



Le insidie si celano ovunque: per non farsi male, l'ideale è togliere i tappeti e restare attivi. Anche ballare il tango può aiutare a prevenire le cadute. Foto: Tassos Kitsakis

Sicurezza nella vita quotidiana

Le persone anziane, e in particolare i malati di Parkinson, corrono un rischio maggiore di cadere. L'attività fisica regolare e gli esercizi adatti possono migliorare la mobilità e ridurre il rischio di caduta.

Nessuno deve vergognarsi di essere caduto, poiché si tratta di un incidente frequente. Una caduta può cambiare drasticamente la vita delle persone anziane: non solo le ossa si rompono più facilmente, ma anche le conseguenze sono più gravi che per i giovani.

Le persone in età avanzata tendono a nascondere le cadute o a minimizzarne le conseguenze.

Una persona su tre oltre i 65 anni cade almeno una volta all'anno. Vista l'evoluzione demografica, questo numero è in continua crescita. L'82% degli infortuni dovuti a cadute si verifica in casa o nelle immediate vicinanze. E sorprendentemente la maggior parte degli infortunati cade mentre cammina su «una superficie piana».

Le persone in età avanzata tendono a nascondere le cadute o a minimizzarne le conseguenze, poiché temono di perdere l'autonomia e non vogliono trasferirsi in una casa anziani. Così facendo, danno però avvio a un circolo vizioso: per paura di cadere nuovamente, limitano il loro margine d'azione e si ritirano dalla vita sociale. Inoltre trascurano l'allenamento quotidiano della forza e dell'equilibrio, il che a sua volta accresce il rischio di cadere.

Man mano che l'età aumenta, il rischio di perdere l'equilibrio anche in situazioni «normali» si acuisce anche per chi non è mai caduto. Ciò è dovuto ai tanti cambiamenti subiti dal corpo col passare degli anni, che riducono l'efficienza in numerosi ambiti. In questo caso si parla di fattori interni alla persona che influiscono sul rischio di caduta.

Difficoltà di dual tasking

I fattori interni fanno riferimento alla condizione fisica, psichica e mentale di una persona: la forza muscolare diminuisce, compaiono irregolarità dell'andatura, la vista e l'udito si indeboliscono. Anche i disturbi dell'equilibrio e le vertigini rientrano fra i fattori interni, che a volte sono imputabili a effetti indesiderati dei farmaci.

Se la capacità di eseguire contemporaneamente un movimento attivo e un compito mentale (dual tasking) – ad es. camminare e nello stesso tempo parlare – diminuisce, il rischio di caduta aumenta. Lo stesso succede quando non stiamo bene a livello psichico, oppure se ci alimentiamo male per un periodo prolungato. La capacità di dual tasking può essere allenata mediante esercizi mirati (vedi esercizio 1).

In aggiunta a ciò, è essenziale anche rinforzare la muscolatura sia per contrastare la perdita di massa muscolare, sia per eseguire bene gli atti della vita



Programma di prevenzione delle cadute

La Lega svizzera contro il reumatismo, in collaborazione con Parkinson Svizzera, offre il programma di prevenzione delle cadute «Sicuri tutti i giorni».

Questo programma rappresenta un sostegno per le persone anziane che vivono autonomamente a casa propria: la prevenzione delle cadute attira l'attenzione sui pericoli presenti nell'abitazione e aiuta a diminuire il rischio di infortunio.

Per maggiori informazioni: www.reumatismo.ch/prevenzione-delle-cadute, oppure 044 487 40 00.

quotidiana, come ad es. alzarsi dalla sedia (vedi esercizio 2), e ciò sia a casa, sia a bordo dei mezzi pubblici.

Eliminare gli ostacoli

I fattori di rischio esterni riguardano la situazione abitativa. Cavi sparsi sul pavimento, tappeti e soglie, ma anche un'illuminazione insufficiente o la mancanza di maniglie e corrimani: i pericoli si nascondono dappertutto. Persino gli abiti, e peggio ancora le pantofole, possono trasformarsi in «trappole» che accrescono il rischio di inciampare.

Eliminate tutti gli elementi potenzialmente pericolosi, ad es. fissando accuratamente ed evidenziando le soglie e gli spigoli dei gradini. Il telefono deve essere collocato in un luogo facilmente accessibile, mentre i tappeti possono essere resi sicuri utilizzando sottotappeti antiscivolo e fissando gli angoli. I cavi non vanno lasciati in giro e sul pavimento non vanno appoggiati oggetti quali giornali o altro. Anche una buona illuminazione è importante. Inoltre è opportuno installare maniglie e corrimani supplementari.

Anche il bagno e la doccia devono essere muniti di un'illuminazione sufficiente, ma non abbagliante, a cui bisogna aggiungere un tappetino antiscivolo, strisce antiscivolo nella vasca da bagno

o nella doccia e uno sgabello per la doccia o maniglie supplementari. Spesso la combinazione di fattori interni ed esterni, come ad esempio una cattiva illuminazione unita a problemi di vista dovuti all'età, genera effetti nefasti.

Restare attivi

Il movimento e lo sport si ripercuotono favorevolmente sull'efficienza fisica e mentale dei malati di Parkinson: occorre allenare sia la resistenza, sia la forza. Fare del moto deve essere un piacere, e non conta tanto quale disciplina sportiva viene praticata: l'importante è che non comporti uno sforzo eccessivo e non provochi dolore.

L'attività fisica favorisce l'irrorazione sanguigna delle capsule articolari e dei muscoli, e apporta ossigeno e sostanze nutritive alle articolazioni, assicurando il nutrimento delle cellule cartilaginee. Il movimento regolare stimola altresì la produzione del liquido che serve a «oliare» le articolazioni, e in più rinforza la muscolatura e migliora la velocità di marcia e l'equilibrio. Tutto ciò, e in particolare l'effetto benefico sull'equilibrio, aiuta i parkinsoniani a ridurre il rischio di cadere.

Barbara Zindel, Eva Rösch, Lega svizzera contro il reumatismo

Conoscenza



Trucchi contro il freezing

Col passare del tempo, le persone con Parkinson perdono gradualmente la capacità di iniziare ed eseguire automaticamente taluni movimenti. Nel 2016 Parkinson Svizzera ha pubblicato una versione riveduta dell'opuscolo di 12 pagine «Trucchi contro il freezing». Questo opuscolo gratuito, che può anche essere scaricato come documento PDF, suggerisce vari stratagemmi per superare i blocchi motori improvvisi (freezing).

Download: www.parkinson.ch > Shop > Opuscoli gratuiti

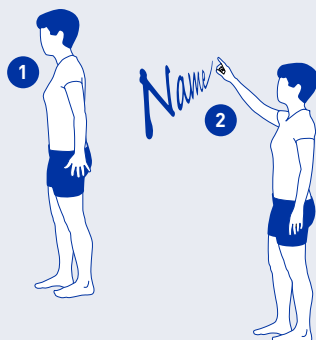
Esercizi

1. Capacità di dual tasking

Obiettivo: allenare l'equilibrio, migliorare la capacità di dual tasking. Posizione di partenza: in piedi, piedi leggermente distanziati, gambe leggermente divaricate.

Esecuzione:

- 1 mantenete l'equilibrio bilanciandovi con le braccia
- 2 **Più difficile:** con una mano, scrivete un nome nell'aria. Ripetizioni: 4 x 20 secondi per ciascun lato, con brevi pause



2. Alzarsi dalla sedia

Obiettivo: rinforzare la muscolatura delle cosce. Posizione di partenza: in piedi davanti a una sedia, piedi alla larghezza delle anche, ginocchia appena appena piegate.

Esecuzione:

- 1 piegate le ginocchia e sedetevi
- 2 rialzatevi subito, se possibile senza appoggiarvi sui braccioli
- 3 **Più difficile:** incrociate le braccia davanti al petto. Ripetizioni: 10 - 20 volte (ripetere 3 volte la serie)

