

Prevenzione delle cadute – Esercizi fisici da svolgere a casa

I seguenti esercizi per favorire la forza e l'equilibrio si possono svolgere con facilità a casa. Controllate di avere una sedia, un ripiano e una parete nelle vicinanze a cui appoggiarvi mentre svolgete gli esercizi. Quando vi sentirete più sicuri, potrete resistere più a lungo o aumentare il numero di ripetizioni. Quando svolgete questi esercizi evitate movimenti bruschi e non abbiate fretta.

1. Stazionare o camminare mettendo in piede dopo l'altro:

Questi esercizi vi aiutano a mantenere l'equilibrio quando attraversate uno spazio stretto

- Con le punte delle dita delle mani appoggiate su un oggetto solido per favorire l'equilibrio, state in piedi ponendo un piede dietro l'altro, piegate leggermente le ginocchia e rimanete fermi per dieci secondi
- Modificate l'esercizio camminando lentamente, spostando il tallone fino a fargli toccare le dita dell'altro piede.



2. Sollevare le ginocchia:

Questo esercizio aiuta a salire le scale e a salire e scendere dalla macchina e dall'autobus

- Con le punte delle dita delle mani appoggiate su un oggetto solido per favorire l'equilibrio, sollevate un ginocchio fino all'altezza dell'anca e tenetelo in posizione per cinque secondi
- Ripetere con l'altra gamba
- Poi ripetere 8 volte.



3. Sollevare lateralmente la gamba/camminare di lato:

Questo esercizio favorisce la stabilità quando dovete poggiare su una gamba e vi aiuterà a spostarvi lateralmente per evitare di inciampare

- Con le punte delle dita delle mani appoggiate su un oggetto solido per favorire l'equilibrio, poggiate su una gamba e sollevate l'altra lateralmente, tenendola in posizione per cinque secondi
- Ripetere otto volte
- Ripetere con l'altra gamba
- Allungare la gamba per camminare di lato, a piccoli passi lungo un ripiano o un tavolo.



Prevenzione delle cadute – Esercizi fisici da svolgere a casa

4. Sollevare i talloni:

Questo esercizio vi aiuta a camminare e a salire le scale

- Con le punte delle dita delle mani appoggiate su un oggetto solido per favorire l'equilibrio, sollevate entrambi i talloni da terra per tre secondi, poi abbassate lentamente i talloni sul pavimento
- Ripetere cinque volte.



5. Salire su un gradino:

Questo esercizio favorisce la stabilità su gradini, sentieri e superfici accidentate

- Afferrando una ringhiera, salite e scendete da un singolo gradino
- Ripetere cinque volte.



6. Alzarsi da posizione seduta:

Questo esercizio vi aiuta a sedervi e ad alzarvi da una sedia o dal gabinetto e a salire e scendere dall'auto

- Alzatevi lentamente da una sedia, tenendo le ginocchia leggermente divaricate. Per rendere l'esercizio più impegnativo, incrociate le braccia davanti al torace oppure tenetele protese in avanti ad altezza delle spalle
- Poi riadagiatevi sulla sedia
- Ripetere 5 volte
- Se questo esercizio è troppo impegnativo per le vostre ginocchia, iniziate usando una poltrona con braccioli.



Ringraziamenti:

Opuscolo intitolato *Staying Active and on Your Feet* 2010
www.activeandhealthy.nsw.gov.au

Programma di prevenzione delle cadute dei Northern Sydney e Central Coast Local Health Districts

Per maggiori informazioni, fate lo scan di questo con il vostro smart phone

E-mail: falls@cec.health.nsw.gov.au

Sito: www.cec.health.nsw.gov.au

Clinical Excellence Commission©2012 Version 1, SHPN: (CEC) 120265

