

Meglio prevenire che cadere

Salute Per la persona anziana le conseguenze potrebbero portare alla perdita dell'indipendenza

Maria Grazia Buletti

Cadere fa parte della vita. Quella che di primo acchito pare una frase filosofica su cui è fin troppo semplice disquisire o costruire saggezza ha invece del concreto: secondo le statistiche 2015 dell'Ufficio prevenzione incidenti (UPI), ogni anno in Svizzera quasi un milione di persone si infortuna nel tempo libero e più di 2200 muoiono. Gli anziani rappresentano una categoria particolarmente sensibile della popolazione e sono definiti «ad alto rischio». Gli incidenti più diffusi che li riguardano sono le cadute, che interessano ogni anno oltre 270'000 persone. Tra queste, sempre secondo l'UPI, sono più di 1300 quelle che muoiono a causa delle ferite e nel 95 per cento dei casi si tratta di anziani.

Numeri confermati dalla Lega svizzera contro il reumatismo che conferma come, superati i 65 anni, una persona su 3 cade almeno una volta l'anno. Per questo, nel 2015 il sodalizio ha lanciato la campagna nazionale «Attenzione, pericolo di cadute!», volta a mostrare alla popolazione come evitare di cadere e come camminare più sicuri con l'ausilio di esercizi di movimento. Prevenzione e movimento sono di fatto i concetti chiave sui quali poggia l'impegno degli addetti ai lavori che mirano a diminuire il rischio di cadute negli anziani e, di conseguenza, i costi che le conseguenze spesso molto serie che questi incidenti comportano a livello sanitario.

Ne abbiamo parlato con il fisioterapista Alberto Benigna, responsabile del gruppo di fisioterapia de *Il Centro*, a Bellinzona: «Possiamo definire la caduta come una perdita di equilibrio dovuta a un ventaglio di problemi che vanno dall'inciampare in un oggetto,

a disfunzioni del sistema integrato di organi deputati al controllo dell'equilibrio che si estendono dall'orecchio interno, alla vista, alla complessa rete sensibile delle articolazioni. Anche problemi di tipo posturale, muscolare, propriocettive e, non da ultime, problematiche di malnutrizione possono influire sulla stabilità del corpo e di conseguenza portare a cadute».

Ed è subito chiaro che la prevenzione di cui abbiamo accennato all'inizio è il primo passo su cui lavorare per limitare il più possibile questi incidenti: «L'organizzazione dell'ambiente domiciliare delle persone anziane permette loro di acquisire sicurezza e li aiuta a non inciampare». Benigna spiega che parecchi anziani non hanno ben presente come organizzare la propria abitazione: «Il sopralluogo, ad esempio di persone competenti che visitano l'abitazione dell'anziano, permetterebbe di individuare i pericoli e far togliere tappeti, risolvere rialzi o scalini del pavimento che dovrebbe essere il più possibile una superficie totalmente piatta, far porre nel bagno le apposite maniglie che aiutano nell'alzarsi o sedersi, porre supporti anti scivolo nella doccia e via dicendo. Anche le calzature sono molto importanti e devono essere consone, evitando le ciabattine aperte, naturale preludio alla caduta».

Spesso l'anziano si vergogna a dire di essere caduto, un pregiudizio che solo la prevenzione e l'informazione potranno arginare. Una prevenzione che nasce alla fonte, con l'interessamento puntuale delle figure sanitarie: «Le persone che ruotano attorno all'anziano, il suo medico di famiglia e tutto il team multidisciplinare composto dall'aiuto domiciliare, dal fisioterapista, dall'infermiera e altre figure hanno il compito di vegliare sulla situazione e



Ogni anno in Svizzera 270 mila persone sono vittima di cadute, in prevalenza anziani. (Marka)

di porvi rimedio preventivo, sensibilizzando la persona in età e assicurandola». Insieme all'adeguamento dell'ambiente domestico, si parla dunque anche di visite periodiche con il controllo dei valori di pressione, della vista, della nutrizione e dello stato generale del paziente. Non dimentichiamo che ogni persona attiva può inoltre acquisire maggiore sicurezza nei movimenti attraverso esercizi di coordinazione ed equilibrio.

Qui entra in gioco il prezioso sostegno fisioterapico, meglio se preventivo a un'eventuale caduta che, per contro, necessiterebbe poi di una riabilitazione: «Certo, prevenire è meglio che cadere e sarebbe auspicabile poter accompagnare l'anziano negli esercizi a lui adeguati di movimento, propriocezione (n.d.r. capacità di percepire e riconoscere la posizione del proprio corpo nello spazio e lo stato di contrazione dei propri muscoli) e rafforza-

mento della muscolatura. Qualora si dovesse parlare di una riabilitazione, queste misure sono altrettanto importanti, insieme a eventuali mezzi ausiliari per il movimento e alle misure di prevenzione inerenti all'ambiente domestico di cui abbiamo già detto».

Il nostro interlocutore pone l'accento su due concetti fondamentali: «È importante che la persona riesca a prendere coscienza dei propri limiti e non mascheri problemi che possono essere risolti con un aiuto adeguato. Senza dimenticare che una buona prevenzione e una corretta sensibilizzazione permettono di risparmiare anche in termini di costi della salute». Da un lato, dunque, il messaggio è chiaro: non bisogna aspettare che il problema insorga per provare a porvi rimedio, soprattutto se parliamo di una categoria ad alto rischio come gli anziani.

D'altronde la statistica indica che ogni anno le cadute causano costi per

ben 1,4 miliardi di franchi, attraverso le loro conseguenze spesso gravi e invalidanti. Benigna ribadisce nuovamente: «L'attività fisica integrata è un ottimo sistema di prevenzione e un investimento per un futuro». Ogni persona avanti con l'età dovrebbe perciò riuscire a parlare senza vergogna con persone di fiducia sul tema delle cadute, essere aiutata a trarre insegnamenti da eventuali precedenti episodi accidentali, occupandosi personalmente del proprio rischio di caduta personale.

A questo proposito, lunedì 28 settembre, dalle 19.30, al *Centro, palestra medica e fisioterapia* in via C. Molo a Bellinzona, il team multidisciplinare composto da medico, fisioterapisti e nutrizionista propone la conferenza *Postura ed equilibrio, diminuire il rischio di cadute* (informazioni e iscrizione gratuita alla serata sono possibili contattando il numero 091 835 47 00 o scrivendo a info@ilcentro.ch).