

Tirocini di ginnastica dolce per anziani

**Pio Russo Krauss, Ilaria Cione, Rosalia Acito
ASL Napoli1 Centro**

Attività Fisica ed effetti protettivi

- **Comorbilità**
- **Compromissione dell'autonomia
funzionale**
- **Effetto maggiore per pazienti di età >
65a**

Effetti protettivi della attività fisica

- **Riduce la comorbilità osteoarticolare**
- **Contrasta l'osteoporosi**
- **Migliora l'umore e la fiducia in se stesso**
- **Contrasta l'inattività**
- **Riduce il rischio di caduta da 3.4 a 2.0 nei pazienti > 65 a**

Le cadute dell'anziano un evento frequente e pericoloso

- **una persona su tre con oltre 65 anni di eta' subisce una caduta ogni anno**
- **una caduta su 5 richiede un intervento del medico**
- **una su 10 causa una frattura**

Le linee guida nazionali per la prevenzione delle cadute dell'anziano indicano i programmi di attività fisica come raccomandazione forte, perché basate su più studi clinici controllati randomizzati e con pressoché nulli effetti collaterali negativi

Le patologie che controindicano una normale attività fisica

- **recente emorragia intracerebrale o subdurale**
- **crisi ipertensiva o ipertensione arteriosa di grado molto marcato**
- **ernia discale sintomatica**
- **lesioni e patologie articolari, tendinee e legamentose acute**
- **protesi d'anca, di ginocchio di recente posizionamento (<6 mesi) o con instabilità articolare**
- **ernia inguinale o addominale sintomatica o di grandi dimensioni**
- **distacco o sanguinamento retinico acuto**
- **recente chirurgia oculare (laser, cataratta, chirurgia retinica, chirurgia per glaucoma)**

- **L'attività fisica per prevenire le cadute negli anziani deve tendere a migliorare la forza, la deambulazione e l'equilibrio.**
- **La ginnastica dolce in gruppo ha anche il vantaggio di essere socializzante, gradevole, adatta pressoché a tutti**

**"Esercizi con piu' componenti eseguiti
sia in gruppo sia da persone singole
riducono significativamente il numero di
cadute e il rischio individuale di cadere"**

(Gillespie et Al)

**revisione Cochrane di 159 studi
sull'argomento**

ASL, Università Parthenope, Comune insieme per prevenire le cadute degli anziani

**Intesa ASL Napoli 1 Centro - Facoltà di
Scienze Motorie per far svolgere il
 tirocinio post-laurea presso l'ASL in
attività di ginnastica dolce presso
strutture dell'ASL e del Comune**

- **Sono stati organizzati 8 corsi di ginnastica dolce (incontri bisettimanali) in 5 sedi**
- **La partecipazione ai corsi è stata promossa tramite i MMG, le locandine affisse nei loro studi e nelle strutture dell'ASL e del Comune coinvolte.**

Risultati

- **68 anziani partecipano ai corsi**
- **Compilate schede di monitoraggio e gradimento**
- **Ottimo è il gradimento da parte degli anziani e dei tirocinanti**
- **Aumento del livello di fiducia nei confronti delle loro possibilità psico-fisiche**

Grazie dell'attenzione

cedras@aslna1.napoli.it