



Città di Bolzano
Stadt Bozen

«Ogni passo conta: ridurre il rischio di cadute»

Simone Ferrari - Laurea Magistrale in Scienze Motorie Preventive e Adattate

Forza, equilibrio e prevenzione: il ruolo dell'esercizio nelle cadute dell'anziano

l'equilibrio si valuta con strumenti complementari (questionari + test funzionali).....

1. Questionari soggettivi (percezione del rischio)	2. Test funzionali (performance oggettiva)
<p>Valutano la sicurezza percepita e la storia di instabilità/cadute:</p> <ul style="list-style-type: none">• Autopercezione dell'equilibrio nella vita quotidiana• Paura di cadere• Storia di cadute negli ultimi 6-12 mesi• Limitazioni nelle attività per paura di perdere equilibrio <p>Punteggio: Indicare la fiducia nel non perdere l'equilibrio (0%-100%) per ogni attività</p>	<p>Misurano la capacità reale di controllo posturale e mobilità:</p> <ul style="list-style-type: none">• Stare seduti e in piedi senza supporto• Trasferimenti (seduto ↔ in piedi)• Rotazioni del corpo• Raggiungimento e raccolta oggetti• Equilibrio su base ridotta <p>Punteggio: 0-4 per ogni item (14) Totale: 0-56 punti</p>
<p>Scala della fiducia nell'equilibrio durante attività specifiche (ABC)</p>	<p>Berg Balance Scale (BBS) - equilibrio statico e dinamico</p>

Linee guida OMS - esercizio fisico over 65

● Attività aerobica (cardio)

- ▶ 150-300 minuti a settimana di attività moderata (es. camminata veloce, bicicletta, nuoto leggero)
oppure
- ▶ 75-150 minuti a settimana di attività intensa

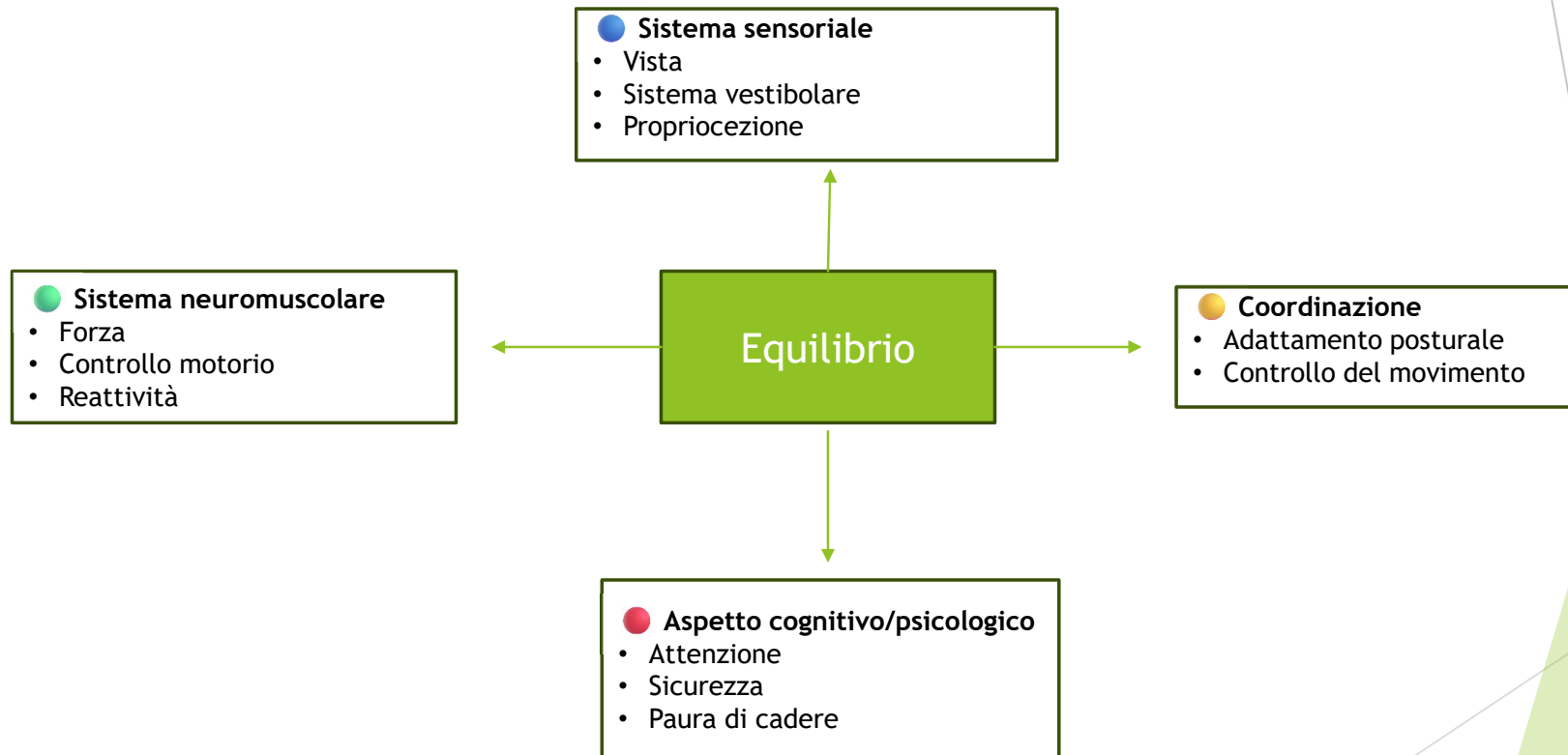
● Attività di forza muscolare

- ▶ Almeno 2 giorni a settimana
- ▶ Coinvolgere i principali gruppi muscolari (gambe, schiena, braccia)

● Equilibrio e prevenzione delle cadute

- ▶ 3 o più giorni a settimana

L'equilibrio: una capacità multidimensionale



Base d'appoggio ed equilibrio

La base d'appoggio è l'area di contatto del corpo con il suolo

- ▶ Base d'appoggio ampia → maggiore stabilità
- ▶ Base d'appoggio ridotta → minore stabilità e maggiore richiesta di controllo
- ▶ L'equilibrio si mantiene quando il baricentro è dentro la base d'appoggio
- ▶ Se il centro di massa esce dalla base → perdita di equilibrio

Forza ed equilibrio

La **forza muscolare** non serve solo a muovere il corpo, ma è fondamentale per:

- ▶ mantenere una **posizione eretta stabile**
- ▶ contrastare la gravità
- ▶ stabilizzare articolazioni durante il movimento
- ▶ generare risposte rapide a perturbazioni (es. spinta, inciampo)
- ▶ Senza un adeguato livello di forza, il sistema posturale deve lavorare al limite per mantenere l'equilibrio.

Coordinazione ed equilibrio

La **coordinazione** è la capacità del Sistema Nervoso Centrale di **organizzare e controllare i movimenti del corpo in modo preciso, armonico ed efficiente.**

- ▶ attivare i muscoli nel **momento giusto**
 - ▶ usare la **giusta intensità di forza**
 - ▶ coinvolgere i **segmenti corporei corretti**
 - ▶ adattare il movimento all'ambiente e al compito
-
- ▶ Buona coordinazione → risposte posturali rapide ed efficaci
 - ▶ Scarsa coordinazione → instabilità e maggiore rischio di caduta

Aspetto psicologico ed equilibrio

L'equilibrio è influenzato anche da fattori **psicologici ed emotivi**

Paura di cadere

- ▶ Riduce l'attività e porta a movimenti più cauti e rigidi

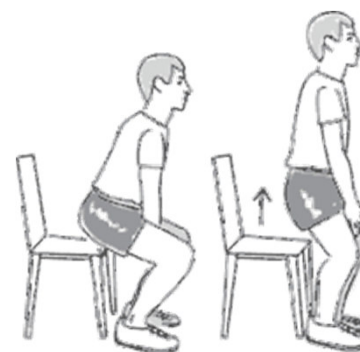
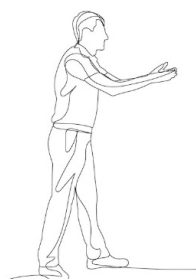
Ansia

- ▶ Aumenta la tensione muscolare e peggiora il controllo motorio

Perdita di fiducia

- ▶ Riduce la sicurezza percepita
- ▶ Porta a **evitamento delle attività quotidiane**

Allenamento dell'equilibrio in palestra



Attività strutturate per la prevenzione delle cadute

- **Yoga** (ottimo per equilibrio, propriocezione e controllo posturale)
- **Pilates** (molto utile per core stability e controllo del bacino)
- **Tai Chi** (probabilmente una delle migliori attività in assoluto per prevenzione cadute: movimenti lenti, continui, controllo del baricentro)

