

Gesti mirati prevenire le cadute ricorrenti!

La fisioterapia è **efficace.**

La fisioterapia è efficace: risultati concreti e duraturi

La fisioterapia svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione delle cadute ricorrenti. Un allenamento mirato migliora la forza muscolare, l'equilibrio e la mobilità, rafforzando al contempo la fiducia nel proprio corpo.^{1,3}

Principali misure fisioterapiche:

- **Allenamento della forza e dell'equilibrio**
Per rafforzare la muscolatura delle gambe e migliorare la coordinazione e la stabilità.
- **Allenamento individuale della deambulazione**
Se necessario con ausili per la deambulazione, per aumentare la sicurezza nel camminare.
- **Consigli pratici per i movimenti quotidiani**
Ad esempio su come alzarsi e sedersi in modo sicuro o salire le scale.
- **Consulenza sulla prevenzione delle cadute**
Ad esempio per rendere sicuro l'ambiente domestico e adattare le routine quotidiane.

L'obiettivo del trattamento fisioterapico è mantenere o recuperare la mobilità e l'autonomia, ridurre la paura di cadere e diminuire significativamente il rischio di ulteriori cadute.

Cadute ricorrenti: quando si instaura un circolo vizioso

Le cadute compromettono notevolmente la qualità della vita delle persone anziane: sono spesso la causa di lesioni, ricoveri ospedalieri e possono rendere necessario il ricovero in una struttura socio-sanitaria. In Svizzera circa una persona su quattro di età superiore ai 65 anni cade almeno una volta all'anno, mentre tra gli ultraottantacinquenni la percentuale sale addirittura al 31%.¹

Cosa sono le cadute ricorrenti e perché sono particolarmente critiche? Una caduta ricorrente è una seconda caduta che si verifica dopo una caduta già subita. Molte persone colpite sviluppano in seguito una forte paura di cadere nuovamente, che spesso le porta a muoversi meno e a ritirarsi dalla vita quotidiana. Tuttavia, la mancanza di movimento indebolisce i muscoli e l'equilibrio, aumentando ulteriormente il rischio di ulteriori cadute.² Si crea così un pericoloso circolo vizioso.

Le cadute ricorrenti sono spesso più gravi della prima. La resistenza fisica è già compromessa e le conseguenze, come fratture del polso o del collo del femore, lesioni alla testa o un aumento della necessità di assistenza, possono essere gravi.²

Scientificamente provato: la fisioterapia ripaga

Lo studio della Scuola universitaria professionale di Berna (BFH) lo dimostra chiaramente: la fisioterapia è efficace nella prevenzione delle cadute ricorrenti.³ Anche studi e linee guida internazionali raccomandano i cosiddetti programmi di intervento multifattoriali, in cui la terapia motoria svolge un ruolo centrale.^{4,5} Questi programmi combinano un'attività fisica mirata con altre misure, come il controllo dei medicinali, l'allenamento della vista o l'adattamento dell'ambiente domestico.

Un allenamento mirato può ridurre fino al 30% il rischio di cadute ricorrenti. Non solo ha effetti positivi sulla salute fisica, ma anche su quella mentale, soprattutto perché rafforza la fiducia nelle proprie capacità motorie.⁴



Saperne di più
physioswiss.ch/it/fisioterapia-e-efficace

Perché la fisioterapia è molto più che semplice movimento

Nella fisioterapia convergono conoscenze mediche, competenze pratiche ed esperienza clinica. Ogni trattamento viene messo a punto in base alla diagnosi fisioterapica, alle ultime conoscenze scientifiche in materia e all'obiettivo del singolo o della singola paziente. La fisioterapia fonde trattamento terapeutico mirato, consulenza e indicazioni pratiche, il tutto in allineamento con lo stato di salute e le risorse del o della paziente.



Riferimenti bibliografici

- ¹ Ufficio federale di statistica (UST). Gesundheit älterer Menschen – Stürze [Internet]. Neuchâtel: BFS; 2022 [consultato il 6 aprile 2025]. Disponibile all'indirizzo: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/gesundheitszustand/alter.html>
- ² Meyer E. Sturz im Alter und seine Folgen. *Ars Medici*. 2016;(11):406–10.
- ³ Schurz A, Taeymans J, Baur H, Lutz N. Die Rolle der Physiotherapie bei nichtübertragbaren Krankheiten und Sturzprävention in der Schweiz. Endbericht. Bern: Berner Fachhochschule; 2024.
- ⁴ Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ, et al. Interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;(9):CD007146.
- ⁵ Montero-Odasso M, Kamkar N, Pieruccini-Faria F, Osuka Y, Sarquis-Adamson Y, Bray NW, et al. World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative, *Age and Ageing*, Volume 51, Issue 9, September 2022.