



Il centro
che si
prende cura
di te

Direttore Sanitario: Dr. Pier Luigi Fiorella
Specialista in Medicina dello Sport e Cardiologia

Via Lago di Como, 25 - 48100 Ravenna
Tel. 0544 45.67.66 - Fax 0544 45.10.19
www.olympus.ra.it - olympus@olympus.ra.it

CORSI PER LA PREVENZIONE DELLE CADUTE NEGLI ANZIANI

Terapista responsabile: **Stefano Ferri**
Medico Responsabile: **Dr. Lorenzo Baldini**
Direttore Sanitario: **Dr. Pier Luigi Fiorella**

Per informazioni e adesioni contattare il Centro Medico Olympus

Le cadute negli anziani

Il problema delle cadute negli anziani ha un'alta rilevanza sociale.

Dalla letteratura scientifica e dalle informazioni dirette si sa come le cadute negli anziani possono divenire causa invalidante anche totale, e talvolta anche di morte.

Una banale caduta, in un anziano, può portare a conseguenze gravi, come ad esempio una frattura ossea, che può comportare, a sua volta, una perdita di mobilità e di autonomia.

Non sempre chi è stato fermato da una caduta è in grado di riprendere una vita autonoma, ed è facile intuire come questo incida negativamente sullo stato psicofisico.

Alcuni dati

- ✓ In una popolazione di età superiore ai 65 anni cadono annualmente dal 35 al 40% dei soggetti.
- ✓ L'incidenza è in aumento dopo i 75 anni.
- ✓ Le lesioni involontarie sono la quinta causa di morte negli anziani e le cadute sono responsabili per due terzi delle morti derivanti da queste lesioni.

Perché c'è il rischio di caduta?

Con il passare degli anni avvengono lente modificazioni a livello di tutti i tessuti, organi, apparati interessati nell'esecuzione e nel controllo del movimento.

Il movimento, per essere ottimale, richiede capacità di forza, di resistenza, di velocità, di coordinazione, di equilibrio: tutti fattori che risentono del normale invecchiamento fisiologico.

In presenza di un ostacolo o di un inciampo, se la reazione motoria conseguente non è adeguata, c'è un maggiore rischio di incorrere in una caduta.

Le conseguenze delle cadute pregiudicano la qualità della vita e incidono pesantemente sul bilancio familiare.

La prevenzione ha un costo minimo e può consentire a molte persone di vivere più a lungo in autonomia.

Programma di prevenzione delle cadute

Da quanto sopra esposto risulta evidente l'importanza di effettuare un programma di prevenzione nei termini di seguito illustrati.

A chi è rivolto il corso

Il corso è rivolto a tutti gli anziani che desiderano svolgere una efficace attività motoria preventiva, seguita da un fisioterapista, sotto controllo medico in un ambiente supportato da tutti gli specialisti e da tecnologia all'avanguardia.

Scopo del corso

Da una revisione di diversi studi clinici (Gardner e coll. 1996) risulta che un programma sufficientemente intenso di esercizi, comprensivo di allenamento dell'equilibrio, attività aerobica ed attività di rinforzo muscolare, può essere efficace nella diminuzione del rischio di caduta.

Il corso del Centro Medico Olympus ha pertanto i seguenti obiettivi:

- ✓ Migliorare le capacità di resistenza e coordinazione neuromotoria attraverso un'attività di gruppo mirata.
- ✓ Migliorare i tempi di reazione in caso di perdita dell'equilibrio.
- ✓ Ridurre di conseguenza il rischio di caduta nella vita quotidiana.

Struttura del corso

- ✓ Il corso ha la durata di **8 settimane**, con una frequenza di 3 incontri settimanali di 1 ora ciascuno.
- ✓ I gruppi sono composti da max 8 persone.
- ✓ Il costo del corso è di € 160,00 a persona.

Verifica dei risultati

All'inizio e alla fine del trattamento saranno effettuate delle valutazioni per verificare l'efficacia dell'attività svolta in termini di :

- ✓ Equilibrio, attraverso valutazioni su una pedana stabilometrica computerizzata (Biodex Balance System).
- ✓ Velocità dei riflessi.
- ✓ Qualità del cammino, attraverso una valutazione dei parametri del cammino su un tapis roulant che rileva le caratteristiche del passo (Biodex Gait Trainer).