

Otago di Esercizi per Forza ed Equilibrio

Inizio Programma delle Esercitazioni



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 che utilizza sia solida e stabile. Indossi abiti comodi e scarpe chiuse.

Prima di iniziare prepari l'ambiente e tenga a portata di mano la banda elastica, i pesi per le caviglie ed 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 se si sentisse davvero male e i sintomi non scomparissero dopo aver interrotto l'esercizio).

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

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

Respiri normalmente durante l'esercizio e si diverta.

Cerchi di fare questi esercizi **tre volte** la settimana.

Se sta usando questo opuscolo senza aver frequentato una sessione di esercizi controllata da un istruttore, consulti il suo medico di famiglia per verificare se il programma è adatto a lei.

Esercizi di riscaldamento

Inizi sempre con questi esercizi di riscaldamento per preparare il corpo agli esercizi principali.

Ci sono **6 esercizi di riscaldamento**.

Li esegua **tutti**.

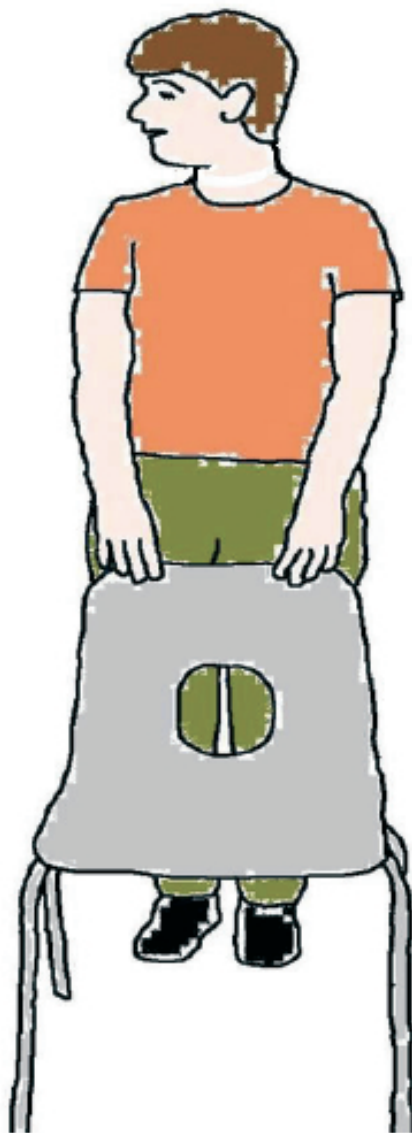
Marcia

- Stia in piedi con la schiena diritta (tenendosi ad un supporto se necessario)
- Inizi a marciare
- Se sente di avere un buon equilibrio, aggiunga l'oscillazione di un braccio o di entrambi
- Continui a marciare per 1 o 2 minuti



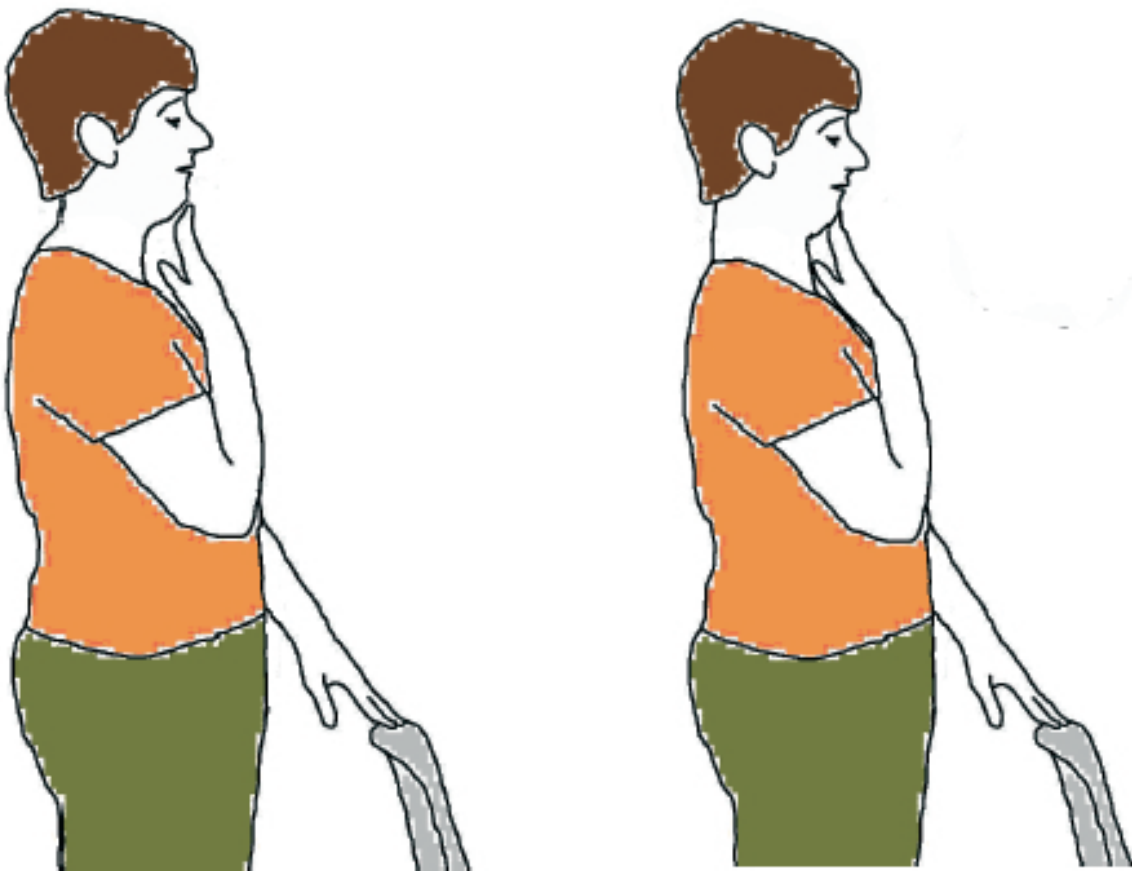
Movimenti della testa

- Stia in piedi con la schiena dritta, i piedi sotto le anche e le braccia rilassate lungo i fianchi o tenendosi alla sedia
- Giri la testa lentamente verso sinistra, poi verso destra
- Faccia attenzione a tenere le spalle ferme, in modo da muovere solo la testa
- Ripeta 5 volte



Movimenti del collo

- Stia in piedi con la schiena dritta con i piedi sotto le anche e le braccia rilassate lungo i fianchi (oppure si tenga alla sedia)
- Si metta due dita sul mento, poi spinga il mento indietro fino a che non sente una tensione nella parte posteriore del collo
- Ripeta 5 volte



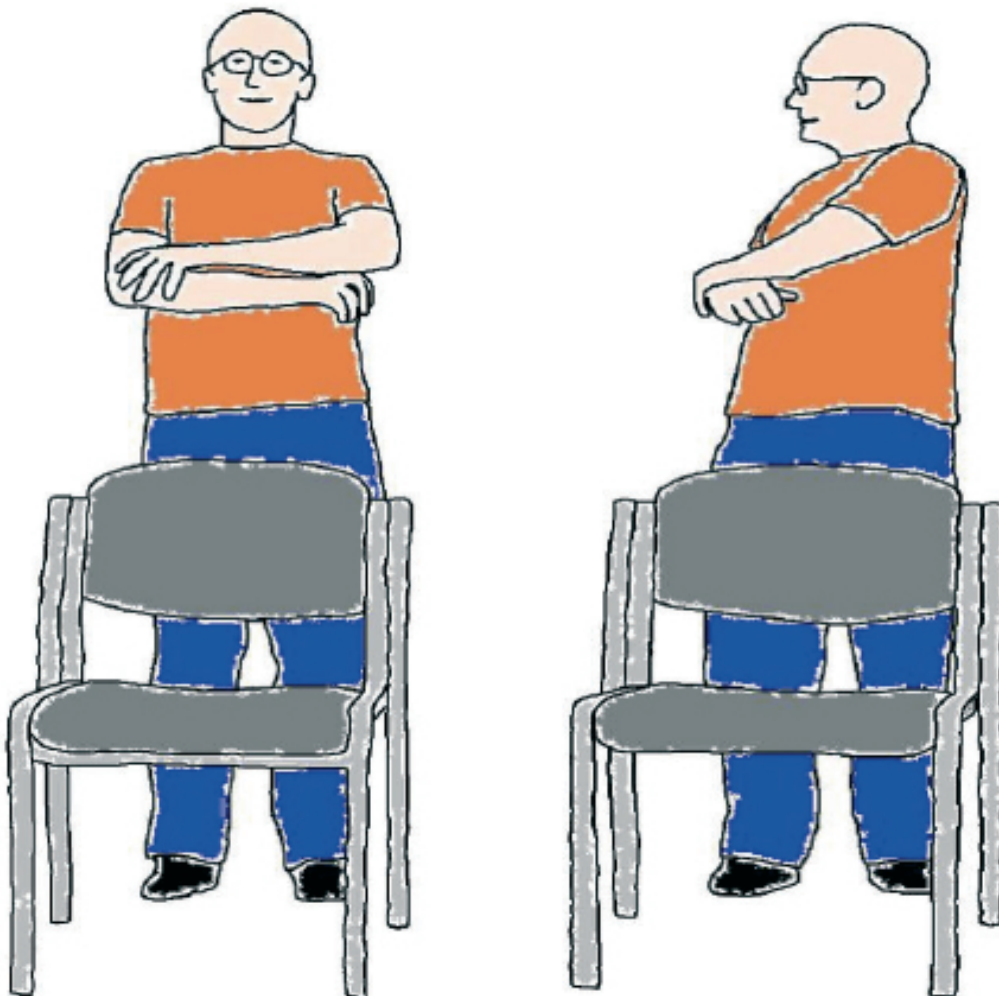
Estensione della schiena

- Stia in piedi con la schiena diritta con i piedi sotto le anche
- Metta le mani sulle natiche
- Gentilmente inarchi la schiena
- Eviti di guardare verso il soffitto o di bloccare le ginocchia
- Ripeta 5 volte



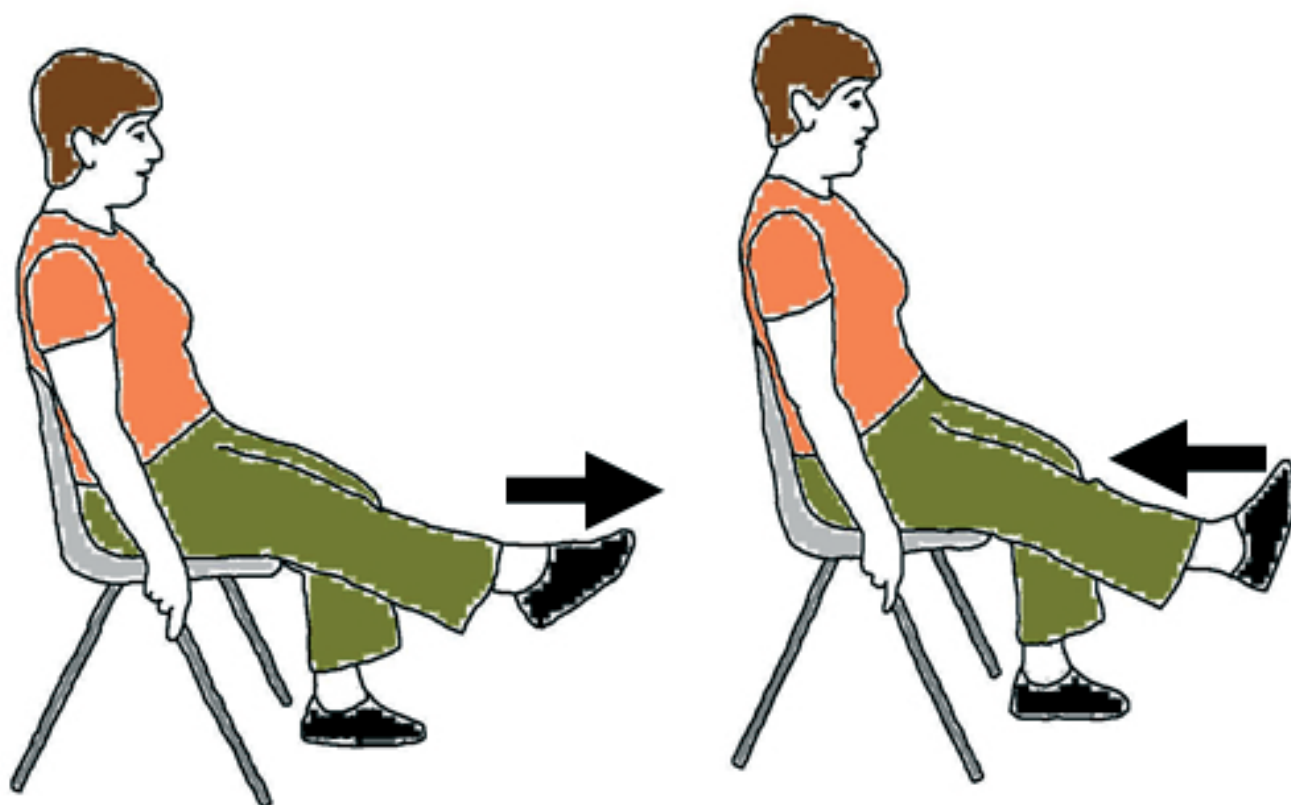
Movimenti del tronco

- Stia in piedi con la schiena diritta e i piedi sotto anche
- Incroci le braccia sul petto o metta una mano sulla sedia
- Si allunghi e sollevi il tronco poi giri lentamente la testa e le spalle verso destra
- Si assicuri di girare solo la parte superiore del corpo (non le anche)
- Ritorni alla posizione di partenza e ripeta il movimento dalla parte opposta
- Ripeta 5 volte



Movimenti della caviglia

- Sieda con la schiena sostenuta dallo schienale della sedia
- Allunghi una gamba così che il piede sia tenuto staccato dal pavimento
- Mantenga questa posizione mentre porta le dita del piede prima in avanti poi indietro
- Faccia l'esercizio 5 volte poi lo ripeta con l'altra gamba
- Se la sensazione di tensione dietro al ginocchio è troppo forte, esegua l'esercizio tenendo il piede più vicino al pavimento



Esercizi per la forza

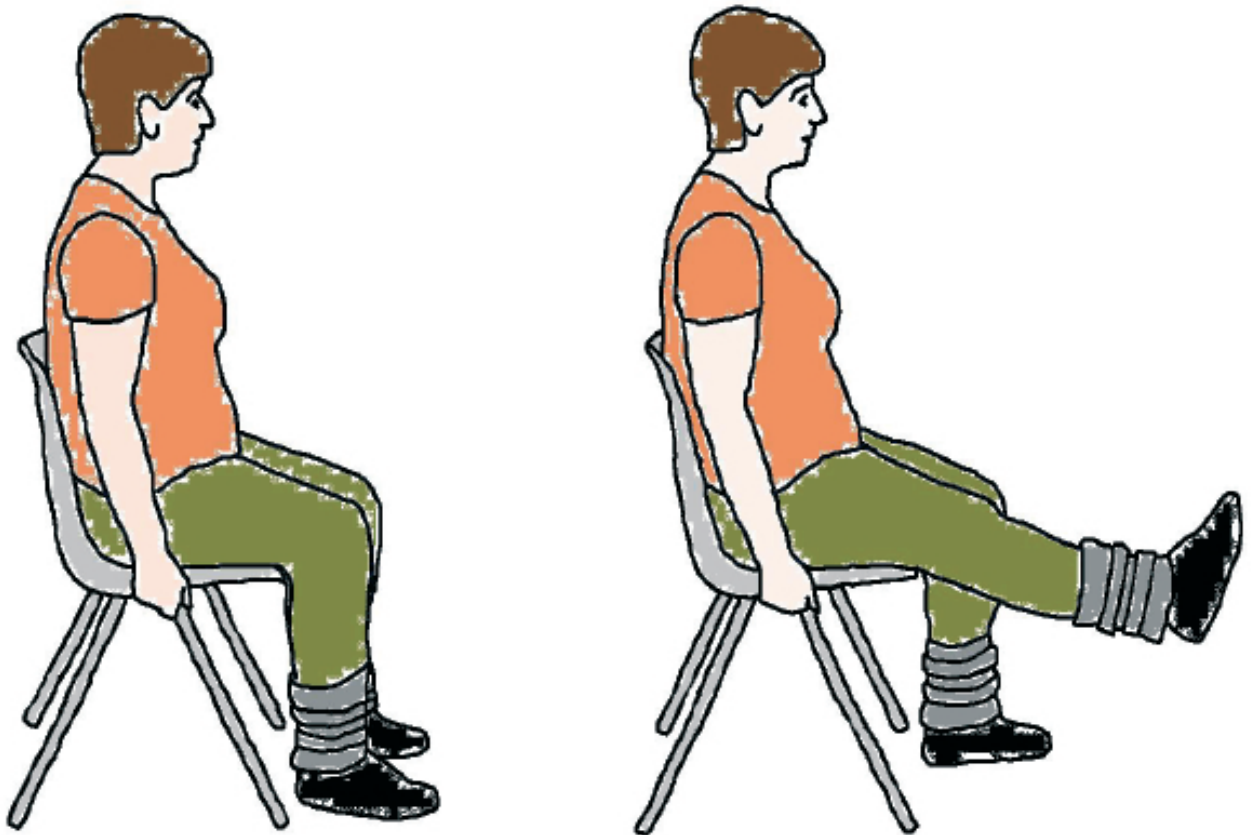
Questi esercizi servono per migliorare la forza dei muscoli e dello scheletro.

Li esegua **tutti**.

Ora metta i pesi alle caviglie.

Rinforzo della parte anteriore del ginocchio

- Si sieda con la schiena diritta appoggiata allo schienale e i piedi sotto le ginocchia
- Faccia scivolare un piede sul pavimento, poi alzi il piede con il peso lentamente ed estenda il suo ginocchio (ma non completamente)
- Abbassi il piede lentamente
- Ripeta _____ volte con una gamba, poi cambi gamba
- Cerchi ogni volta di contare lentamente fino a 3 mentre solleva il piede e fino a 5 mentre lo abbassa



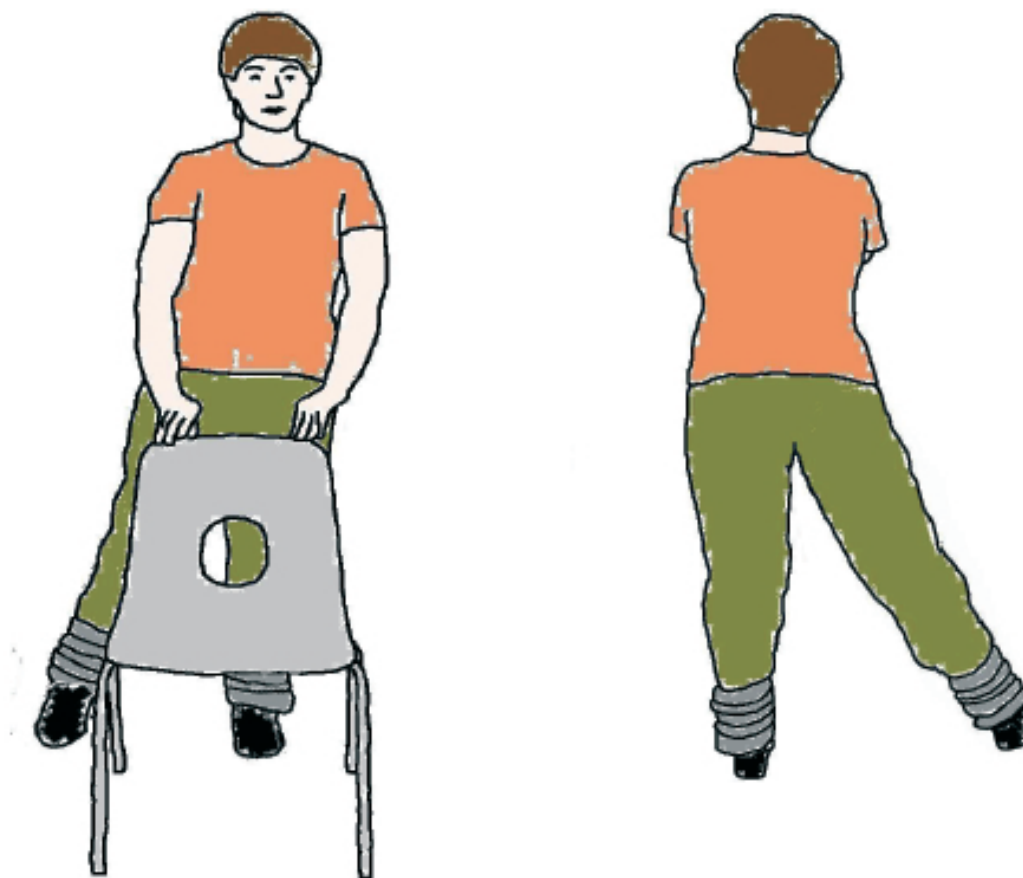
Rinforzo della parte posteriore del ginocchio

- Stia in piedi con schiena dritta vicino al suo appoggio tenendolo con le mani
- Tenga i piedi sotto le anche e le ginocchia rilassate
- Scivoli il piede indietro sul pavimento (figura 1), poi alzi lentamente il tallone verso le natiche (figura 2)
- Tenga le ginocchia vicine tra loro
- Abbassi il piede lentamente
- Sposti di nuovo il peso su entrambi i piedi per riposare brevemente
- Ripeta _____ volte su una gamba, poi cambi la gamba
- Cerchi ogni volta di contare lentamente fino a 3 mentre solleva il piede e fino a 5 mentre lo abbassa



Rinforzo della parte laterale delle anche

- Stia in piedi con schiena diritta e piedi sotto le anche tenendo con le mani il suo appoggio
- Alzi lentamente la gamba all'esterno, tenendo le dita del piede in avanti
- Eviti di inclinare il corpo di lato
- Abbassi lentamente la gamba
- Sposti di nuovo il peso su entrambi i piedi per riposare brevemente
- Ripeta _____ volte con una gamba, poi cambi gamba
- Cerchi ogni volta di contare lentamente fino a 3 mentre solleva la gamba e fino a 5 mentre la abbassa



Importante!

Ora può togliersi i pesi dalle caviglie.

Sollevamento sulle punte dei piedi

- Stia in piedi con schiena diritta e piedi sotto le anche tenendo con le mani il suo appoggio
- Lentamente alzi i talloni dei piedi portando il peso sugli alluci
- Eviti di estendere completamente le ginocchia
- Abbassi i talloni lentamente
- Ripeta l'esercizio da 10 a 20 volte
- Cerchi ogni volta di contare lentamente fino a 3 mentre si solleva e fino a 5 mentre si abbassa



Sollevamento delle punte dei piedi

- Stia in piedi con schiena dritta e piedi sotto le anche tenendo con le mani il suo appoggio
- Lentamente alzi le punte dei piedi tenendo le ginocchia rilassate
- Eviti di muovere indietro le natiche
- Abbassi lentamente le punte dei piedi
- Ripeta da 10 a 20 volte
- Cerchi ogni volta di contare lentamente fino a 3 mentre solleva le punte dei piedi e fino a 5 mentre le abbassa



ESERCIZI PER L'EQUILIBRIO

Questi esercizi servono per migliorare il suo equilibrio e la sua stabilità e prevenire le cadute.

Li esegua **tutti**.

Piegamenti sulle ginocchia con appoggio

- I piedi devono essere sotto le anche, le punte dei piedi rivolte in avanti
- Si sostenga al suo appoggio
- Pieghi le ginocchia e spinga le sue natiche indietro come se stesse per sedersi
- Faccia in modo che i talloni non si sollevino dal pavimento
- Faccia in modo che le ginocchia non ruotino verso l'interno
- Torni alla posizione di partenza
- Ripeta _____ volte l'esercizio



Piegamenti sulle ginocchia senza appoggio

- I piedi devono essere sotto le anche e le punte dei piedi rivolte in avanti
- Pieghi le ginocchia e spinga le natiche indietro come se stesse per sedersi
- Faccia in modo che i talloni non si sollevino dal pavimento
- Faccia in modo che le ginocchia non ruotino verso l'interno
- Torni alla posizione di partenza
- Ripeta _____ volte l'esercizio



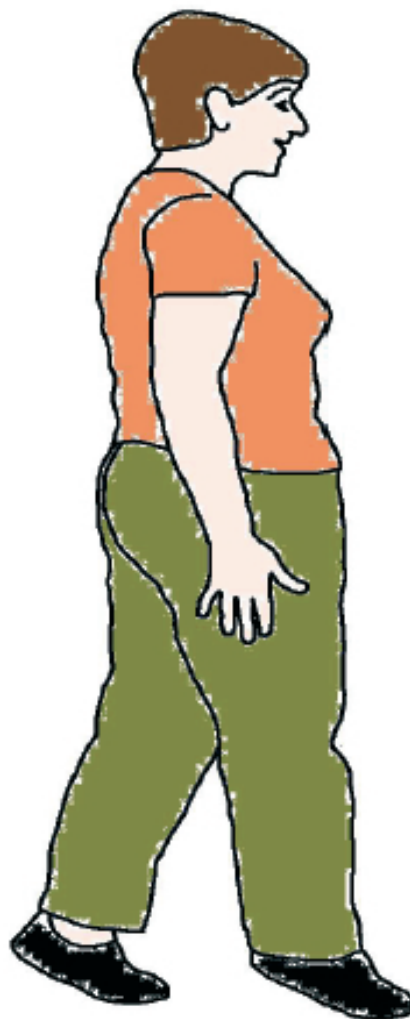
Cammino sulle punte dei piedi con appoggio

- Stia in piedi tenendo il suo appoggio di lato e i piedi sotto le anche
- Alzi i talloni portando il peso sugli alluci
- Faccia 10 passi in avanti sulle punte dei piedi
- Porti i piedi paralleli prima di abbassare i talloni sul pavimento
- Si giri cambiando il lato dell'appoggio e ripeta l'esercizio nella direzione opposta
- Cammini in modo regolare facendo attenzione al suo equilibrio



Cammino sulle punte dei piedi senza

- Stia in piedi, con i piedi sotto le anche
- Faccia 10 passi in avanti sulle punte dei piedi
- Porti i piedi paralleli prima di abbassare i talloni sul pavimento
- Si giri e ripeta il cammino sulle punte dei piedi nella direzione opposta
- Cammini in modo regolare facendo attenzione al suo equilibrio



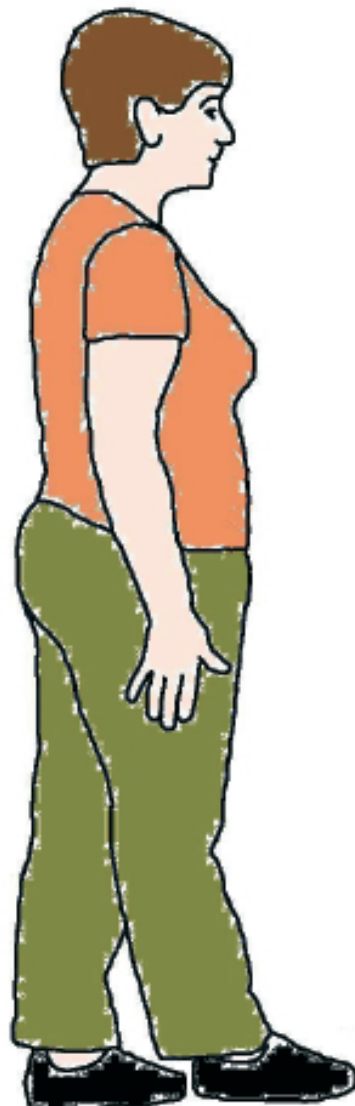
In piedi tacco-punta con appoggio

- Stia in piedi con la schiena dritta tenendo il suo appoggio di lato
- Metta un piede davanti all'altro in modo che i piedi siano sulla stessa linea
- Guardi in avanti e stia in equilibrio per 10 secondi
- Porti i piedi di nuovo sotto le anche prima di mettere l'altro piede davanti e stare in equilibrio per altri 10 secondi



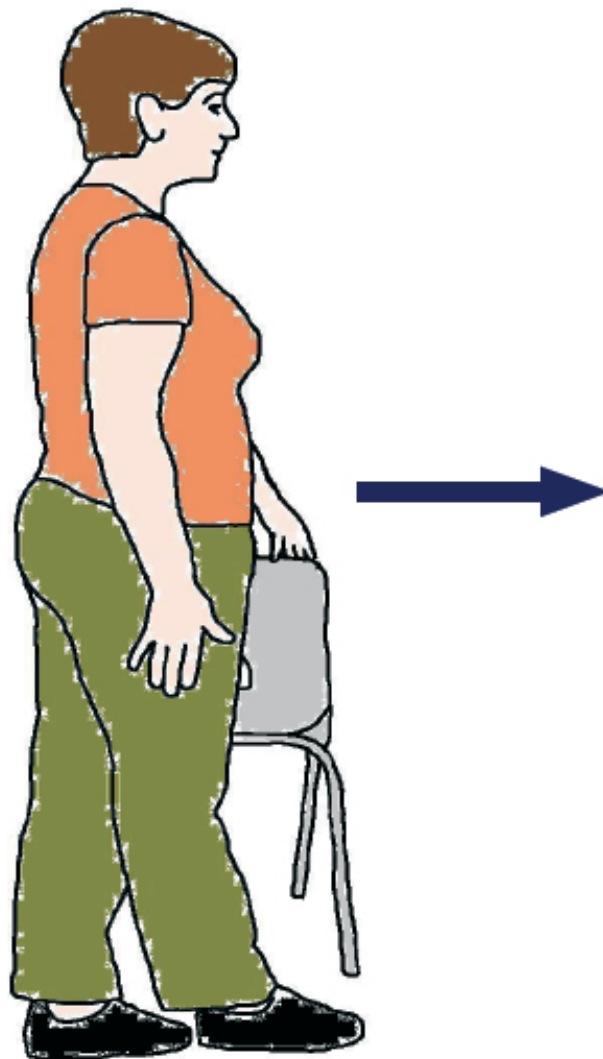
In piedi tacco-punta senza appoggio

- Stia in piedi con la schiena dritta
- Posizioni un piede davanti all'altro in modo P che i piedi siano sulla stessa linea
- Guardi in avanti e stia in equilibrio per 10 secondi
- Porti i piedi di nuovo sotto le anche prima di mettere l'altro piede davanti e stare in equilibrio per altri 10 secondi



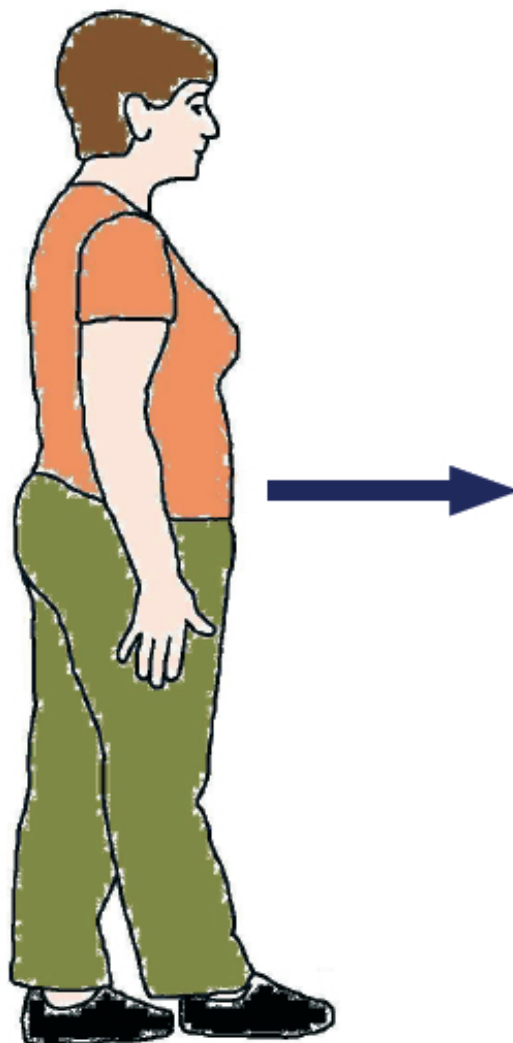
Cammino tacco-punta con appoggio

- Stia in piedi con la schiena diritta tenendo il suo appoggio di lato
- Faccia 10 passi in avanti mettendo un piede davanti all'altro in modo che siano sulla stessa linea
- Guardi in avanti e cerchi di camminare in modo regolare
- Porti i piedi sotto le anche prima di girare ed avere il supporto sull'altro lato, poi faccia 10 passi nella direzione opposta



Cammino tacco-punta senza appoggio

- Stia in piedi con la schiena dritta
- Faccia 10 passi in avanti mettendo un piede davanti all'altro in modo che siano sulla stessa linea
- Guardi in avanti e cerchi di camminare in modo regolare
- Porti i piedi sotto le anche prima di girare poi faccia 10 passi nella direzione opposta



In piedi su una gamba con appoggio

- Stia vicino ad un appoggio sorreggendosi
- Stia in equilibrio su una gamba, mantenendo il ginocchio di supporto rilassato e con una postura eretta
- Mantenga la posizione per 10 secondi
- Ripeta con l'altra gamba



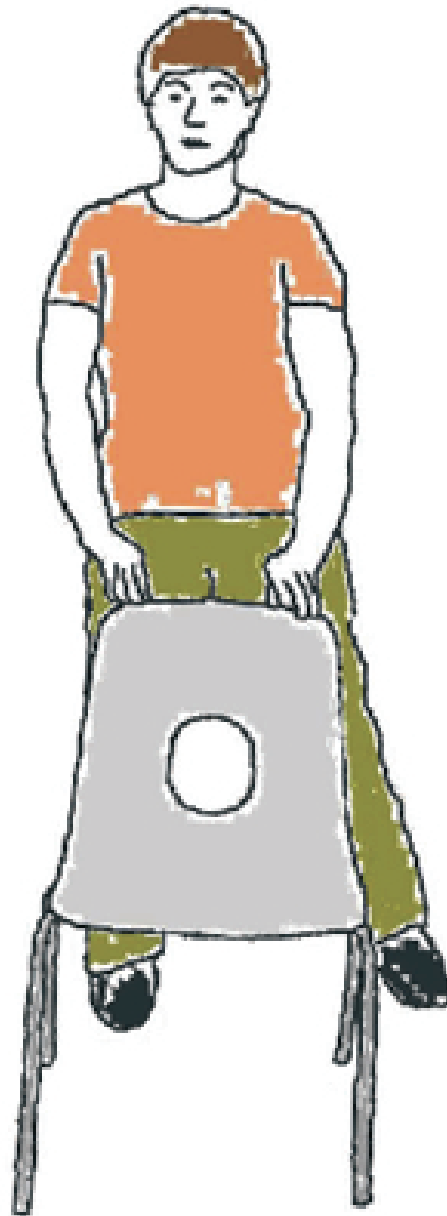
In piedi su una gamba senza appoggio

- Stia in piedi con la schiena dritta
- Stia in equilibrio su una gamba, mantenendo il ginocchio di supporto rilassato e con una postura eretta
- Mantenga la posizione per 10 secondi
- Ripeta con l'altra gamba



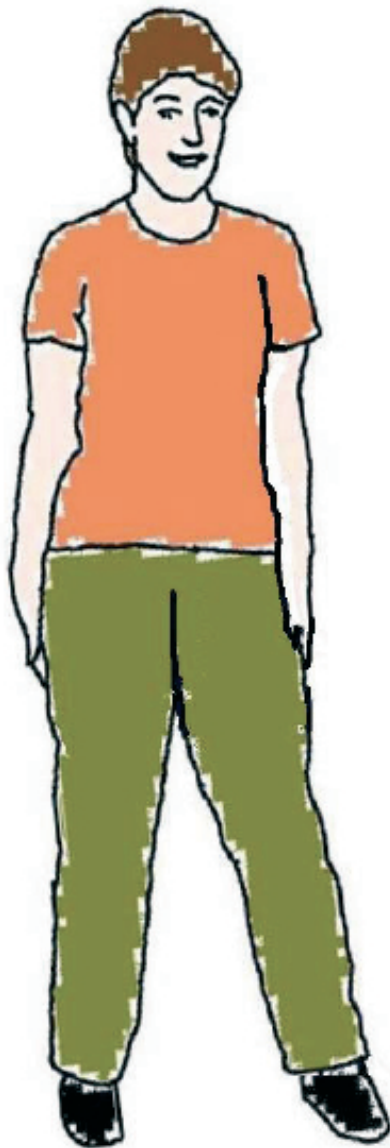
Cammino laterale con appoggio

- Stia in piedi con la schiena dritta di fronte a un appoggio
- Faccia dieci passi di lato tenendo il bacino in avanti e le ginocchia rilassate
- Ripeta nell'altra direzione



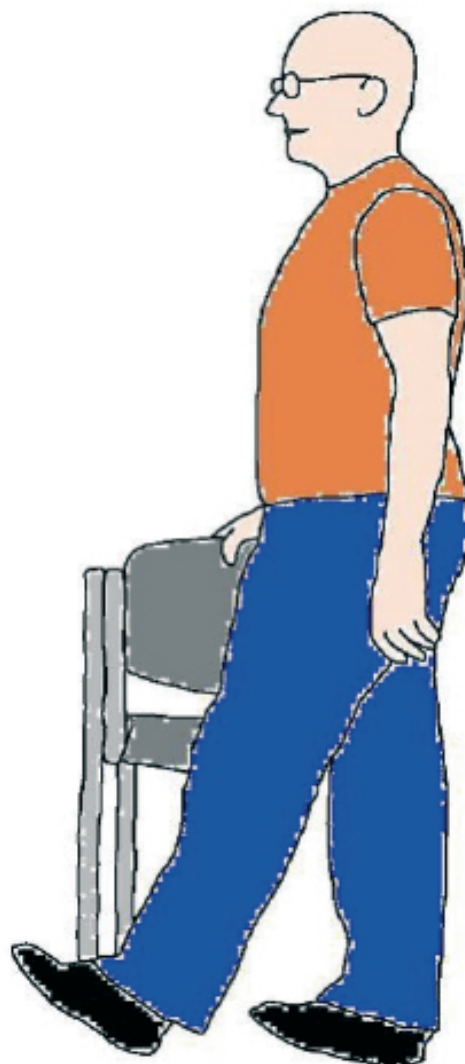
Cammino laterale senza appoggio

- Stia in piedi con la schiena dritta
- Compia dieci passi di lato, tenendo il bacino in avanti e le ginocchia rilassate
- Ripeta nell'altra direzione



Cammino sui talloni con appoggio

- Stia in piedi con l'appoggio di lato
- Alzi le punte dei piedi mantenendo le ginocchia rilassate e il sedere stretto
- Cammini per 10 passi sui talloni
- Cammini in modo regolare facendo attenzione all'equilibrio
- Guardi sempre in avanti
- Unisca i piedi prima di abbassare le punte dei piedi a terra
- Ripeta nell'altra direzione



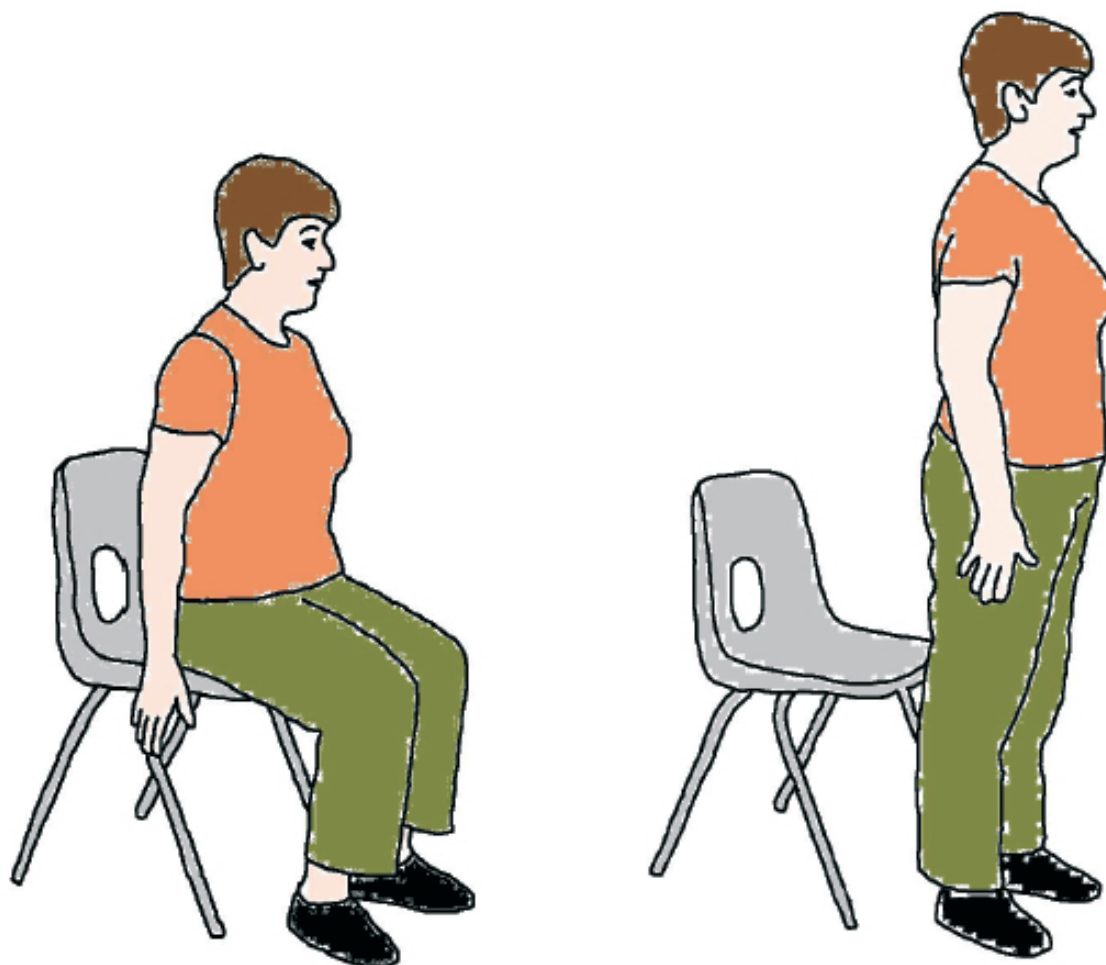
Cammino sui talloni senza appoggio

- Stia in piedi con la schiena dritta
- Alzi le punte dei piedi mantenendo le ginocchia rilassate ed il sedere stretto
- Cammini per 10 passi sui talloni
- Cammini in modo regolare facendo attenzione al suo equilibrio
- Guardi sempre in avanti
- Unisca i piedi prima di abbassare le punte dei piedi a terra
- Ripeta nell'altra direzione



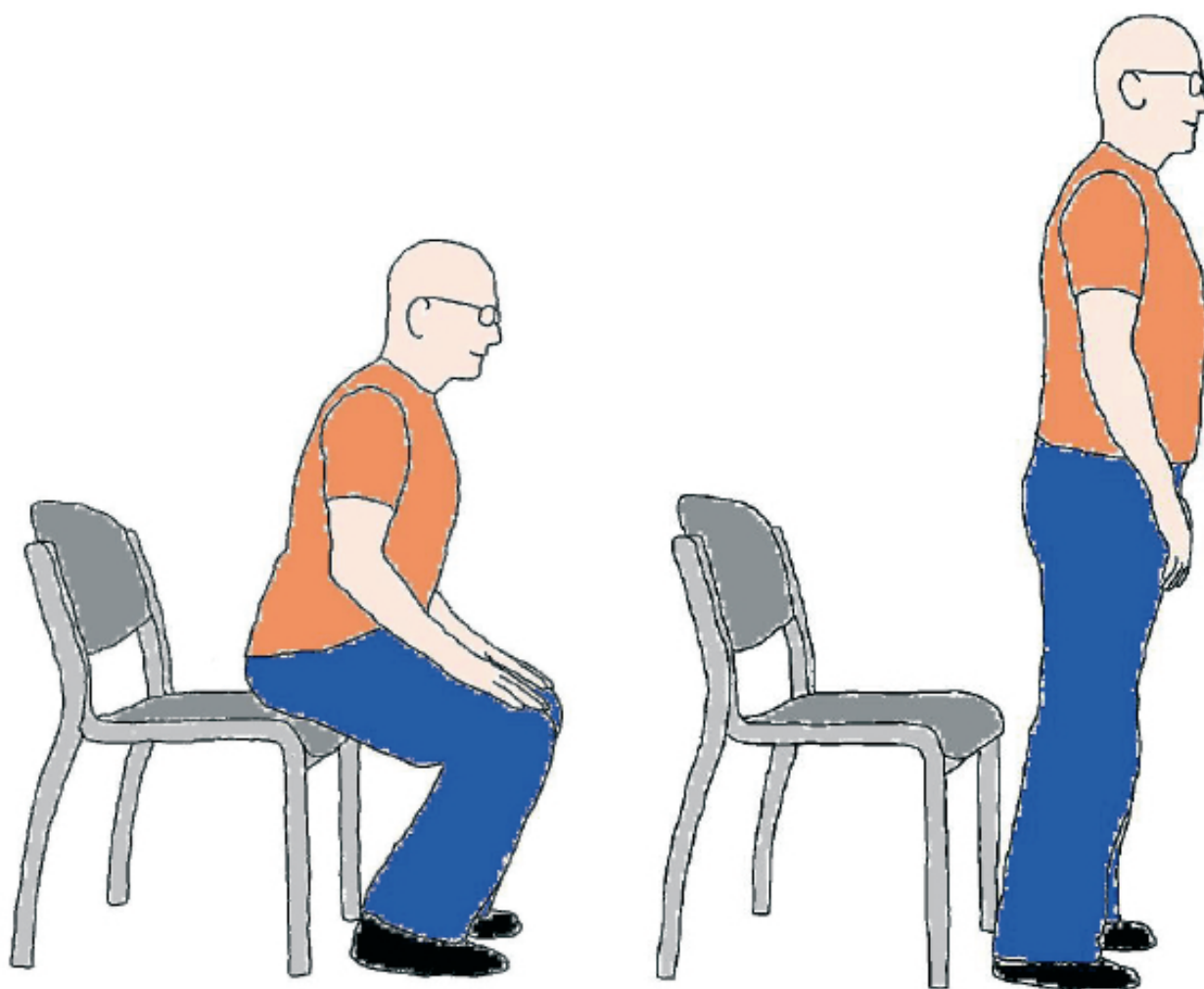
Alzarsi in piedi con l'aiuto delle mani

- Stia seduto con la schiena dritta sulla parte anteriore della sedia
- Metta i piedi un po' indietro
- Si inclini leggermente in avanti
- Si alzi (aiutandosi con le mani sulla sedia se necessario)
- Faccia un passo indietro fino a quando le gambe non toccano la sedia
- Lentamente abbassi le natiche sulla sedia, toccando la sedia con le mani se necessario
- Ripeta _____ volte



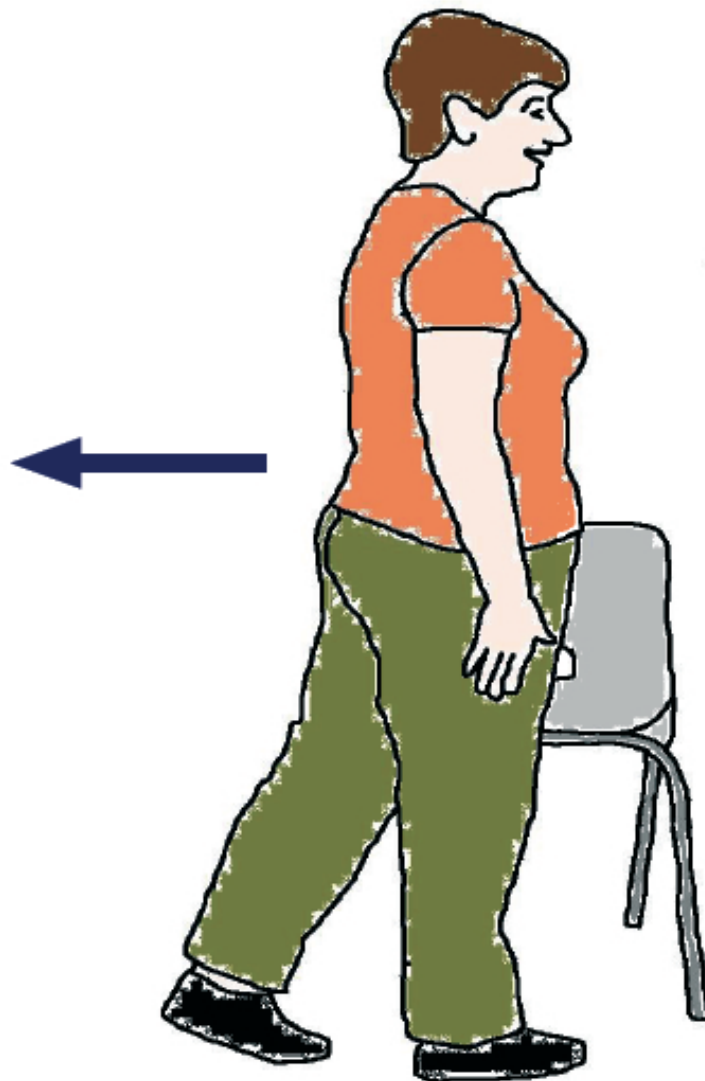
Alzarsi da una sedia senza mani

- Si sieda sulla parte anteriore della seduta con le mani sulle cosce o incrociate sul petto
- Posizioni i piedi un po' indietro
- Si inclini leggermente in avanti
- Si alzi
- Faccia un passo indietro fino a che le gambe non toccano la sedia, poi lentamente abbassi le natiche sulla sedia
- Ripeta _____ volte



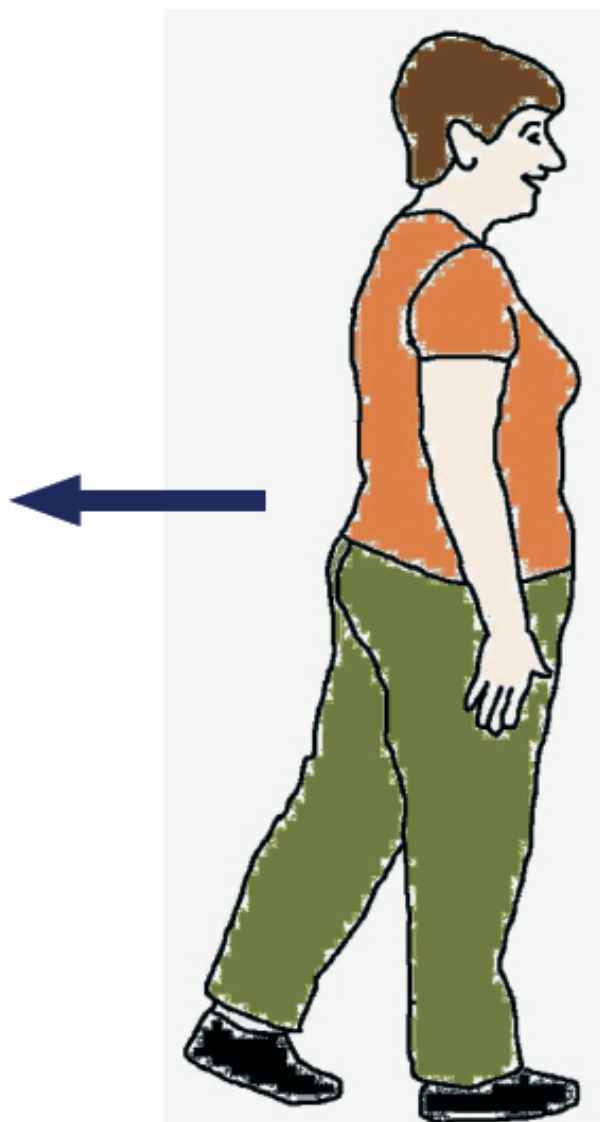
Cammino all'indietro con appoggio

- Stia in piedi tenendosi all'appoggio
- Faccia 10 passi indietro
- Tenga la schiena dritta e guardi in avanti durante l'esercizio
- Ad ogni passo appoggi prima la punta del piede e poi il tallone
- Cammini in modo regolare facendo attenzione al suo equilibrio
- Ripeta nella direzione opposta



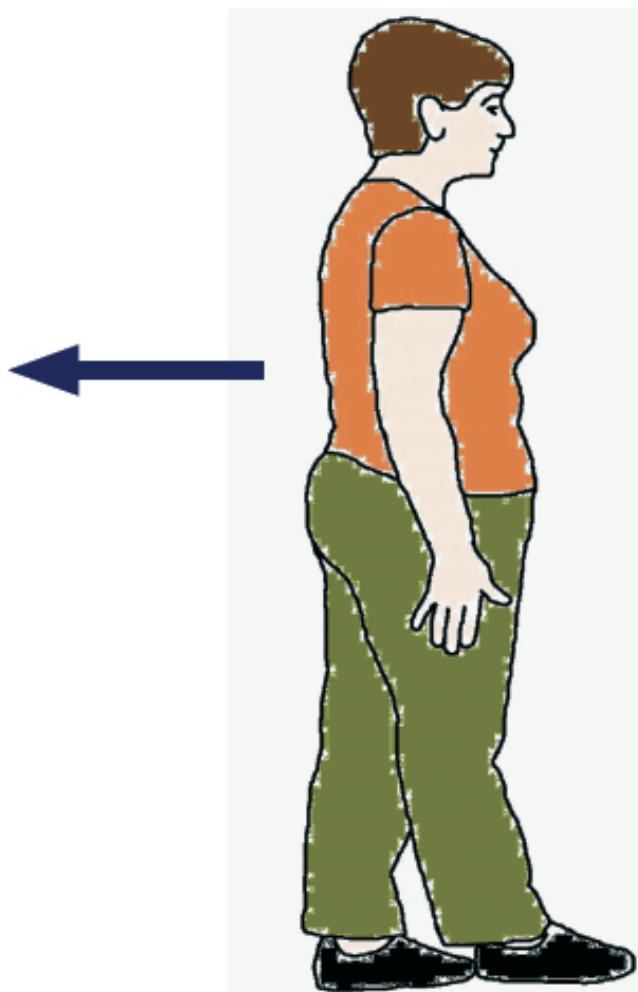
Cammino all'indietro senza appoggio

- Stia in piedi ben eretto
- Cammini indietro per 10 passi
- Tenga la schiena dritta e guardi in avanti durante l'esercizio
- Ad ogni passo appoggi prima la punta del piede e poi il tallone
- Cammini in modo regolare facendo attenzione al suo equilibrio
- Ripeta nella direzione opposta



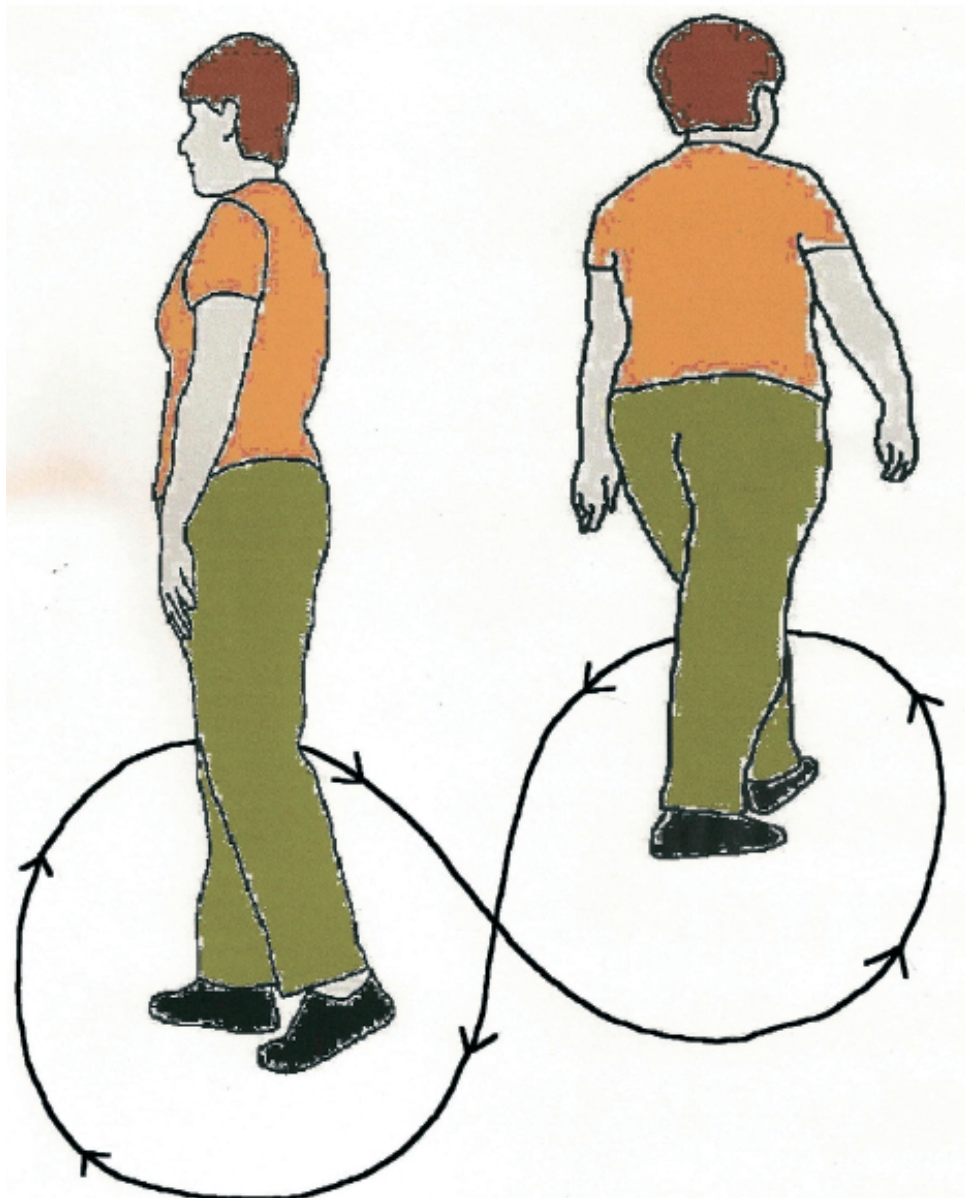
Cammino indietro tacco-punta

- Stia in piedi con la schiena dritta
- Guardi dritto in avanti
- Metta un piede direttamente dietro all'altro, facendo toccare la punta di un piede con il tallone dell'altro (in modo che i piedi siano sulla stessa linea)
- Continui a camminare indietro per 10 passi
- Cerchi di camminare in modo regolare facendo in modo di appoggiare prima la punta e poi il tallone del piede
- Metta i piedi sotto le anche prima di girare, poi ripeta il movimento nell'altra direzione



Camminare e girare

- Cammini con il suo passo normale formando un otto (intorno a 2 sedie, se le torna più facile)
- Cerchi di mantenere una postura bene eretta mentre cammina
- Ripeta questo esercizio solo due volte



Salire e scendere le scale

- Afferra il corrimano come fa di solito, ma cerchi di non tirare troppo con le braccia
- Per salire ogni gradino usi prima la gamba più forte
- Metta tutto il piede sul gradino
- Per controllare la posizione dei piedi guardi in basso con gli occhi (non si inclini in avanti con il tronco)
- In cima si riposi, poi scenda mettendo prima la gamba più debole ad ogni gradino
- Ripeta _____ volte l'esercizio



Per terminare la sessione

Esegua i seguenti allungamenti:

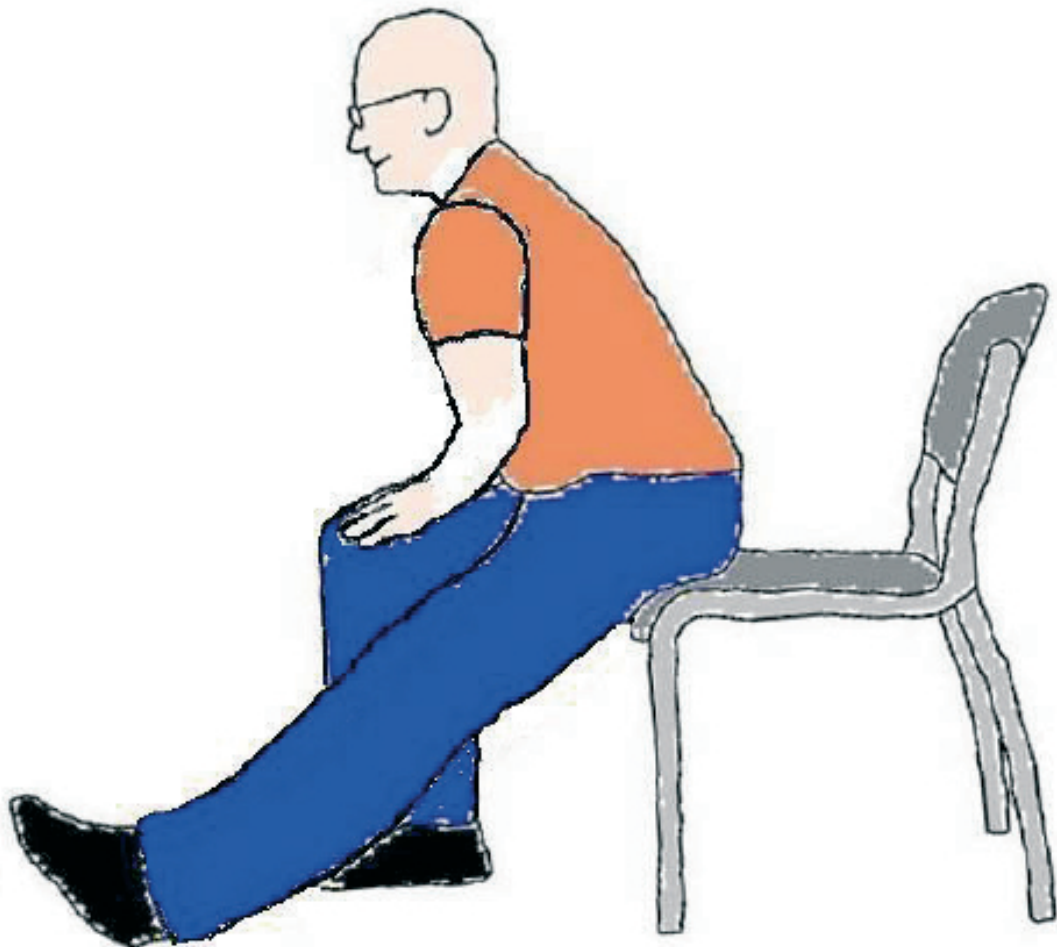
Allungamento del polpaccio

- Sieda sulla parte anteriore della seduta e si tenga con le mani ai lati della sedia
- Pieghi una gamba portando la caviglia sotto il ginocchio
- Estenda l'altra gamba con il tallone appoggiato a terra
- Sollevi le dita del piede indietro verso lo stinco fino a che non sente tirare al polpaccio
- Mantenga per 10-15 secondi, assicurandosi che il ginocchio non sia completamente esteso
- Rilasci e ripeta con l'altra gamba



Allungamento dei muscoli posteriori 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 diritta
- Inclini in avanti il tronco mantenendo la schiena ben diritta finché non avverte una sensazione di tensione dietro la coscia
- Mantenga la posizione per 10–15 secondi
- Ripeta l'esercizio con l'altra gamba



Cammino

Cerchi di fare due passeggiate la settimana di 30 minuti ciascuna.

Il modo migliore per iniziare è camminare per 5-10 minuti. Aumenti poi progressivamente il tempo fino a raggiungere 30 minuti di cammino senza soste.

Se possibile, cerchi di camminare a un passo che la faccia accaldare e che le faccia aumentare la frequenza del respiro. Deve però essere sempre capace di parlare mentre cammina. Se si sentisse troppo affannato per parlare, significa che sta andando troppo veloce e che ha bisogno di rallentare un po'.

Indossi abiti comodi e calzature chiuse e con tacco basso.



Ben fatto!

Ha finito i suoi esercizi per oggi.

Cerchi di fare questi esercizi **tre volte** la settimana. Decida il giorno e l'ora adesso per queste sessioni.

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 non usando inizialmente 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 Otago Exercise Programme, Professor John Campbell & Dr Clare Robertson. ACC New Zealand, 1997.

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 1: A randomized controlled trial. British Medical Journal 2001, Vol 322, p697-700.

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 2: Controlled trial in multiple centers. British Medical Journal, 2001, Vol 322, p701-704.

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

The “How to Lead the Otago Exercise Programme Handbook”, Later Life Training, 2008, 2010, 212

Ulteriori ringraziamenti a:

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

Prof. John Campbell and Dr. Clare Robertson per autorizzazione ad utilizzare l’OTAGO Exercise Programme e per la loro collaborazione di lunga durata con LLT.

Dr. Susie Dinan-Young e 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 USL11 di Empoli per conto di ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination) Thematic Network



[www. profound.eu.org](http://www.profound.eu.org)

Later Life Training © 2014

Questo opuscolo può essere riprodotto gratuitamente