



Il servizio viene proposto dalla Lega ticinese contro il reumatismo

Allenarsi da casa affiancati da un fisioterapista

► In Svizzera, ogni anno hanno luogo 280'000 infortuni da caduta che necessitano di trattamenti medici o ospedalizzazioni. Un quarto degli infortuni è riconducibile a cadute in casa o nel tempo libero. Scale scivolose, tappeti fissati male, spazi poco illuminati, oggetti in posizioni scomode da raggiungere. Sono tante le situazioni che aumentano il rischio di caduta. Con l'avanzare dell'età, la forza muscolare e il senso dell'equilibrio diminuiscono. Un allenamento costante aiuta a contrastare il declino, favorendo il mantenimento dell'autonomia nelle attività quotidiane.

"Non ho tempo", "non mi sento in forze", "lo farò domani"... spesso è difficile trovare la motivazione per attivarsi, soprattutto se si è da soli. Il territorio propone molte attività motorie, ma per le persone anziane spostarsi da casa può risultare difficile. Proprio per questa utenza il movimento fisico è fondamentale e dovrebbe essere parte integrante della loro quotidianità. Come stimolarlo?

Nel 2017 la Dividat (ditta specializzata nello sviluppo di tecnologie per la salute) con il supporto di Promozione Salute Svizzera e la collaborazione della Lega ticinese contro il reumatismo ha portato sul territorio ticinese un progetto pilota che aveva come obiettivi: stimolare l'allenamento individuale a casa; sostenere e seguire le persone nel loro percorso di allenamento;

avvicinare le persone anziane alle nuove tecnologie per migliorare la propria salute.

Il progetto proponeva una visita a domicilio da parte di un fisioterapista appositamente formato che, dopo test specifici sulla condizione della persona, suggeriva un programma di allenamento individuale contenuto in un tablet, con esercizi mirati per allenare forza ed equilibrio.

La persona si allenava per dodici settimane tramite il tablet e il programma teneva traccia dell'andamento degli allenamenti, dando la possibilità al fisioterapista di monitorarli a distanza. La persona ha svolto tutti gli esercizi? Gli esercizi sono troppo facili o troppo difficili? È stato percepito qualche dolore durante l'allenamento? Dopo dodici settimane veniva organizzata una seconda visita a domicilio con ulteriori test per verificare i miglioramenti ottenuti con l'allenamento.

Dal 2020 al 2021 una cinquantina di persone hanno utilizzato il programma su proposta dei promotori del progetto; l'età di partecipazione variava tra i 60 e i 91 anni (media di 76 anni); il 58% erano donne e il 42% uomini. I test finali hanno mostrato un miglioramento della velocità della camminata, dell'equilibrio e della forza muscolare. Anche il tablet è stato valutato come molto facile da usare e utile per la propria salute.



Ad oggi il servizio viene proposto dalla Lega ticinese contro il reumatismo, andando incontro alle persone bisognose di svolgere esercizio fisico ma con difficoltà a spostarsi da casa. L'intento è evidenziare che le persone si possono efficacemente allenare a casa da sole, con la certezza di un supporto da parte di un professionista della salute.

Maggiori informazioni:

reumatismo.ch/ti/allenamento-a-domicilio

Telefono: 091 825 46 13
info.ti@rheumaliga.ch