

Un servizio della Lega ticinese contro il reumatismo (LTCR)

Allenarsi a casa con la supervisione di un fisioterapista

► Ogni anno si registrano in Svizzera circa 280'000 infortuni da caduta. Un quarto d'essi avviene in casa o durante il tempo libero. Scale scivolose, un tappeto fissato male, un corridoio poco illuminato, un oggetto collocato troppo in alto sono spesso la causa di questi incidenti. L'avanzare dell'età riduce la forza muscolare e il senso dell'equilibrio; perciò, è bene tenersi allenati e in movimento. Tuttavia, per molte persone anziane spostarsi da casa può essere un problema. La soluzione? Allenarsi tra le mura domestiche con la supervisione di un professionista della salute. Nel 2017 Dividat, ditta specializzata nello sviluppo di tecnologie per la salute, ha introdotto in Ticino un progetto pilota con questi obiettivi: stimolare l'allenamento individuale a casa, sostenere e seguire le persone nel loro percorso e avvicinare gli anziani alle nuove tecnologie. Il progetto prevedeva la visita a domicilio di fisioterapisti formati che, accertatisi delle condizioni di salute della persona, le proponevano un programma di allenamento specifico, contenuto in un *tablet* lasciato in prestito per dodici settimane. Gli esercizi, molto intuitivi, erano accompagnati da foto e testi. La persona poteva interagire col *tablet* alla fine di ogni esercizio. Questa interazione permetteva di tenere traccia delle sedute di allenamento, consentendo al fisioterapista di seguirle a distanza. Dopo dodici settimane veniva organizzata una seconda visita a domicilio con ulteriori test per verificare i miglioramenti ottenuti. Dal 2020 al 2021 una cinquantina di persone, d'età compresa tra i 60 e i 91 anni, hanno utilizzato questo programma. I test finali hanno mostrato miglioramenti nell'equilibrio, nella forza muscolare e nella velocità di deambulazione. Questo servizio viene ora riproposto dalla Lega ticinese contro il reumatismo con l'intento di aiutare le persone ad allenarsi al proprio domicilio con la supervisione di un professionista della salute.

Informazioni

www.reumatismo.ch/ti/allenamento-a-domicilio
091 825 46 13
info.ti@rheumaliga.ch

Allenamento a domicilio tramite tablet

**La comodità
di allenarsi da casa
propria
con la supervisione
di un/a fisioterapista**

Servizio della Lega ticinese contro il reumatismo (LTCR), con il supporto della Lega svizzera contro il reumatismo

reumatismo.ch/ti/allenamento-a-domicilio

Per info:

T. 091 825 46 13
ma-ve 09.00-11.30 | 14.00-16.30
info.ti@rheumaliga.ch



**Lega ticinese
contro il reumatismo**
Il movimento è salute



55 anni in Ticino
prevenzione
terapie
benessere
salute