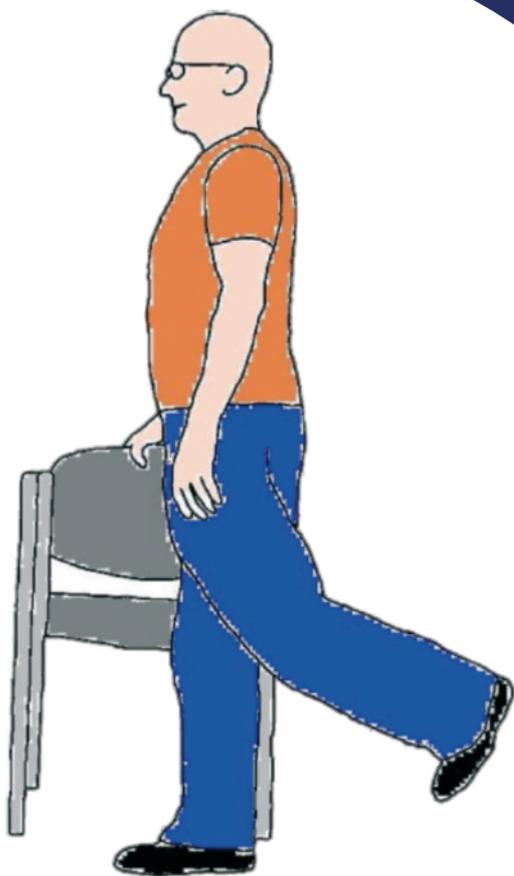


STABILITÀ POSTURALE, FORZA & EQUILIBRIO

Programma Iniziale di Esercizio



laterLife
training.

Testo di Sheena Gawler

Research Associate, Research Department of Primary Care and
Population Health, University College London Medical School
Co - Development Lead & Senior Tutor, Later Life Training

Illustrazioni di Simon Hanna

Falls & Exercise Clinical Practitioner, Cambridgeshire Falls
Service. Senior Tutor, Later Life Training

Sicurezza

Si assicuri che la sedia usata sia solida e stabile. Indossi vestiti comodi e scarpe chiuse. Prima di cominciare prepari l'ambiente e tenga a portata di mano la banda elastica e un bicchiere d'acqua (potrà esserle utile dopo). Se durante l'esercizio avesse dolore al petto, vertigini o affanno **interrompa immediatamente** e contatti il suo medico di famiglia (o chiami il 118 qualora si sentisse davvero male o i sintomi non scomparissero dopo aver interrotto l'esercizio).

Se sentisse dolore alle articolazioni o ai muscoli si fermi, **controlli la sua posizione** e riprovi. Se il dolore persistesse, consulti il suo istruttore.

Tuttavia, sentire un certo fastidio o un **leggero indolenzimento muscolare** il giorno dopo una seduta di l'esercizio è **normale** e indica che il programma di attività sta funzionando.

Respiri normalmente durante l'esercizio e si diverta.

Faccia questi esercizi due volte la settimana **in aggiunta** al programma di esercizio svolto in gruppo.

Se facesse uso di questo opuscolo senza partecipare ad un programma di esercizio con supervisione, consulti il suo medico di famiglia per verificare se l'attività proposta è adatta a lei.

Esercizi di riscaldamento

Cominci sempre con gli esercizi di riscaldamento per preparare il corpo ai principali esercizi.

Ci sono 4 esercizi di riscaldamento.

Li esegua **tutti**:

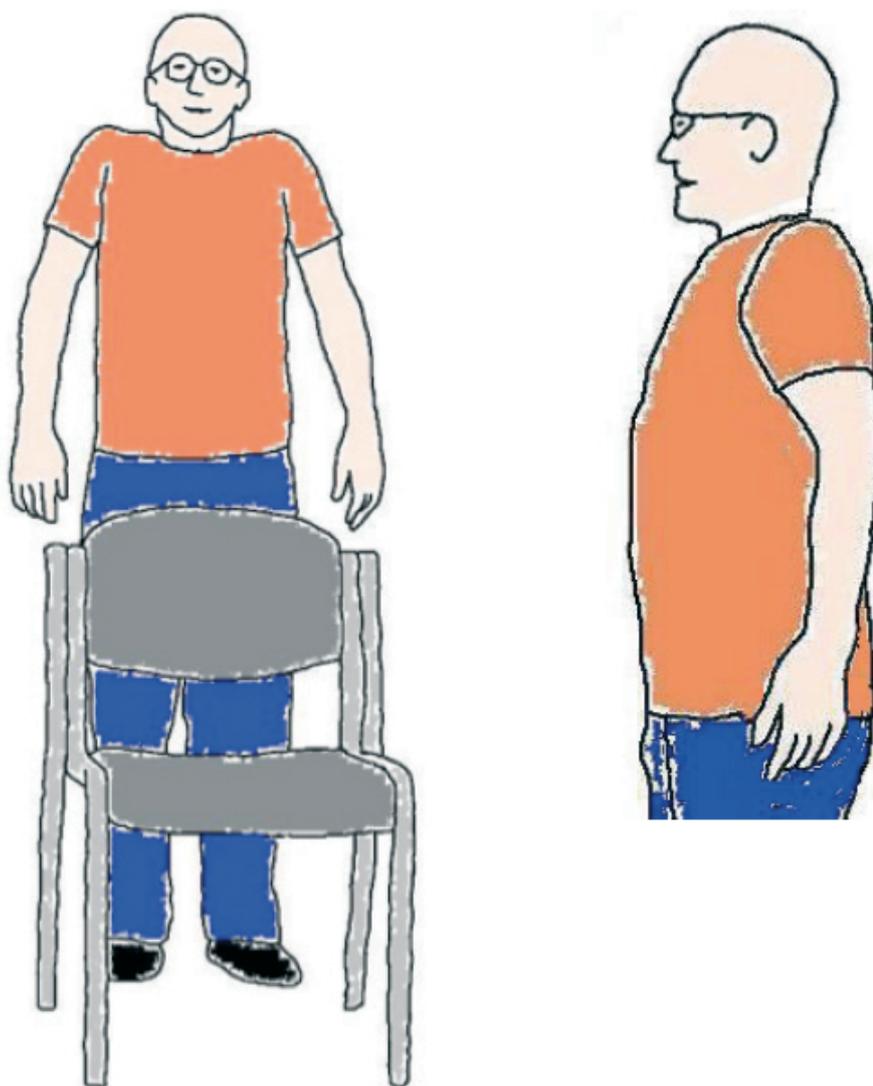
Marcia

- Stia in piedi (o seduto) con la schiena ben dritta
- Afferi lo schienale della sedia
- Marci sul posto con passo regolare
- Mantenga il ritmo che ritiene più adeguato
- Continui per 1-2 minuti



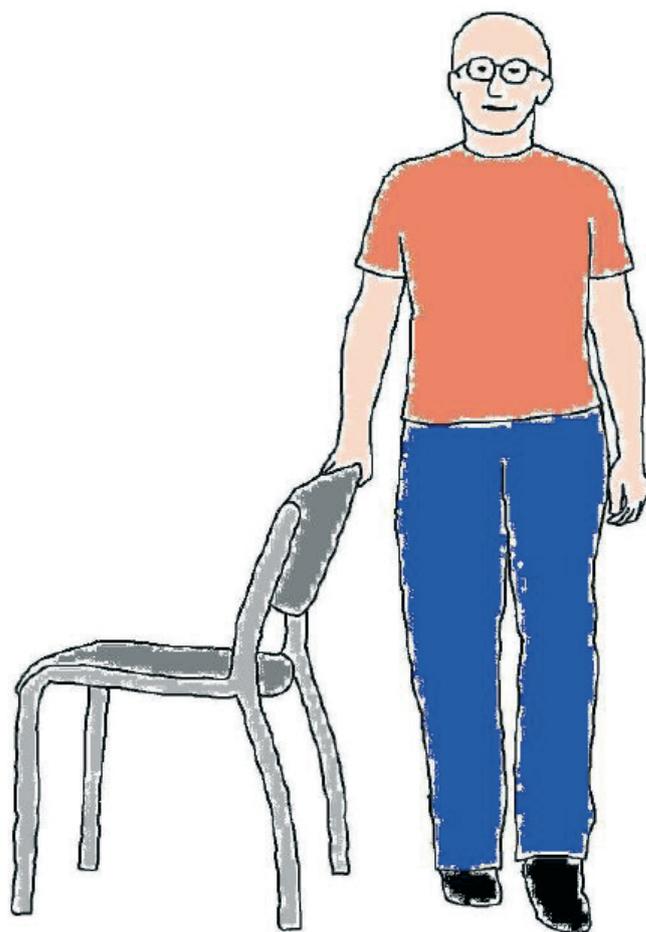
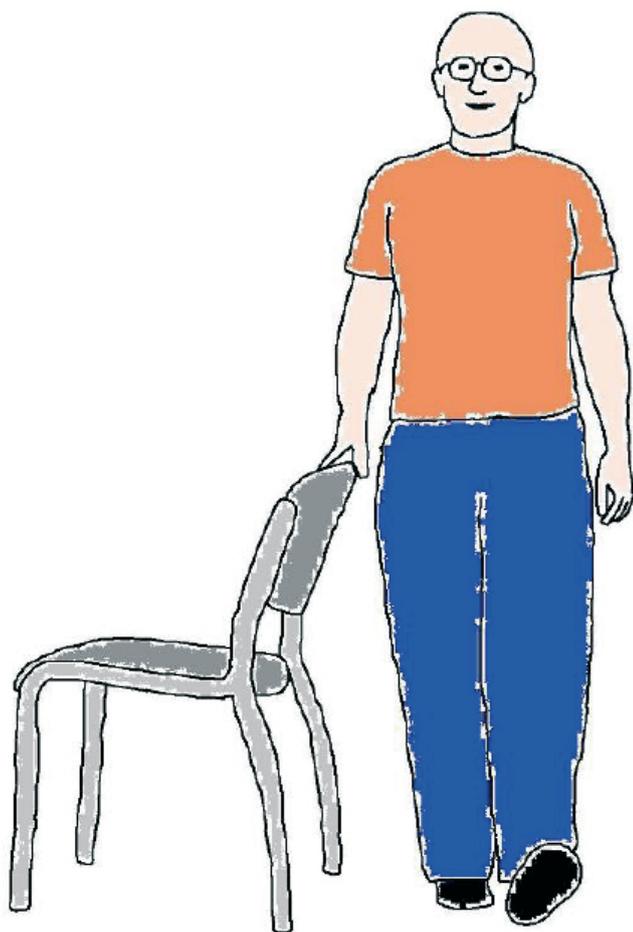
Rotazioni delle spalle

- Stia in piedi (o seduto) con la schiena ben dritta e le braccia lungo i fianchi
- Sollevi entrambe le spalle verso gli orecchi, poi le spinga indietro ed infine le porti di nuovo verso il basso
- Ripeta lentamente per 5 volte



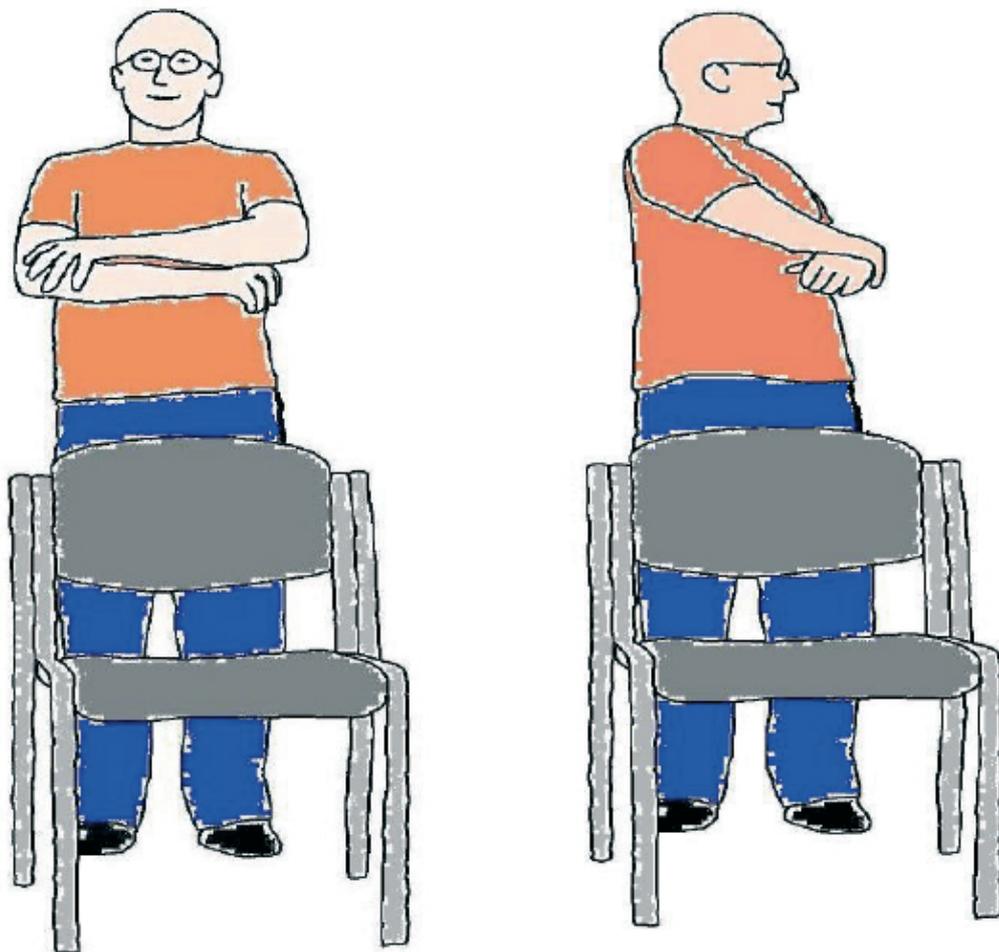
Sciogliere le caviglie

- Stia in piedi accanto alla sedia (o stia seduto con la schiena ben dritta sulla parte anteriore della seduta)
- Stia ben dritto
- Afferi lo schienale (o i lati) della sedia
- Appoggi il tallone sul pavimento, poi lo alzi, quindi abbassi le dita dello stesso piede verso il suolo nello stesso punto
- Ripeta 5 volte per gamba



Rotazioni del tronco

- Stia in piedi (o seduto) con la schiena ben dritta e con i piedi alla stessa distanza delle anche
- Incroci le braccia sul petto
- Giri la parte superiore del corpo e la testa verso destra, tenendo le anche ferme in avanti
- Ripeta il movimento dalla parte opposta
- Ripeta 5 volte



Esercizi principali

In questa sezione ci sono **10** esercizi.

Li esegua **tutti**.

Cerchi di eseguirli 2 volte alla settimana in aggiunta alla sua sessione di esercizi in gruppo e alle passeggiate.

I primi 6 esercizi servono per migliorare l'equilibrio.

Sollevamento dei talloni

- Stia in piedi con la schiena dritta appoggiandosi a una sedia stabile, un tavolo o un lavandino
- Sollevi i talloni spostando il peso sugli alluci
- Mantenga la posizione per un secondo
- Abbassi i talloni lentamente
- Ripeta 10 volte



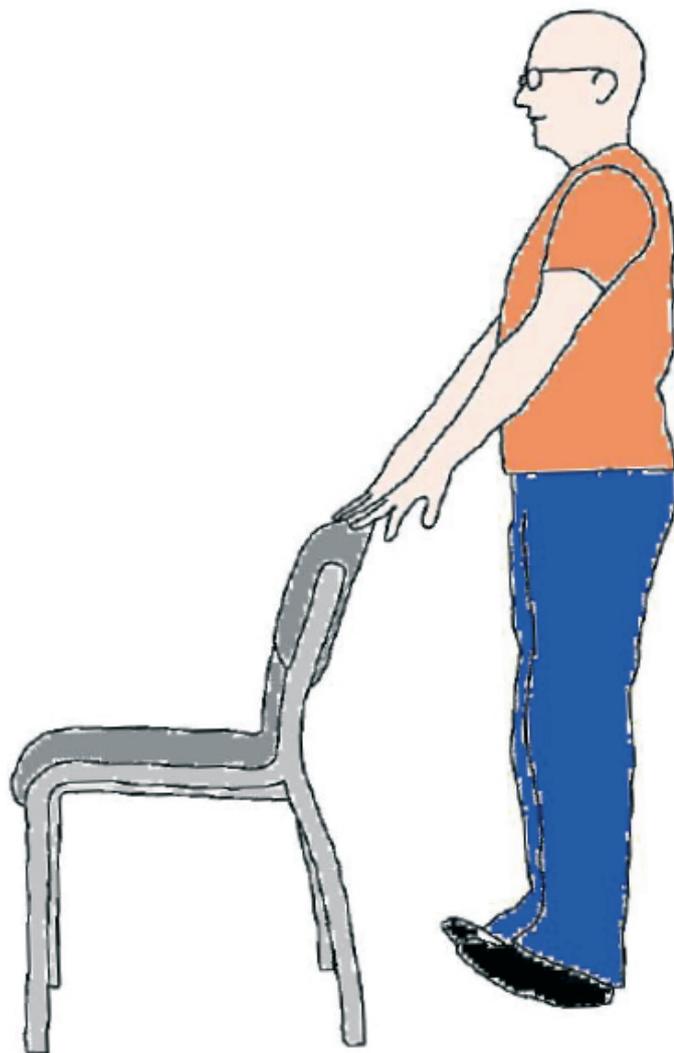
Cammino sulle punte dei piedi

- Stia in piedi con la schiena diritta di fianco al suo appoggio
- Alzi i talloni (il peso deve andare sugli alluci come nell'esercizio precedente), poi faccia 10 piccoli passi in avanti
- Unisca i piedi poi abbassi i talloni lentamente
- Ripeta il movimento tornando indietro nella direzione opposta



Sollevamenti delle punte dei piedi

- Stia in piedi con la schiena dritta tenendosi al suo appoggio
- Alzi le punte dei piedi spostando il peso sui talloni senza spostare le natiche indietro
- Mantenga la posizione per un secondo
- Abbassi le punte dei piedi lentamente
- Ripeta 10 volte



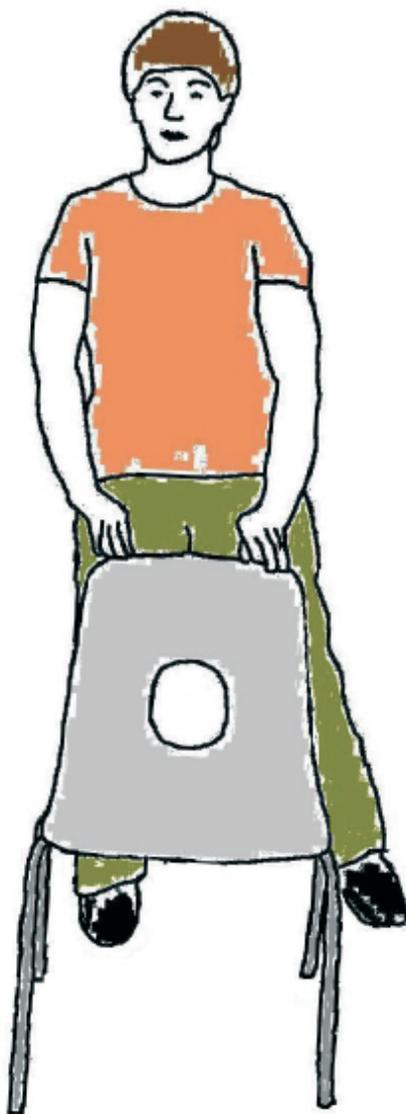
Cammino sui talloni

- Stia in piedi con la schiena dritta con il suo appoggio di lato
- Alzi le punte dei piedi senza spostare le natiche indietro poi faccia 10 piccoli passi in avanti
- Abbassi le punte dei piedi lentamente
- Ripeta l'esercizio nella direzione opposta



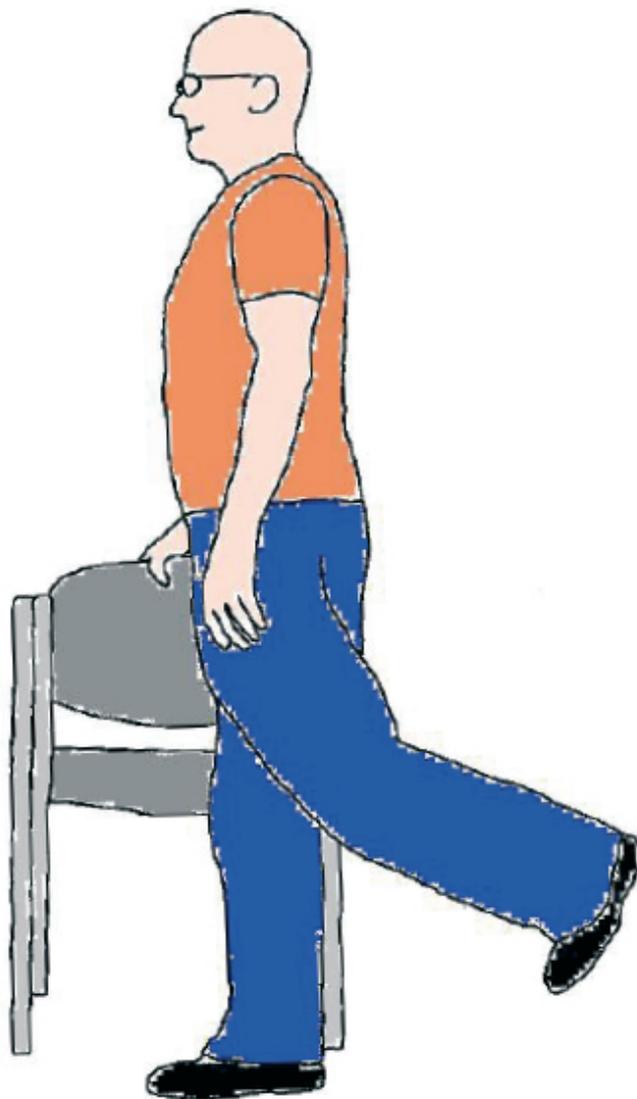
Passi laterali

- Stia in piedi con la schiena diritta di fronte al suo appoggio
- Faccia un passo di lato tenendo il bacino in avanti e le ginocchia morbide
- Ripeta l'esercizio 10 volte da una parte e 10 dall'altra con il ritmo che ritiene più adeguato



Pendolamento delle gambe

- Stia in piedi con il suo appoggio di lato
- Faccia oscillare lentamente una gamba in avanti e indietro il più possibile
- Esegua 10 oscillazioni
- Ripeta il movimento con l'altra gamba

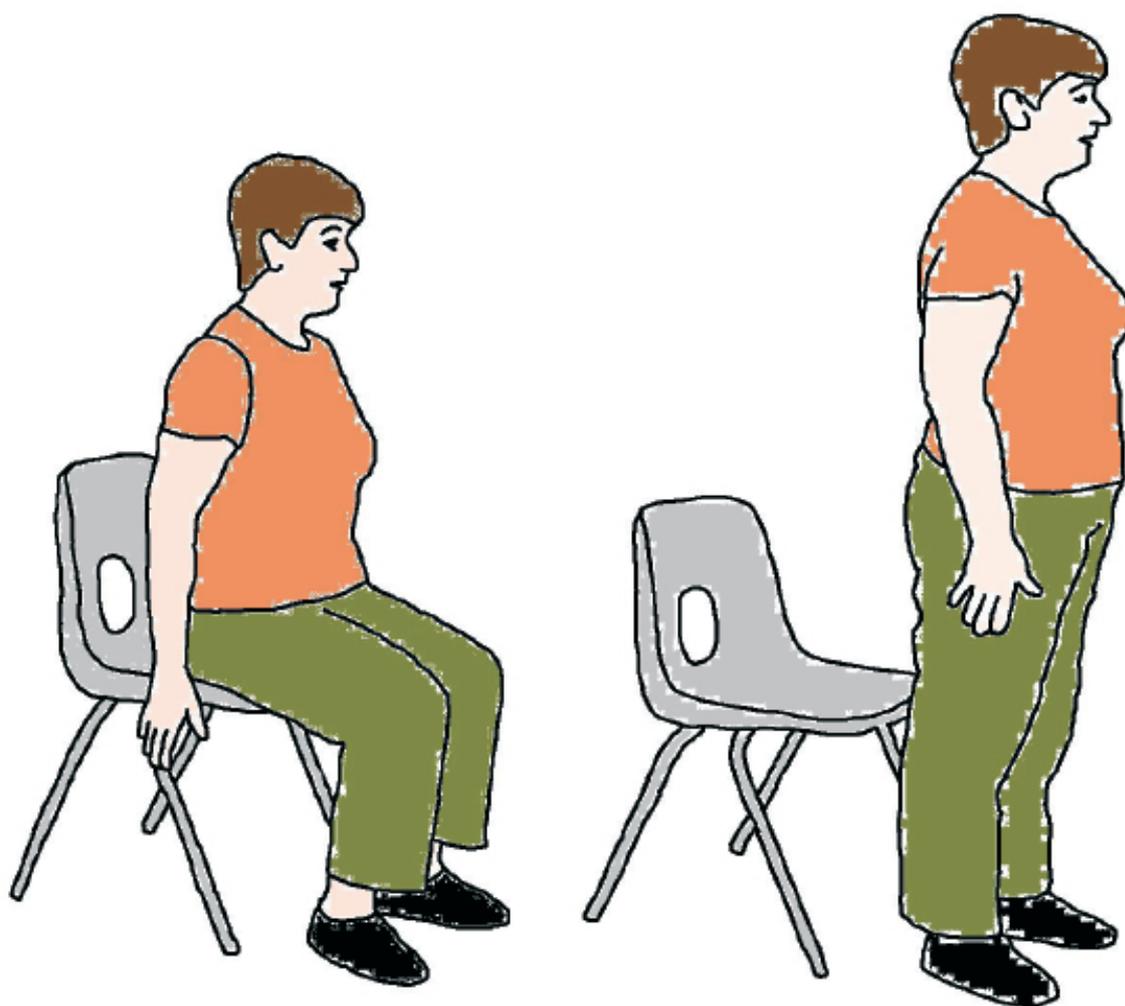


Esercizi principali

I 4 esercizi seguenti hanno l'obiettivo di migliorare la forza dello scheletro e dei muscoli

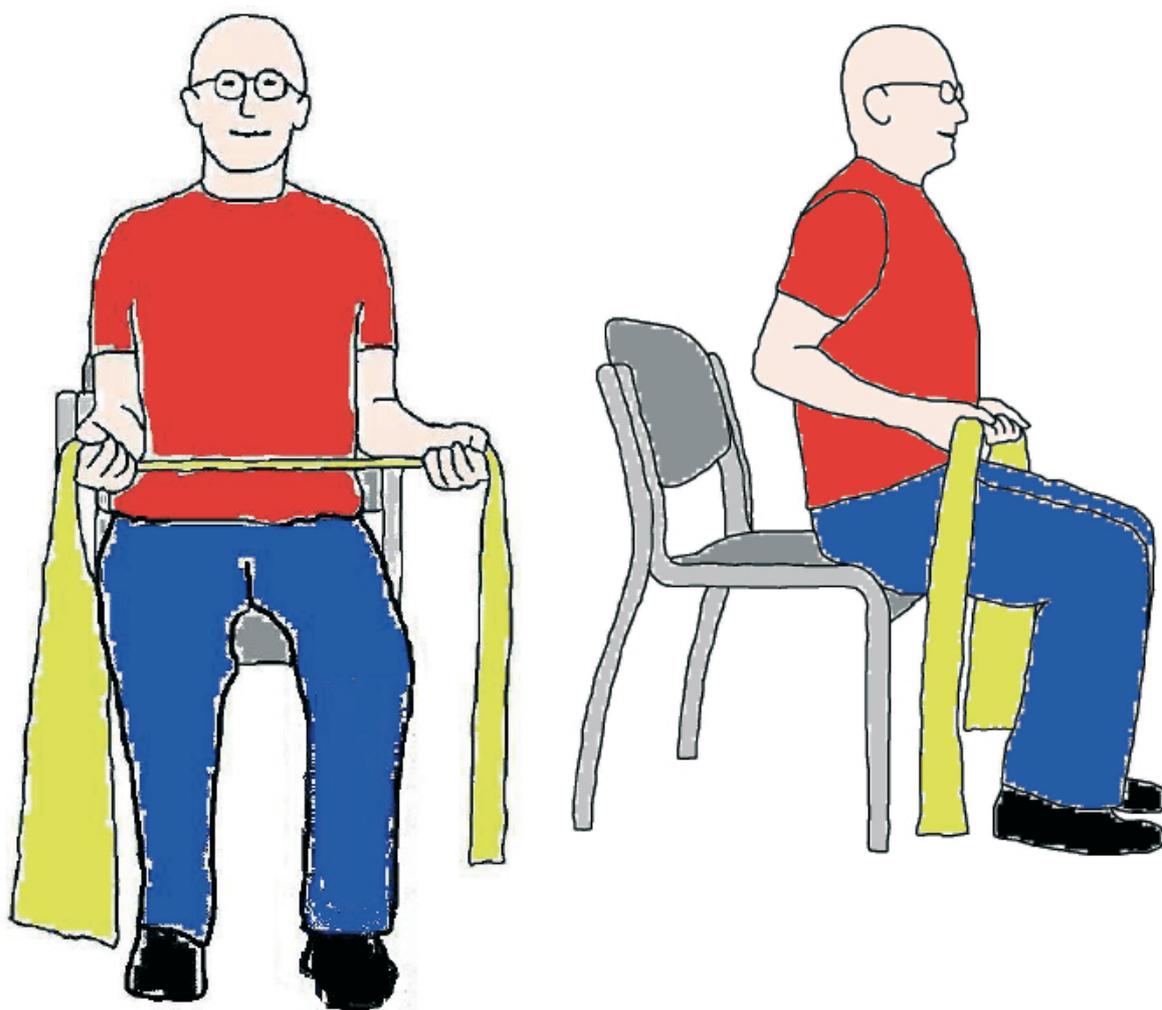
Alzarsi dalla sedia

- Sieda con la schiena dritta sulla parte anteriore della seduta
- Metta i piedi leggermente indietro
- Inclini il tronco leggermente in avanti
- Si alzi (aiutandosi con le mani sulla sedia se necessario)
- Faccia un passo indietro fino a quando le sue gambe non toccano la sedia, poi lentamente si sieda di nuovo
- Ripeta l'esercizio 10 volte



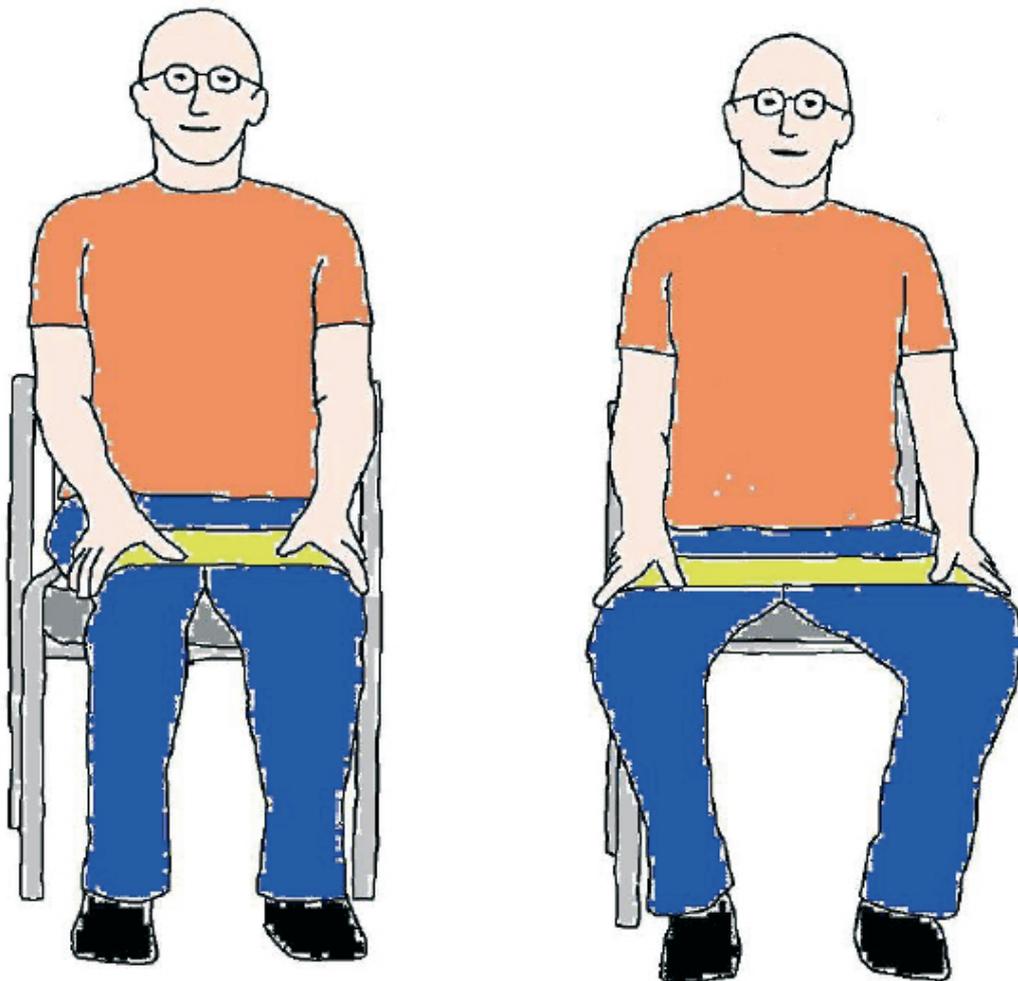
Rinforzo della parte superiore della schiena

- Tenga la banda elastica con i palmi delle mani rivolti verso l'alto e i polsi dritti
- Tiri la banda elastica con le mani verso l'esterno, poi la porti indietro verso le anche stringendo le scapole
- Mantenga la posizione contando lentamente fino a 5 respirando normalmente
- Rilasci, poi ripeta altre 7 volte



Rinforzo della parte esterna della coscia

- Sieda con la schiena dritta sulla parte anteriore della seduta con piedi e ginocchi uniti, poi avvolga la banda elastica intorno alle sue cosce (la banda non si deve arricciare)
- Porti le ginocchia e i piedi in fuori fino al livello delle anche
- Spinga le ginocchia verso l'esterno e mantenga la posizione contando lentamente fino a 5
- Rilasci lentamente, ripeta l'esercizio per altre 7 volte



Rinforzo delle cosce

- Sieda con la schiena dritta sulla parte anteriore della seduta
- Metta la banda elastica sotto la pianta di un piede e la afferri con entrambe le mani all'altezza delle ginocchia (figura 1)
- Sollevi appena il piede dal pavimento e poi tiri la banda con entrambe le mani verso le anche (figura 2)
- Ora spinga il piede in avanti finché la gamba non è estesa e il tallone sollevato dal pavimento (figura 3)
- Mantenga la posizione contando lentamente fino a 5, poi torni alla posizione di partenza (figura 1)
- Ripeta 6-8 volte per ogni gamba

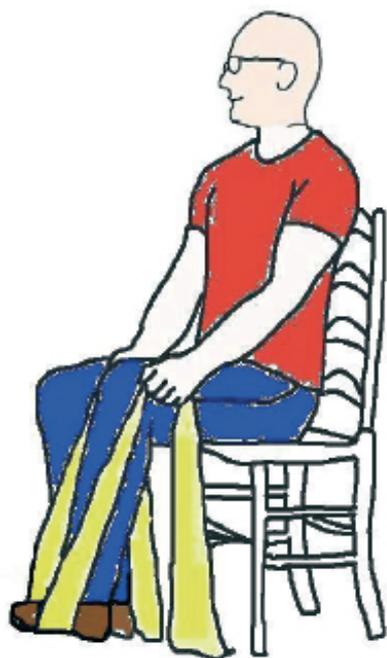


Figura 1



Figura 2



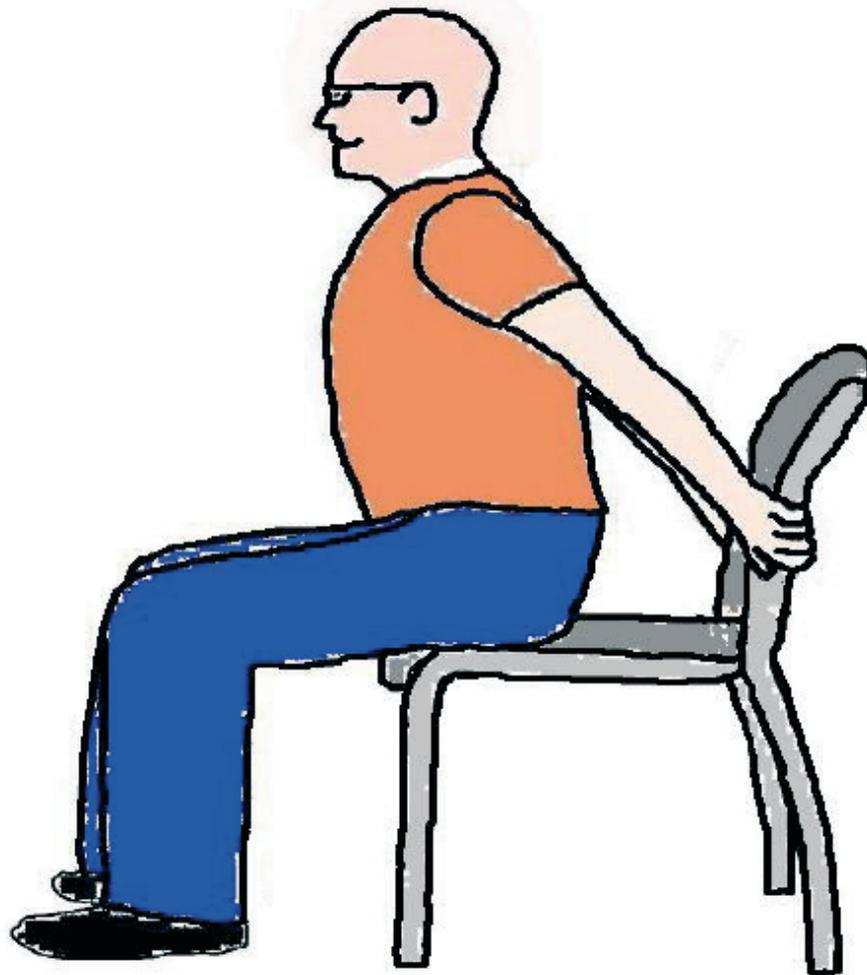
Figura 3

Fine della sessione

Termini con il **cammino** ad un passo confortevole per 1-2 minuti, poi esegua tutti i seguenti allungamenti:

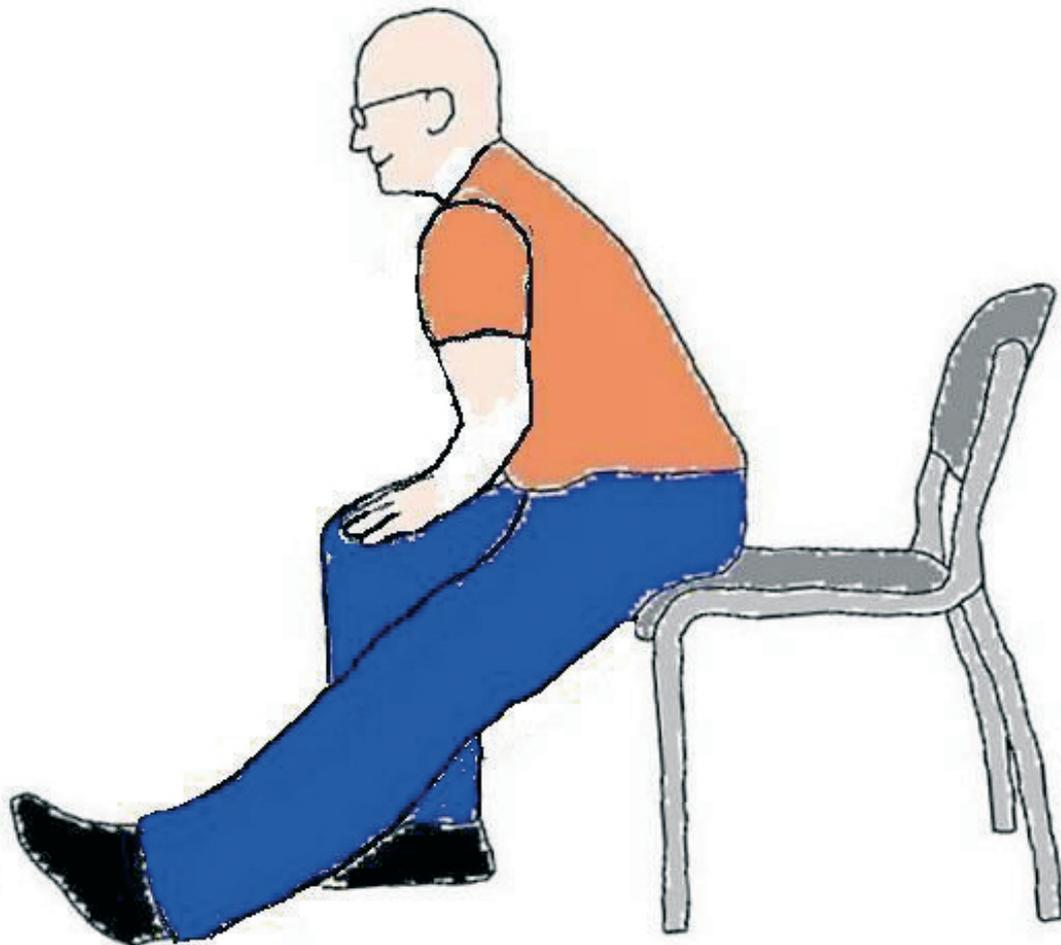
Allungamento del torace

- Sieda con la schiena diritta lontano dallo schienale
- Porti indietro le braccia ed afferra lo schienale della sedia
- Porti il petto in alto ed in avanti fino a che non sente una tensione al torace
- Mantenga la posizione per 10-20 secondi



Allungamento della parte posteriore della coscia

- Sieda sulla parte anteriore della seduta
- Allunghi una gamba in avanti e appoggi il tallone sul pavimento
- Ponga entrambe le mani sull'altra gamba e poi porti la schiena ben dritta
- Inclini in avanti il tronco mantenendo la schiena ben dritta finché non avverte una sensazione di tensione dietro la coscia
- Mantenga la posizione per 10–20 secondi
- Ripeta l'esercizio con l'altra gamba



Allungamento del polpaccio

- Stia in piedi dietro la sedia tenendosi con entrambe le mani allo schienale
- Porti indietro una gamba e spinga il tallone verso il basso
- Faccia attenzione che entrambi i piedi siano orientati in avanti
- Senta tensione nel polpaccio
- Mantenga la posizione per 10-20 secondi
- Ripeta il movimento con l'altra gamba



Finito!

Ben Fatto! Hai finito gli suoi esercizi per oggi.

Provi a fare questi esercizi a casa ancora **due volte** in questa settimana. Decida adesso il giorno e l'ora per queste sessioni di esercizio.

Miglioramento dell'equilibrio

Quando sarà capace di eseguire regolarmente gli esercizi per l'equilibrio con sicurezza dovrebbe cercare di ridurre GRADUALMENTE la quantità di appoggio sulle mani. Questo può essere fatto inizialmente non usando i mignoli e verificando la sua capacità di mantenere comunque l'equilibrio. Il passo successivo sarà non usare gli anulari e, quando si sentirà sicuro, anche i medi così da darsi equilibrio soltanto con l'aiuto degli indici. Sia certo di controllare bene l'equilibrio in ogni momento prima di procedere alla fase successiva.

Riconoscimenti:

Questo opuscolo è basato sul contenuto delle seguenti pubblicazioni:

The Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training, 2008, 2010, 2012.

Skelton DA, Dinan S et al. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT, Age and Ageing. 2005, Vol 34, p636-639.

Skelton DA, et al. Bone Mineral Density Improvements Following FaME in Frequently Falling Women Age 65 and Over: An RCT. Journal Aging and Physical Activity 2008; Vol 16: pS89-90.

Ulteriori ringraziamenti a:

Steve Richardson, Crashed Inventors, per la progettazione dell'opuscolo.

Professor John Campbell and Dr Clare Robertson per l'autorizzazione all'utilizzo del programma OTAGO Exercise Programme e per la loro collaborazione di lunga durata con LLT.

Dr. Susie Dinan-Young and Prof. Dawn Skelton per il loro continuo supporto tecnico.



Questo opuscolo è stato tradotto dall'inglese da Giorgia Busanna, Eleonora Ricci e Francesco Benvenuti della Azienda USL 11 di Empoli per conto di ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination) Thematic Network



www.profound.eu.org

Later Life Training © 2014

Questo opuscolo può essere riprodotto gratuitamente