

# 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**.

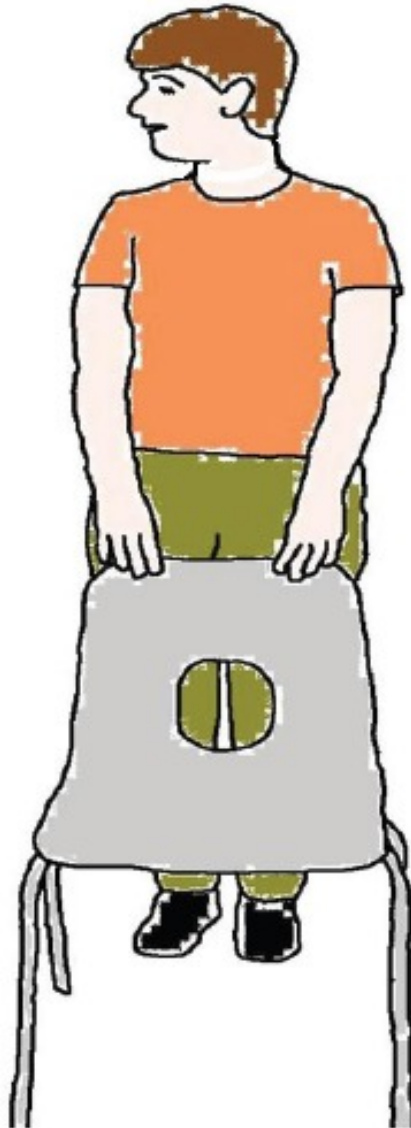
# Marcia

- Stia in piedi con la schiena dritta (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



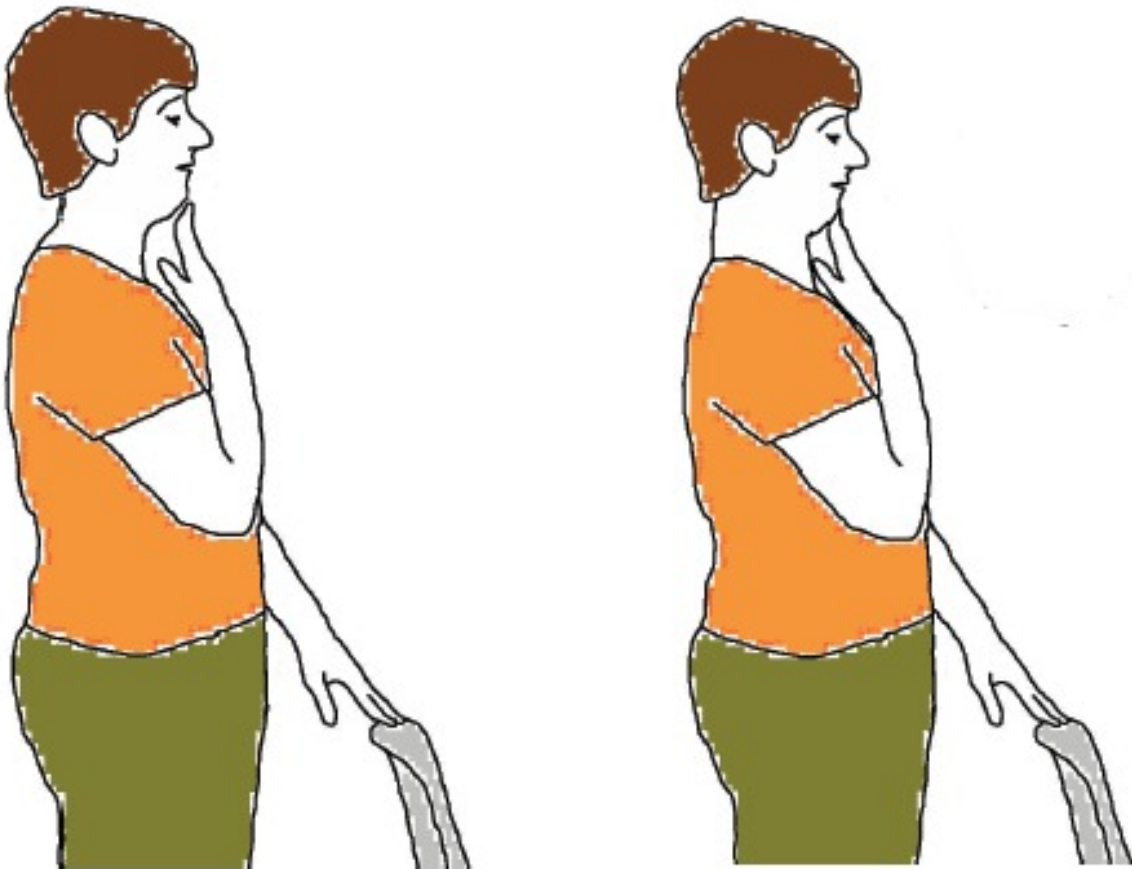
# Movimenti della testa

- 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



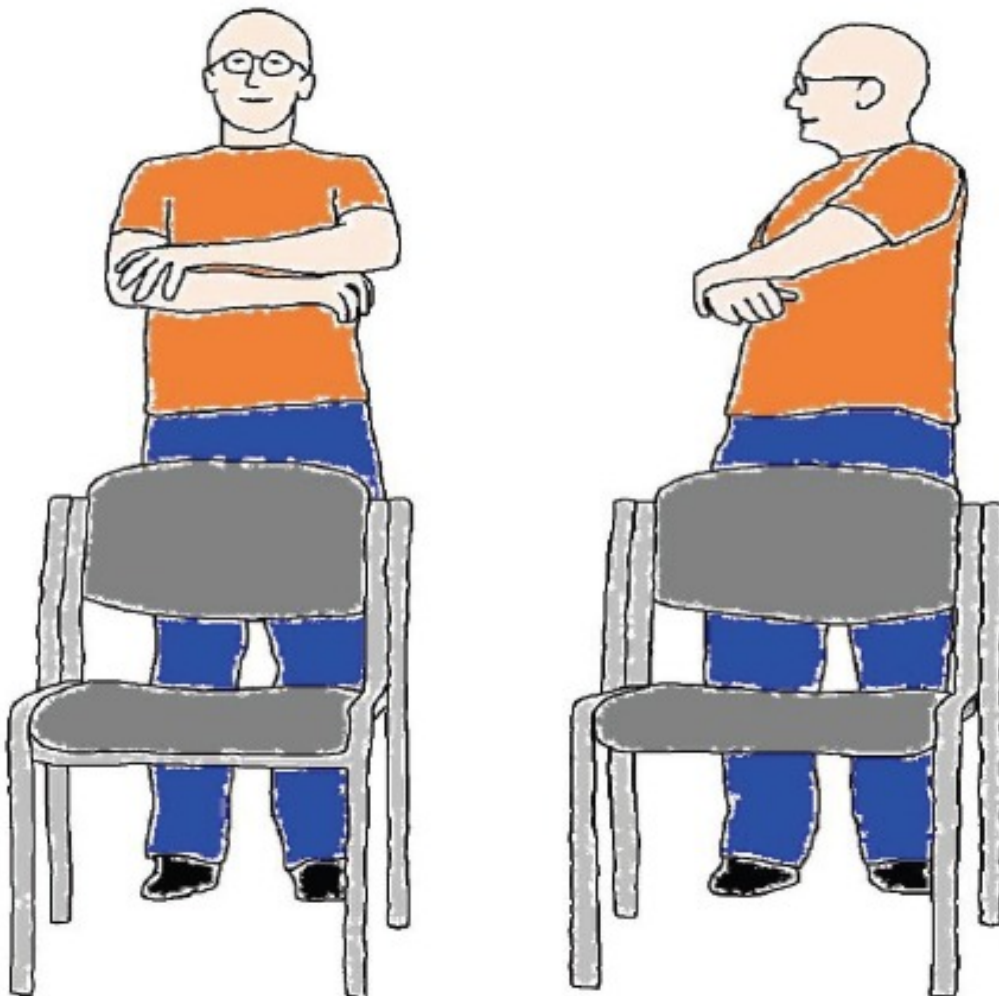
# Estensione della schiena

- 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

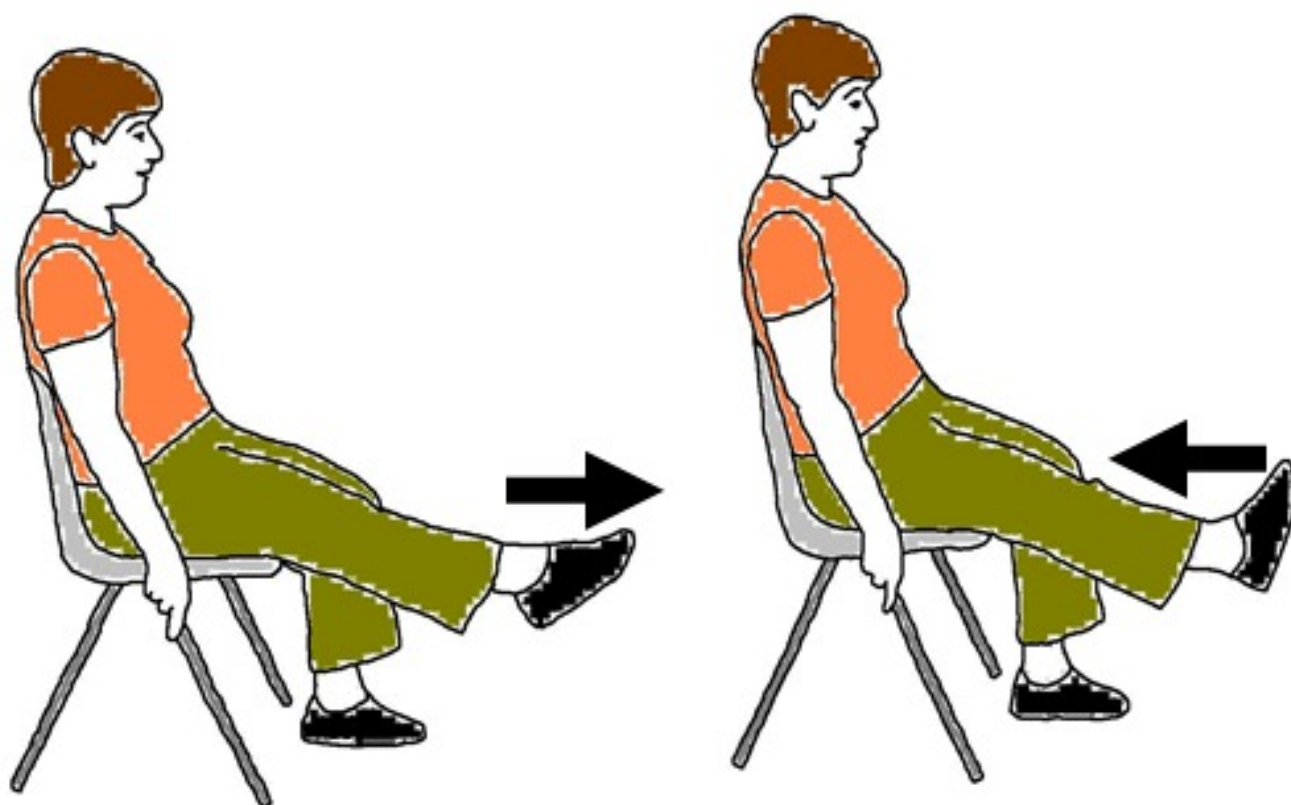
- Stia in piedi con la schiena dritta e i piedi sotto anche
- Incroci le braccia sul petto o metta una mano sulla sedia
- Si allunghi e sollevi il tronco poi giri lentamente la testa e le spalle verso destra
- Si assicuri di girare solo la parte superiore del corpo (non le anche)
- Ritorni alla posizione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

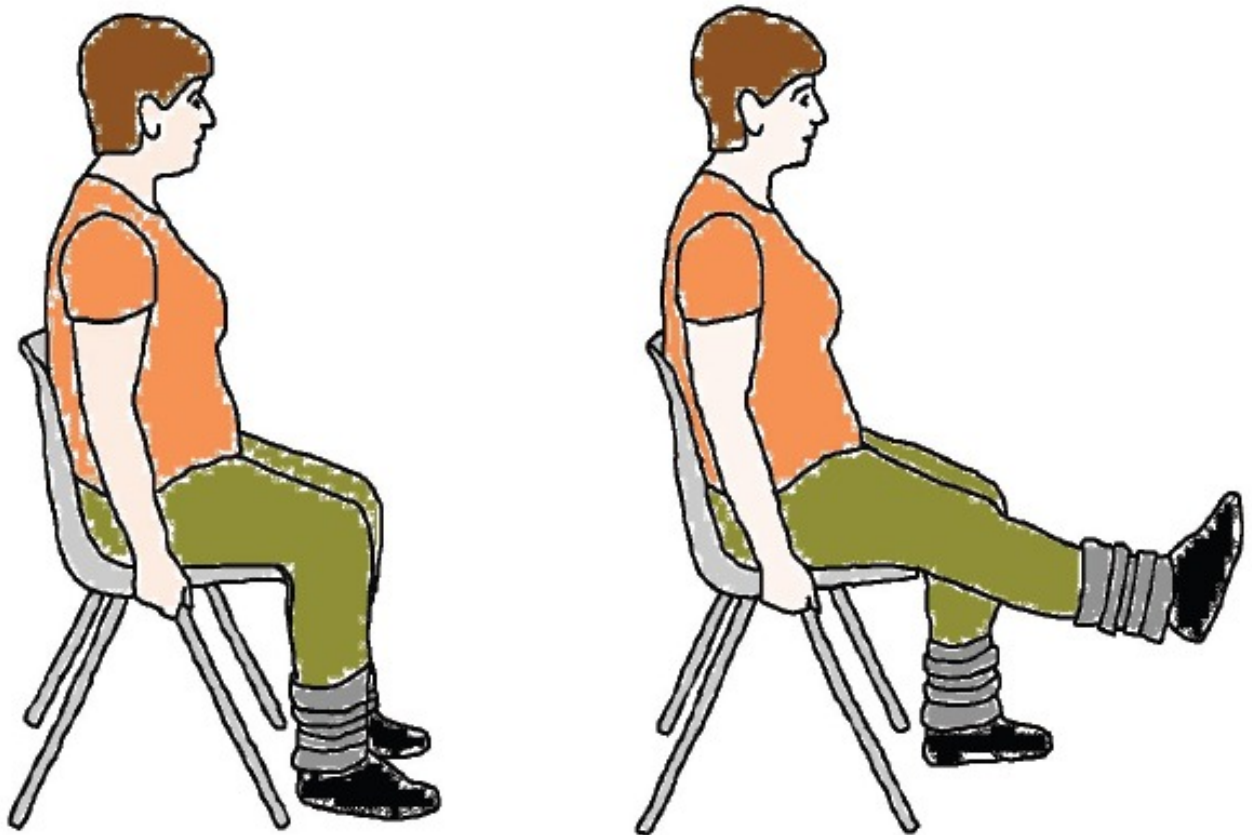
Questi esercizi servono per migliorare la forza dei muscoli e dello scheletro.

Li esegua **tutti**.

**Ora metta i pesi alle caviglie.**

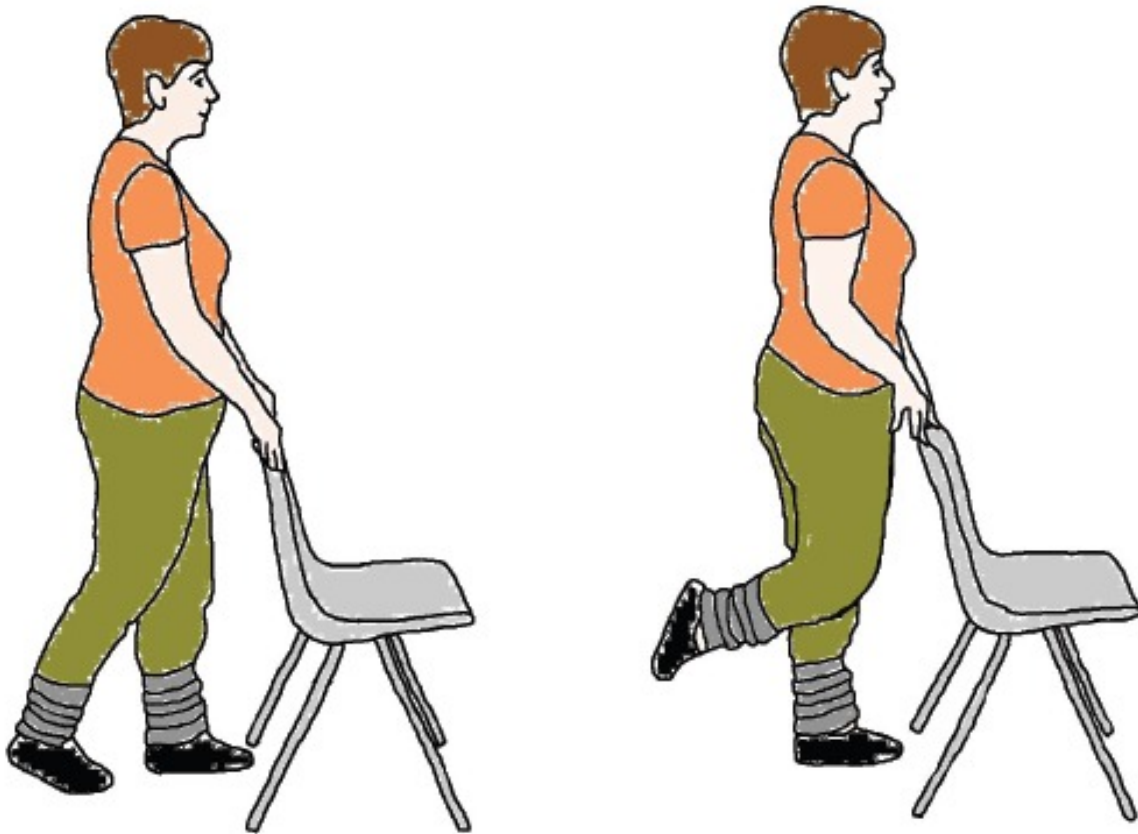
# Rinforzo della parte anteriore del ginocchio

- 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



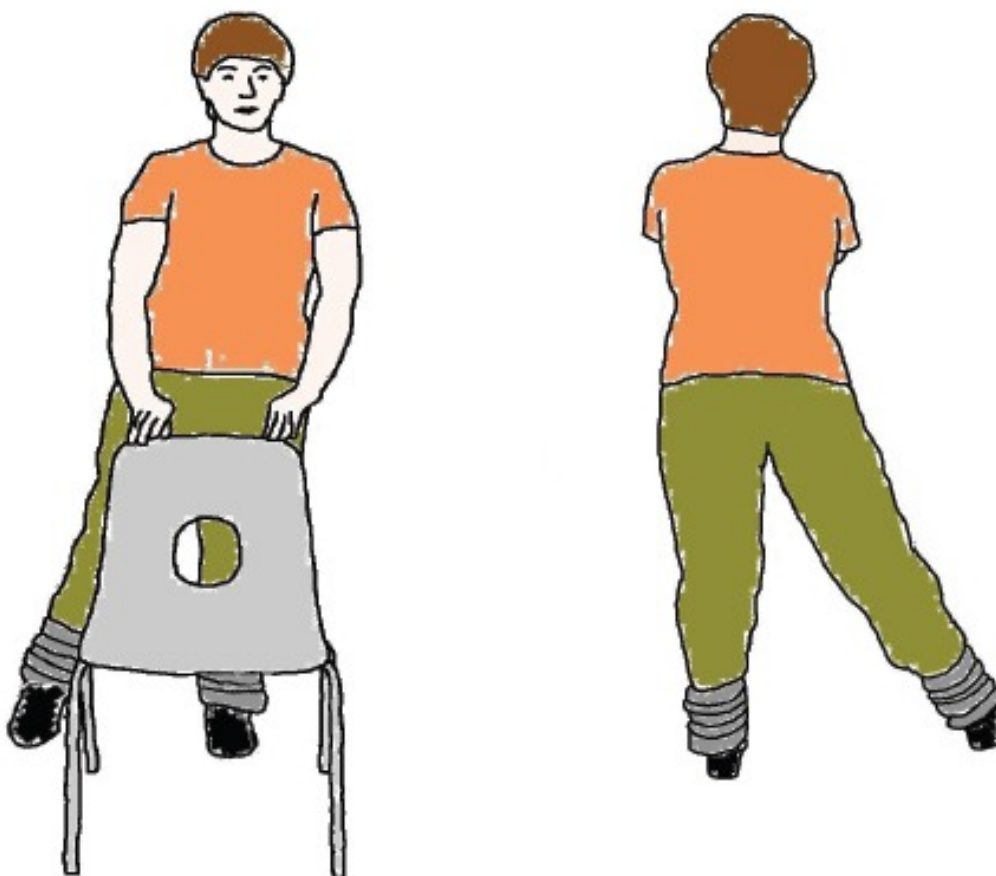
# Rinforzo della parte posteriore del ginocchio

- 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.**

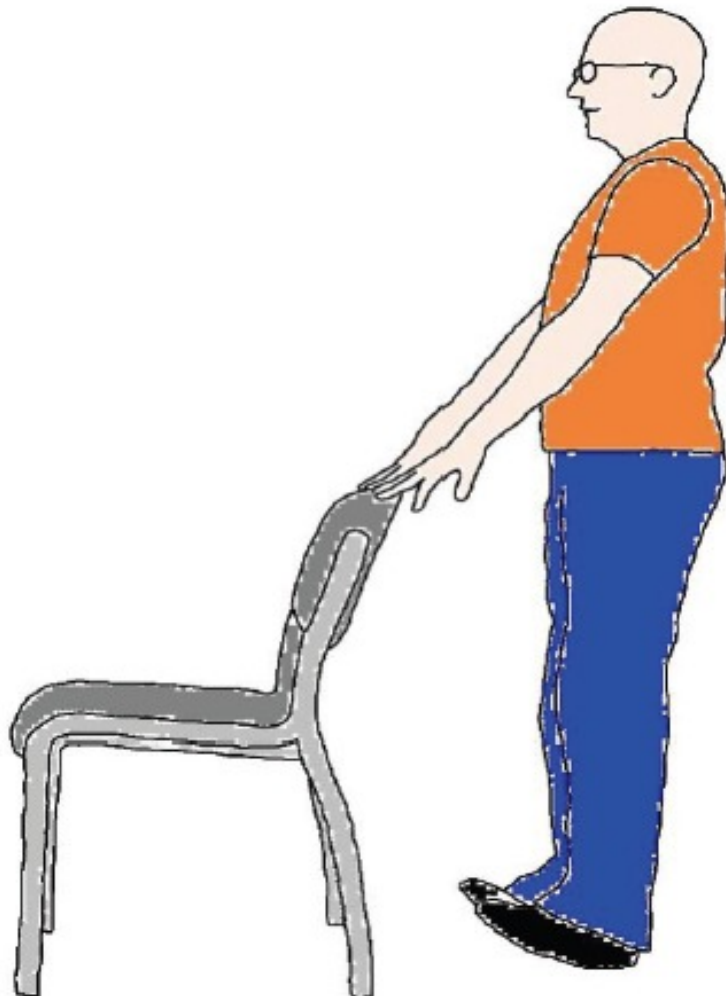
# Sollevamento sulle punte dei piedi

- 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**.

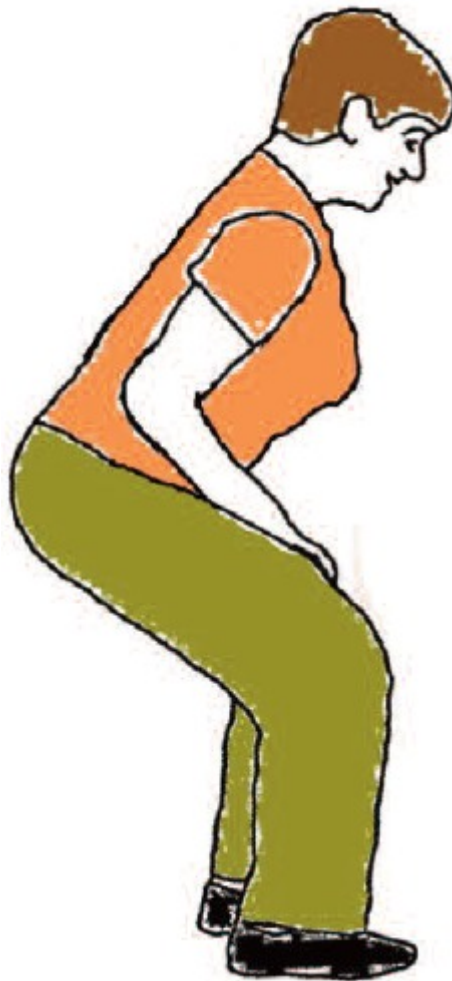
# Piegamenti sulle ginocchia con appoggio

- 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



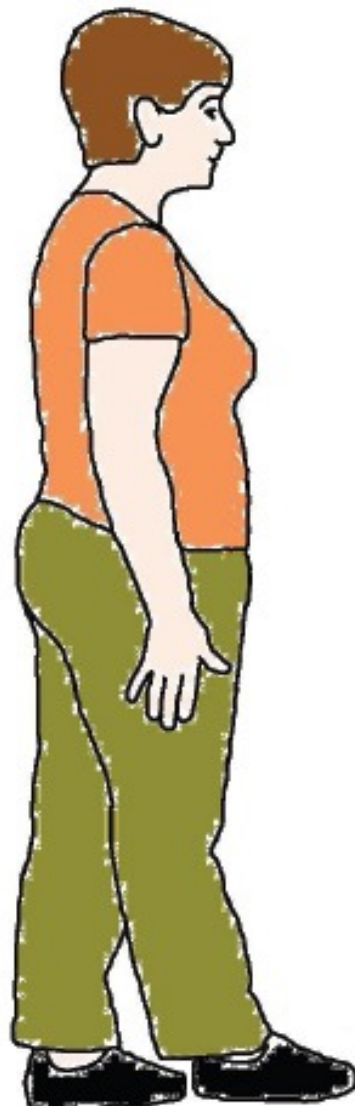
# In piedi tacco-punta con appoggio

- 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



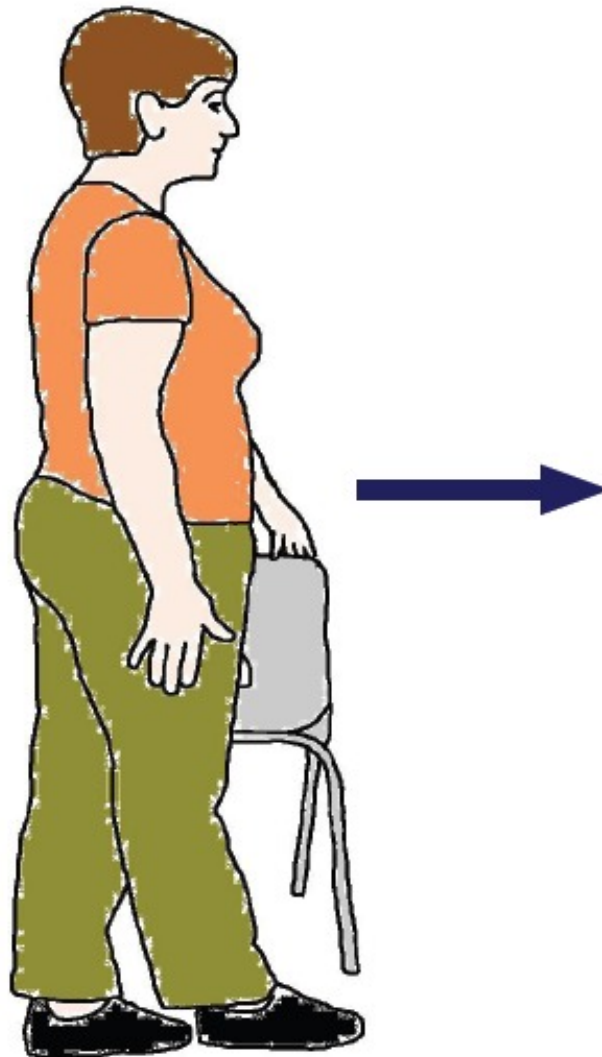
# In piedi tacco-punta senza appoggio

- 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

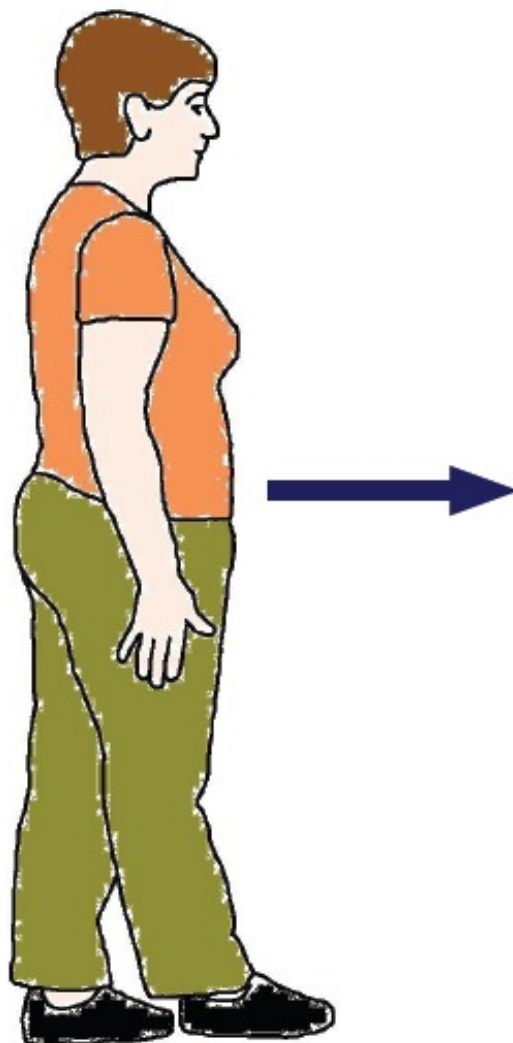
- Stia in piedi con la schiena dritta tenendo il suo appoggio di lato
- Faccia 10 passi in avanti mettendo un piede davanti all'altro in modo che siano sulla stessa linea
- Guardi in avanti e cerchi di camminare in modo regolare
- Porti i piedi sotto le anche prima di girare ed avere il supporto sull'altro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



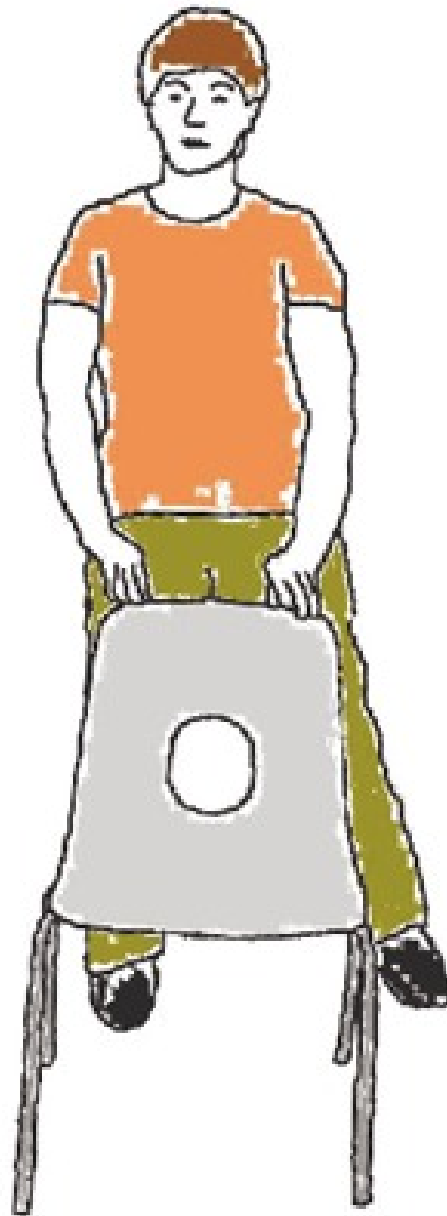
# In piedi su una gamba senza appoggio

- 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



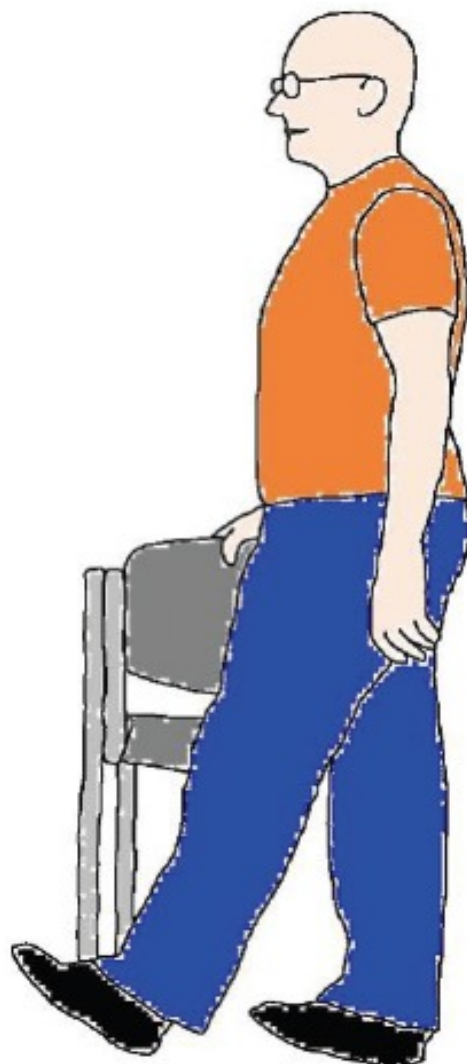
# Cammino laterale senza appoggio

- 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



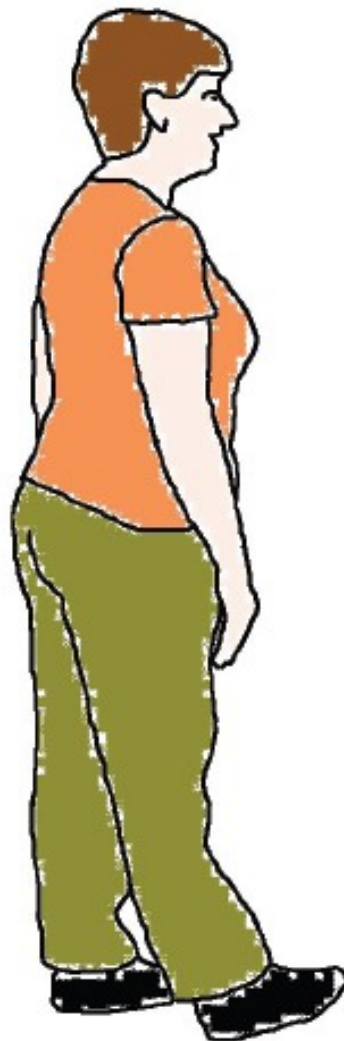
# Cammino sui talloni con appoggio

- 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



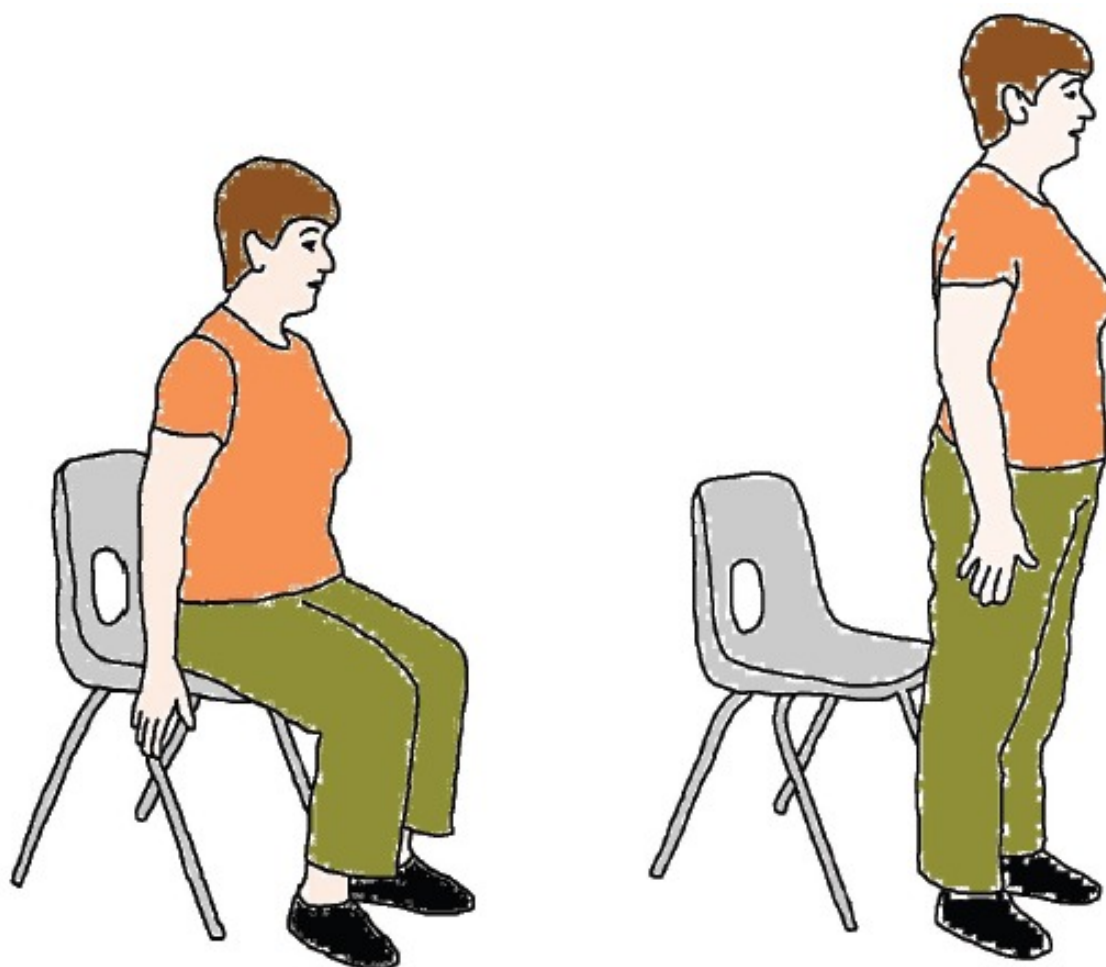
# Cammino sui talloni senza appoggio

- 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

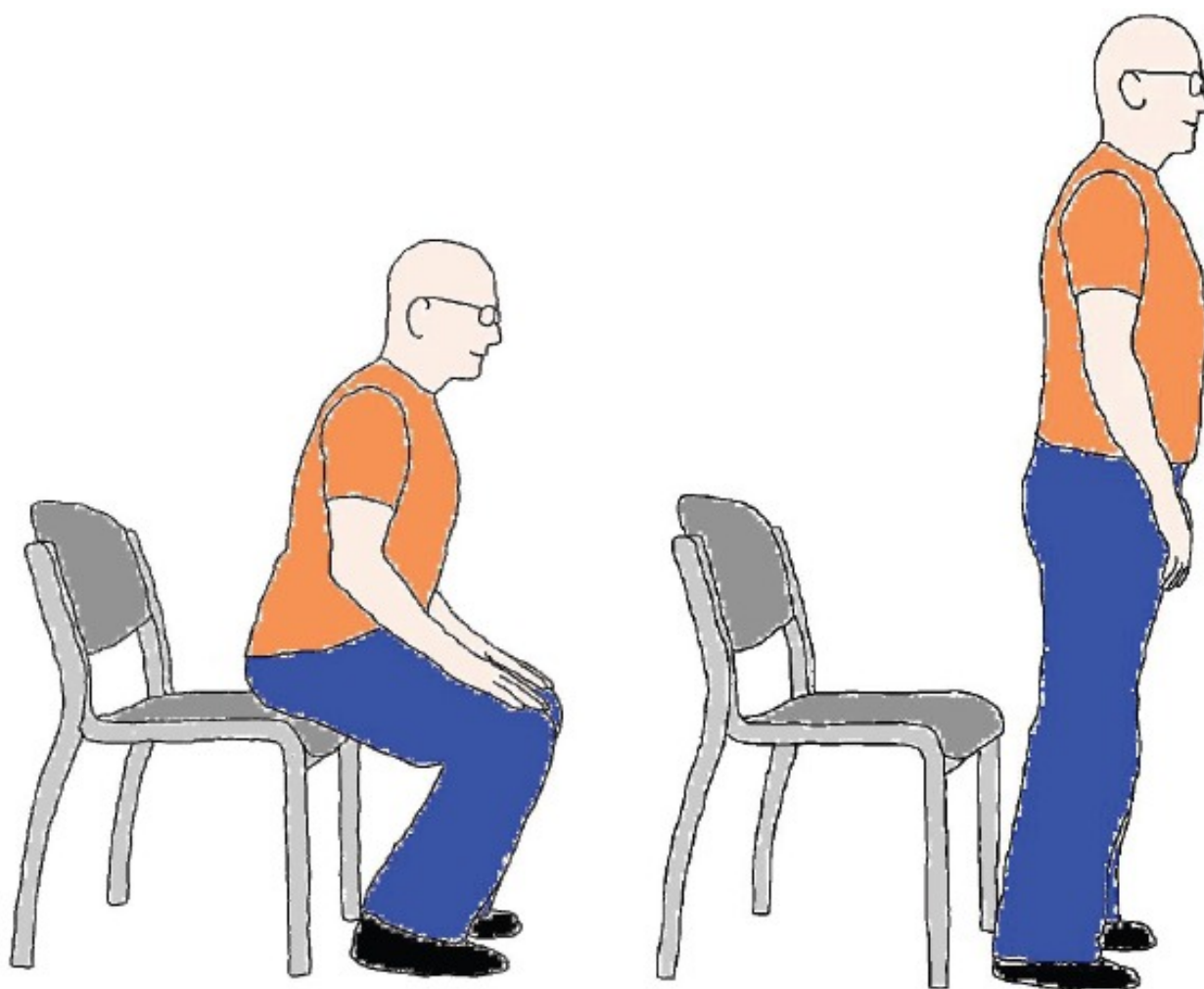
- Stia seduto con la schiena dritta sulla parte anteriore della sedia
- Metta i piedi un po' indietro
- Si inclini leggermente in avanti
- Si alzi (aiutandosi con le mani sulla sedia se necessario)
- Faccia un passo indietro fino a quando le gambe non toccano la sedia
- Lentamente abbassi le natiche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





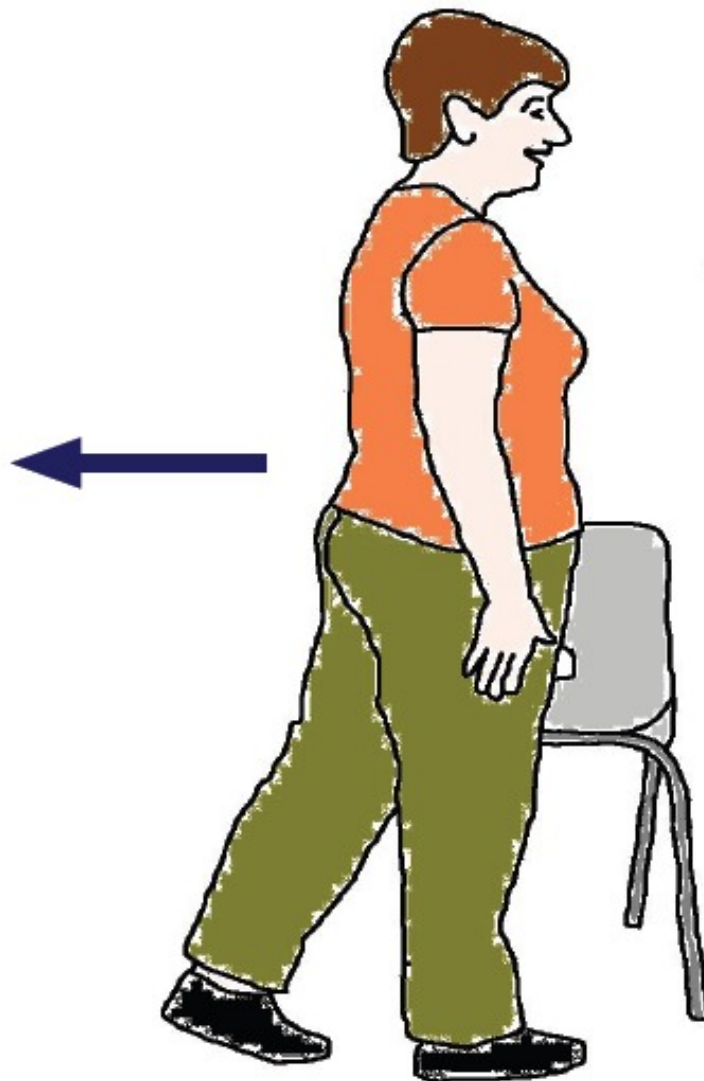
# Alzarsi da una sedia senza mani

- 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



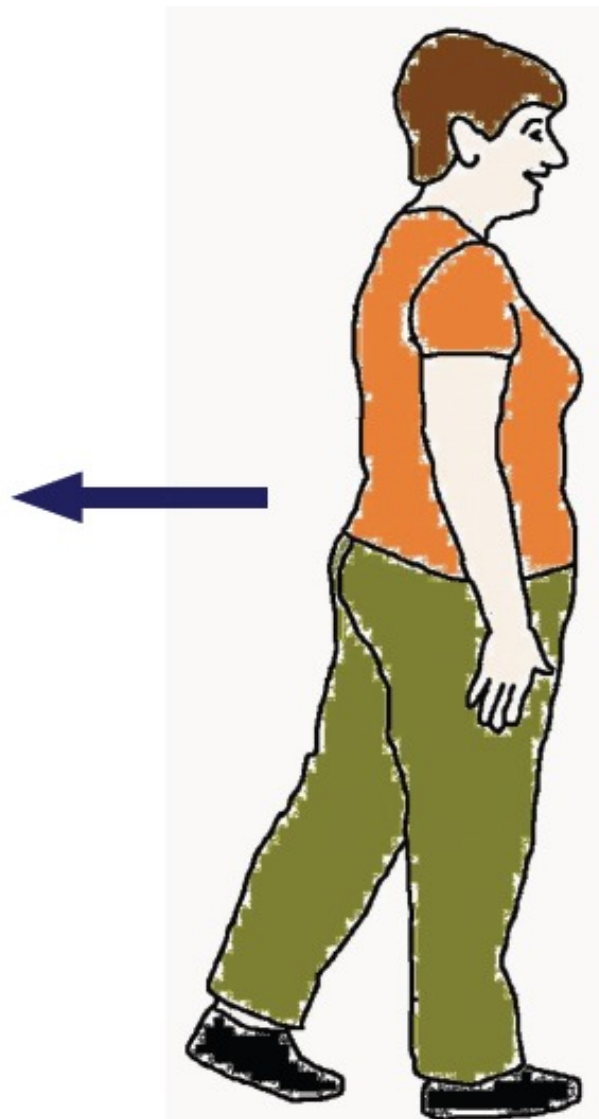
# Cammino all'indietro con appoggio

- 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



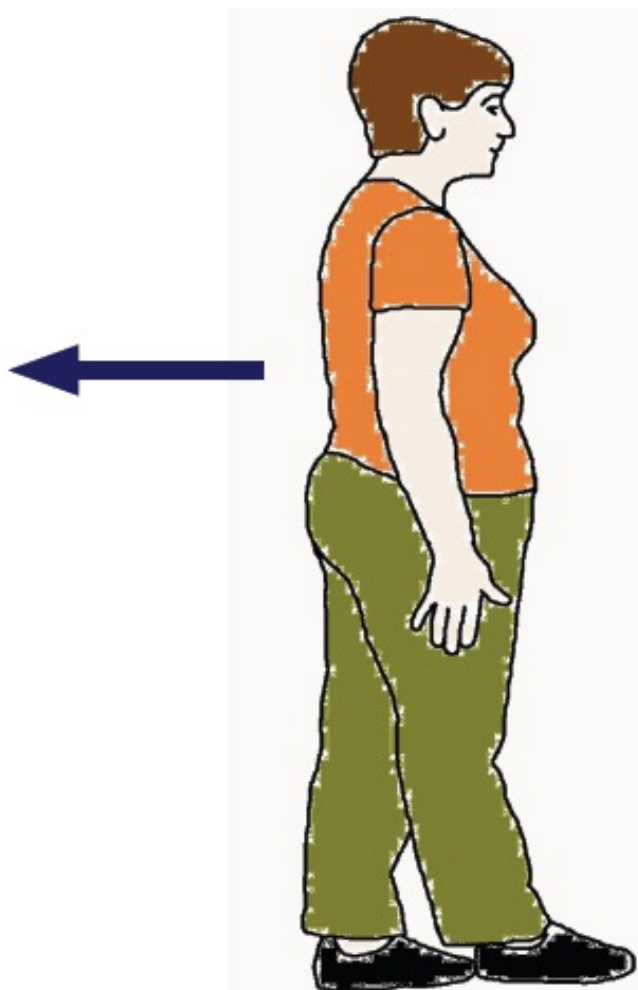
# Cammino all'indietro senza appoggio

- 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



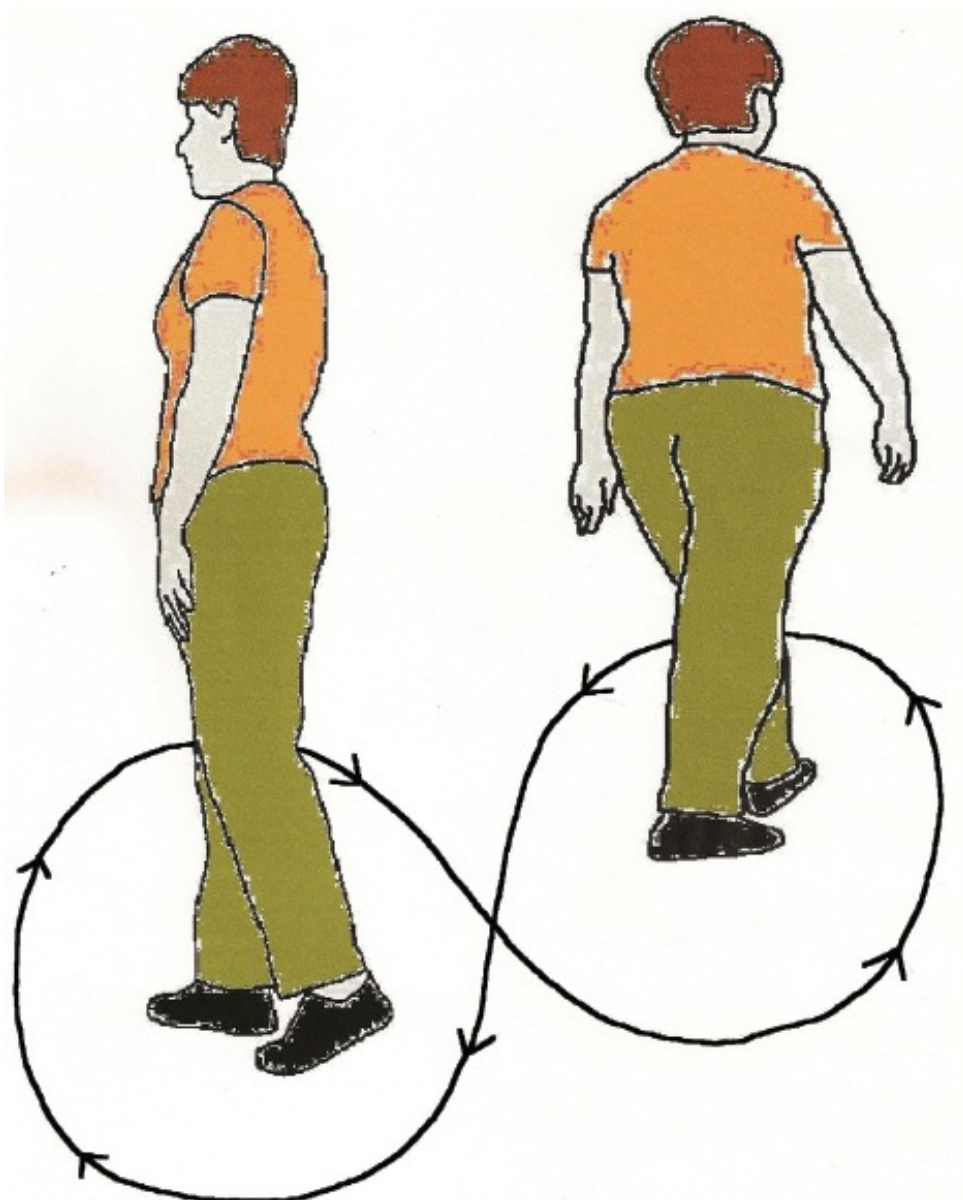
# Cammino indietro tacco-punta

- 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

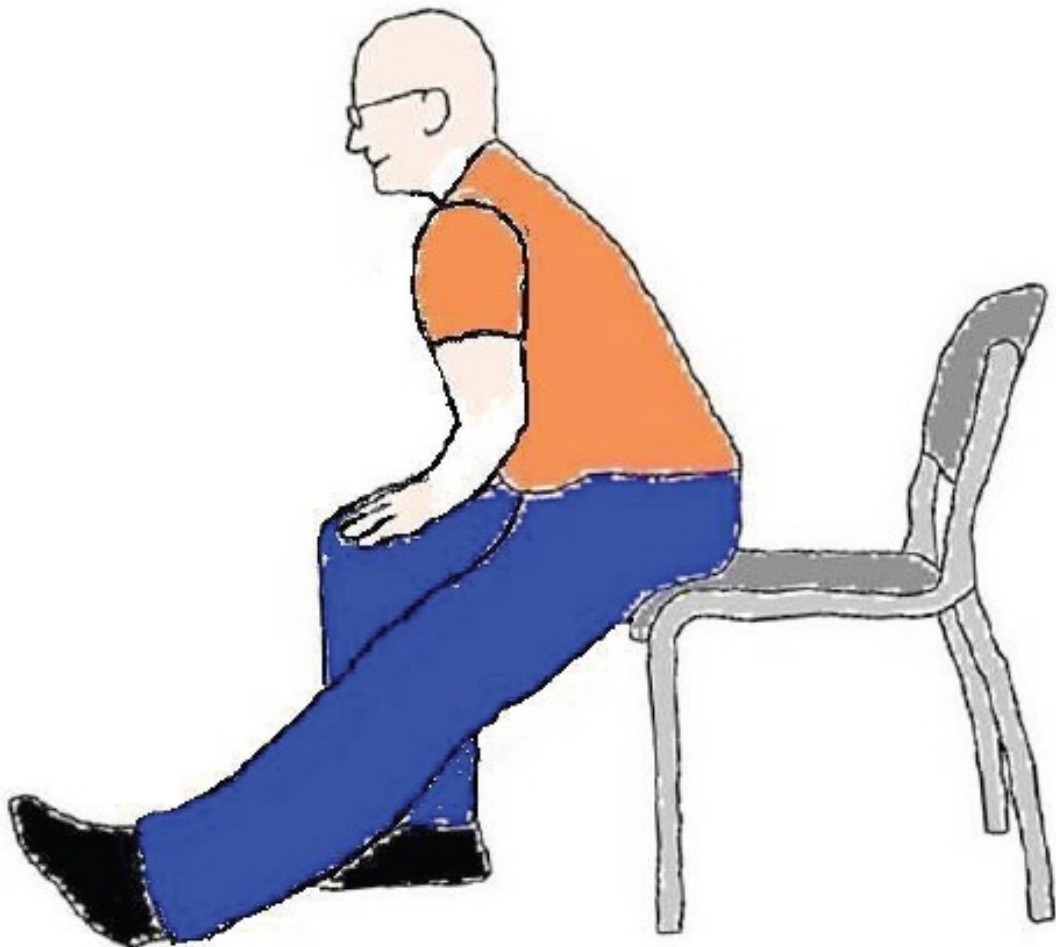
- Sieda sulla parte anteriore della seduta e si tenga con le mani ai lati della sedia
- Pieghi una gamba portando la caviglia sotto il ginocchio
- Estenda l'altra gamba con il tallone appoggiato a terra
- Sollevi le dita del piede indietro verso lo stinco fino a che non sente tirare al polpaccio
- Mantenga 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 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 10–15 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 del Servizio Sanitario della Regione  
Toscana per conto di ProFouND**

**(Prevention of Falls Network for Dissemination)  
Thematic Network**



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

**Questo opuscolo può essere riprodotto gratuitamente**

**Later Life Training © 2014**