



CENTRO CLINICO DIAGNOSTICO **G.B. Morgagni** POLICLINICO
CASE DI CURA S.r.l.



Ambulatorio per i disturbi della deambulazione il trattamento del sedentarismo e la prevenzione delle cadute nell'anziano

“ *Un bambino impiega un anno per acquisire un movimento indipendente e dieci anni per acquisire una mobilità autonoma. Un anziano può perderli entrambi in un giorno* ”

Bernard Isaacs (1924-1995)

L'Organizzazione Mondiale di Sanità definisce **Sedentarismo** il comportamento quotidiano col quale si adotta un livello di attività fisica insufficiente a garantire lo stato di salute e **Caduta** un improvviso ed inaspettato spostamento del corpo verso terra dalla posizione eretta o seduta: le due condizioni patologiche sono tra loro correlate rendendo, nel mondo industrializzato, i comportamenti sedentari la quarta causa di morte e le cadute, spesso precedute da disturbi della **Deambulazione**, la principale causa di fratture.

Ogni anno si verificano in Italia **fra i tre e i quattro milioni di incidenti domestici** e di essi le cadute rappresentano la voce più importante anche per le **ripercussioni sullo stile di vita ed il benessere psicologico della persona**: una caduta costringe il paziente ad un certo periodo di immobilità con interruzione delle attività quotidiane, lavorative e sportive, e rende il 35% dei pazienti anziani più insicuri, mettendoli in una situazione psicologica precaria che ostacola l'esecuzione delle normali attività quotidiane, tra le quali il corretto modo di camminare, e si traduce in disabilità, depressione, isolamento sociale.

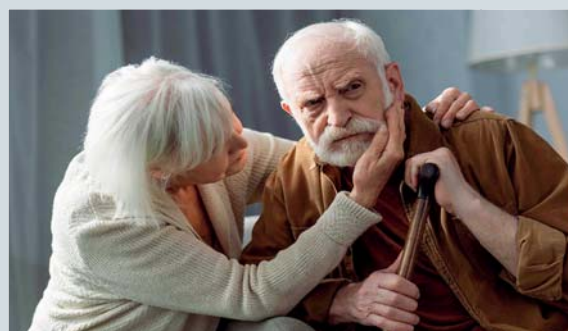
Nel 2014 sono stati 465.400 i ricoveri per fratture da caduta, nel 2019 quasi 600.000 e si calcola entro l'anno 2030 un incremento del 22% del fenomeno.

Le cadute sono dovute al cattivo funzionamento del **Sistema Tonico Posturale (STP)**, complesso funzionale alla cui formazione contribuiscono l'apparato locomotore (ossa, muscoli e tendini), il sistema nervoso centrale e il sistema nervoso propriocettivo periferico (sistema visivo, orecchio interno, recettori cutanei, apparato stomatognatico, etc): esso è capace di **regolare l'equilibrio ed il movimento**



dell'essere umano in modo autonomo ed automatico, permettendogli di **adattarsi all'ambiente in cui si trova e di camminare con sicurezza** su terreni anche irregolari.

La disfunzione del Sistema Tonico Posturale **riconosce diversi fattori di rischio**: patologie neurologiche, l'artrosi e la perdita di tono muscolare, i disturbi del sistema dell'equilibrio e della deambulazione, la riduzione della capacità visiva, l'incontinenza urinaria, il sedentarismo, lo stato depressivo, l'assunzione di alcune categorie di farmaci (antipertensivi, antidepressivi, ipoglicemizzanti, ipnotici/sedativi), persino l'ambiente domestico (pavimenti e scalini sdruciolevoli, scarsa illuminazione, presenza di tappeti).



Presso il Policlinico “G.B Morgagni” è attivo un ambulatorio specializzato nel riconoscimento delle cause che determinano la difficoltà a mantenere l’equilibrio ed a camminare correttamente, indicando le soluzioni terapeutiche, in accordo con quanto previsto dal **Progetto Nazionale Linea guida per la prevenzione delle cadute (PNLG 13)** realizzato dall’Istituto Superiore di Sanità su indicazione del Ministero della Salute, attraverso quattro punti principali di intervento:

- **identificazione dei soggetti a rischio** di caduta e delle eventuali patologie che possono esserne causa, attraverso una visita che comprenda la valutazione clinica multidimensionale della Deambulazione e del Sistema Tnico Posturale con test ortopedici, neurologici, vestibolari, del cammino
- **misurazione del rischio di caduta** attraverso schede di valutazione;
- **valutazione dei potenziali rischi legati all’ambiente domestico ed alle abitudini di vita**, indicando la rimozione dei fattori di rischio cadute e l’installazione di dispositivi casalinghi che possano rendere più sicuro l’ambiente domestico nonché rilevare immediatamente una caduta ed allertare parenti, caregiver o istituzioni di sicurezza.
- **interventi per migliorare il funzionamento del Sistema Tnico Posturale**, ottimizzando i movimenti ed il cammino, così riducendo il rischio di cadute, con programmi riabilitativi personalizzati, mirati al recupero della mobilità funzionale articolare, dei movimenti attivi del corpo, dei passaggi posturali e degli schemi motori di base (spostarsi sul letto, alzarsi dalla sedia, vestirsi, attendere all’igiene personale), al recuperare il modo corretto di camminare, al migliorare il tono muscolare come l’equilibrio statico e quello dinamico, sino ad affrontare il movimento anche complesso (salire e scendere le scale, superare ostacoli durante la deambulazione, cam-



minare su terreni sconnessi) grazie anche all’**uso della Realtà virtuale ed immersiva**, (presso gli ambulatori del Check Point “G.B. Morgagni” è già in funzione il **Sistema Nirvana**) cui far seguire un periodo di **Ginnastica adattata e compensativa** ed abbinare, infine, una **disciplina ginnica**.

Esercizi fondamentali per acquisire sicurezza durante la deambulazione sono quelli in cui il paziente apprende **come rialzarsi da terra a seguito di una caduta**.

Traguardo di questo tipo di approccio ambulatoriale è **valorizzare nel paziente il recupero del movimento** non solo come argine alle patologie da sedentarismo, la più drammatica delle quali si manifesta con la caduta e le conseguenti fratture, ma come una delle più importanti funzioni organiche indispensabili per l’evoluzione ed il mantenimento dello stato di salute ed il benessere psico fisico.





CENTRO CLINICO DIAGNOSTICO **G.B. Morgagni** POLICLINICO
CASE DI CURA S.r.l.



095 238111, opzione 2 (Centro Unificato Prenotazioni)



MORGAGNI POLISPECIALISTICO - Via Del Bosco, 105 - Catania
MORGAGNI CHECK POINT - Via XX Settembre, 89 - San Gregorio di Catania (CT)



www.policlinicomorgagni.it