiente e non abbagliante.
- un tappetino antiscivolo e assorbente.
- strisce antidrucciolo nella vasca o nella doccia.
- porte che si aprono verso l’esterno.
- uno sgabello per doccia.
- maniglie supplementari.

Troverete ulteriori informazioni sulla prevenzione delle cadute sul sito dell’Ufficio prevenzione infortuni [www.upi.ch](http://www.upi.ch) → Cadute.



## Un'abitazione intelligente

Meglio evitare di esporsi a rischi inutili e utilizzare i mezzi ausiliari!

- Anche a casa utilizzate delle scarpe chiuse e stabili.
- Indossate degli occhiali adatti al vostro deficit visivo e, se necessario, un apparecchio acustico.
- Ricorrete a una pinza prensile per raggiungere più facilmente gli oggetti.
- Vestitevi e svestitevi utilizzando un aiuto per vestirsi.

## I mezzi ausiliari della Lega svizzera contro il reumatismo

Potrete ordinare strisce antidrucciolo, ausili per vestirvi e svestirvi, maniglie e molti altri ausili sul sito [www.rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch), al numero tel. 044 487 40 10 oppure acquistarli presso la Lega contro il reumatismo della vostra regione.



## Seguire un'alimentazione equilibrata

Anche l'appetito si riduce con il passare degli anni per il progressivo rallentamento del metabolismo. Il minore appetito può tuttavia tradursi in carenze, dato che gli anziani hanno un fabbisogno calorico più basso dei giovani, ma il fabbisogno dei nutrienti principali, in particolare **proteine, calcio e vitamina D**, rimane invariato.

Alimenti ricchi di:	Proteine	Calcio
Acqua minerale ricca di calcio		X
Carne magra e pollame	X	
Cereali integrali	X	
Frutta secca		X
Legumi, p.es. lenticchie, piselli		X
Noci, mandorle	X	X
Pesce	X	
Prodotti di soia, p.es. tofu, latte di soia	X	
Prodotti lattiero-caseari, p.es. formaggio, latte, yogurt	X	X
Pseudocereali ricchi di proteine, p.es. grano saraceno, quinoa	X	X
Semi, p.es. di sesamo o di papavero		X
Verdure verdi, p.es. cavolo riccio, broccoli		X



## Seguire un'alimentazione equilibrata

La vitamina D è importante perché consente di assimilare il calcio ed è pertanto fondamentale per il benessere delle ossa. Il corpo umano sintetizza vitamina D grazie alla radiazione solare, ma la produzione cutanea diminuisce con l'avanzare dell'età e solo pochi alimenti come i pesci ricchi di grassi, il fegato o il tuorlo d'uovo sono fonti di quantità degne di nota. Agli anziani si consiglia pertanto di **assumere un integratore di vitamina D**, ad esempio in gocce (dose giornaliera pari a 800 UI).

Non si tratta di modificare abitudini alimentari consolidate, bensì di mantenere un peso corporeo adeguato, alimentarsi in modo equilibrato e avere a cuore il proprio benessere. La Società Svizzera di Nutrizione SSN ha sul proprio sito la scheda informativa «Alimentazione per gli adulti in età avanzata» ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)).



Se manca l'appetito può essere utile fare molti piccoli pasti nell'arco della giornata. Gli anziani di età superiore ai 60 anni possono ricorrere al servizio di pasti a domicilio di Pro Senectute ([www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) → Aiuti a domicilio) e dei partner della fondazione.

**E' importante anche bere a sufficienza.**

Si consiglia di assumere giornalmente una quantità di liquidi compresa tra uno e due litri.

■ Assumete calcio a sufficienza?

Fate il test al link:

**[www.reumatismo.ch/Calciumrechner](http://www.reumatismo.ch/Calciumrechner)**

Lega svizzera contro  
il reumatismo  
Josefstrasse 92  
8005 Zurigo

Telefono 044 487 40 00  
Fax 044 487 40 19  
info@rheumaliga.ch  
www.reumatismo.ch

It 1080

Con il cordiale supporto  
della Fondazione Svizzera  
per l'Osteoporosi



**Lega svizzera  
contro il reumatismo**  
Il movimento è salute