



World  
PT Day  
2025

# PREVENZIONE DELLE CADUTE

#2

Le cadute rappresentano la **seconda** causa di **morte per lesioni accidentali a livello mondiale**

Ogni anno si verificano

**37.3** milioni di cadute di cadute abbastanza gravi da richiedere assistenza medica



Gli adulti con più di

**60** anni

sono quelli a maggior rischio di cadute fatali



## Come la fisioterapia può aiutare a prevenire le cadute

L'esercizio è fondamentale per la prevenzione delle cadute - i fisioterapisti sono esperti nel costruire programmi di esercizio personalizzati per aiutarti a migliorare forza, equilibrio, coordinazione ed elasticità. Gli esercizi devono essere impegnativi, ma sicuri, e devono essere progressivamente intensificati man mano che diventano più facili.

Possono includere:

- alzarsi in piedi da seduto
- squat
- **allungarsi** mentre si è in piedi
- **fare dei passi** in diverse direzioni
- **camminare** a velocità diverse e in ambienti diversi
- **alzarsi** da terra

Attività come la camminata, il tai chi o gli esercizi di equilibrio sono anch'esse utili.

Inoltre i fisioterapisti possono:

- insegnarti come **svolgere in sicurezza le attività quotidiane**, come alzarsi in piedi da una sedia, o salire le scale
- valutare se hai bisogno di un **deambulatore o un bastone**
- fornire **raccomandazioni per rendere la tua casa più sicura**, per esempio installare maniglioni per il bagno, mettere in sicurezza i tappeti, e migliorare l'illuminazione
- dare suggerimenti sulle **calzature**
- aiutarti a capire quando potrebbe essere necessario il supporto di **altri membri dell'equipe sanitaria**



## Quanto sei a rischio?

**Rischio basso:** sei una persona anziana **senza precedenti cadute**, oppure hai avuto una caduta non grave, e **non hai alcun problema di equilibrio o di deambulazione.**



**Rischio moderato:** hai avuto **una singola caduta** e presenti qualche problema di equilibrio o del cammino.



**Rischio alto:** hai avuto **una caduta con infortunio, più di due cadute** nell'ultimo anno, sei in condizione di fragilità, sei stato incapace di alzarti in piedi da solo per almeno un'ora dopo la caduta, potresti aver perso coscienza o il controllo degli sfinteri.



Un fisioterapista potrà valutare il tuo livello di rischio e suggerire quali strategie mettere in atto per prevenire ulteriori cadute. Potrà valutare:



• la tua forza muscolare, la mobilità e l'elasticità

• quanto sei stabile, per esempio mentre cammini o svolgi le attività quotidiane



• le tue capacità di concentrazione e memoria

I fisioterapisti lavorano spesso in collaborazione con altri professionisti sanitari come i medici e i terapisti occupazionali. Questo approccio è chiamato approccio multidisciplinare.

## Perché è importante la prevenzione delle cadute?

Le cadute costituiscono **una delle principali cause di infortunio** tra le persone anziane e spesso comportano conseguenze gravi, come fratture, perdita dell'autonomia, e persino la morte.

Comprendere come **prevenire le cadute** può aiutarti a **rimanere in sicurezza** e a **mantenere la tua qualità di vita.**



Proteggi la tua sicurezza e autonomia -  
parla oggi stesso con un fisioterapista su come prevenire le cadute!



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Settembre

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)