PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

upi

Comunicato stampa

10 gennaio 2017/Mba/Cif

Prevenzione delle cadute su basi instabili

La caduta è il tipo d'infortunio più frequente in Svizzera

In Svizzera ogni anno cadendo s'infortunano circa 280 000 persone, e quasi 1400 muoiono in seguito alle conseguenze riportate. I più colpiti sono gli anziani, la cui percentuale sul numero complessivo di questo tipo di incidenti mortali è del 96%. Gli esercizi semplici del programma «Gambe forti per camminare sicuri» consentono agli anziani di ridurre sensibilmente il loro rischio di caduta individuale. Questo è particolarmente importante durante l'inverno, quando le strade e le vie sono più scivolose.

Tutti gli anni, circa 280 000 persone devono sottoporsi a un trattamento medico a causa di una caduta. Le cadute in Svizzera sono la dinamica d'incidente più frequente e riguardano tutte le fasce d'età. Le conseguenze più fatali, tuttavia, le riportano gli anziani dai 65 anni in su. Con l'avanzare dell'età la forza muscolare cala e il senso dell'equilibrio si riduce. Inoltre, le persone in età avanzata sono più vulnerabili, e dunque maggiormente esposte al rischio di caduta con esito mortale. Delle quasi 1400 persone all'anno che decedono annualmente per le conseguenze di una caduta, il 96% sono anziani.

La prevenzione delle cadute non si limita soltanto all'eliminazione dei punti d'inciampo e dei difetti di costruzione (ambiti in cui l'upi, Ufficio prevenzione infortuni investe molte risorse), ma avviene anche con un'attività fisica mirata che, tra l'altro, potrebbe costituire un buon proposito per l'anno nuovo. L'upi e Pro Senectute hanno sviluppato insieme a tre altri partner degli esercizi per un allenamento specifico, finalizzato a migliorare la forza e l'equilibrio, così da ridurre il rischio di caduta o, per lo meno, attutirne le conseguenze. Gli esercizi in questione sono stati ampliati con diverse unità di allenamento da eseguire su una base instabile, come ad esempio il balance-disc dell'upi (un disco di gomma riempito d'aria). Una maggiore stabilità permette di rimanere in piedi più facilmente, ed è particolarmente importante nei mesi invernali, in cui le strade sono più scivolose del solito.

Allenarsi tre volte a settimana riduce il rischio di caduta

Per la prima volta, l'upi ha esaminato l'efficacia di un programma d'allenamento di prevenzione delle cadute. Nel fare questo, ha valutato gli effetti di un allenamento combinato di forza ed equilibrio in un gruppo di persone anziane condotto (quindi con un istruttore) e in gruppi senza conduzione (dunque da soli a casa). È stato dimostrato che un allenamento regolare di tre volte a settimana, di cui almeno due monitorate da un istruttore qualificato, produce l'effetto maggiore. Inoltre, dall'analisi è risultato che gli esercizi sono sicuri per le persone sottoposte al test e non comportano lesioni dovute all'allenamento.

«Gambe forti per camminare sicuri»

Il sito www.camminaresicuri.ch contiene informazioni più dettagliate sul programma di esercizi «Gambe forti per camminare sicuri», e propone oltre 500 offerte di sport e movimento. Su www.media.upi.ch sono disponibili il report dell'upi «Efficacia di un programma d'allenamento per la prevenzione delle cadute» e il booklet dell'upi «I vostri esercizi per tutti i giorni» che può essere ordinato gratuitamente in un numero limitato nello shop online dell'upi.

Maggiori informazioni per i media

Marc Bächler, Capo Ufficio Media upi, tel. +41 31 390 21 11
Judith Bucher, responsabile dei media Pro Senectute, tel. +41 44 283 89 57

Gambe forti per camminare sicuri.
www.camminaresicuri.ch

Profilo delle organizzazioni partner

Partner principali

L'**upi** – Ufficio prevenzioni infortuni – è il centro svizzero di competenza per la prevenzione degli infortuni al servizio della popolazione. Svolge ricerche negli ambiti della circolazione stradale, dello sport, della casa e del tempo libero e ne divulga i risultati attraverso consulenze, formazioni e campagne destinate tanto agli ambienti specializzati quanto al vasto pubblico.

Pro Senectute è la maggiore organizzazione di prestazioni e servizi attiva a favore delle persone anziane in Svizzera. Si impegna per il bene, la dignità e i diritti delle persone anziane. Le organizzazioni cantonali e intercantonali di Pro Senectute offrono tutta una serie di prestazioni, quali ad esempio consulenze sociali oppure offerte di movimento.

Su incarico della Confederazione, **Promozione Salute Svizzera** avvia, coordina e valuta misure atte a promuovere la salute e a prevenire le malattie. La fondazione è sostenuta dai cantoni e dagli assicuratori.

Partner sostenitori

La **Lega svizzera contro il reumatismo** si impegna attivamente per combattere le malattie reumatiche. È un'associazione mantello che riunisce 20 leghe cantonali/regionali contro il reumatismo e sei organizzazioni di pazienti. Al centro di tutti i suoi sforzi c'è l'essere umano come individuo, con la sua esigenza di benessere fisico e mentale, libertà dai disturbi e qualità della vita.

La fisioterapia è un'importante disciplina del settore della sanità. L'Associazione svizzera di fisioterapia **physioswiss** rappresenta gli interessi degli oltre 9000 fisioterapisti affiliati in Svizzera ed è un'organizzazione professionale del sistema della salute pubblica.