

**Zeitschrift:** Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2016)

**Heft:** 124: Mobilität - sicheres Wohnen und Sturzprävention = Mobilité - sécurité du domicile et prévention = Mobilità - sicurezza in casa e prevenzione

**Artikel:** Meglio prevenire che cadere

**Autor:** Zindel, Barbara

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-815293>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Meglio prevenire che cadere

**Nelle persone anziane, soprattutto se parkinsoniane, il rischio di caduta aumenta, mentre la capacità di fare diverse cose insieme diminuisce. Alcuni esercizi possono migliorare la mobilità.**

Quasi tutti gli anziani sperano di poter vivere il più a lungo possibile in autonomia a casa propria. Si sentono sicuri negli ambienti che conoscono bene e preferiscono non pensare al crescente rischio di cadere. Ma se poi la caduta si verifica per davvero, spesso comporta una lunga degenza in ospedale, seguita dal ricovero in una casa per anziani. Ecco perché bisogna consigliare alle persone anziane di eliminare le trappole presenti nelle abitazioni. Le statistiche sugli infortuni dimostrano chiaramente la necessità di una consulenza preventiva per gli anziani che vivono a casa propria:

- l'anno scorso in Svizzera più di 83 000 ultra 65enni si sono feriti cadendo
- un ultra 65enne su tre cade almeno una volta all'anno
- l'82% degli infortuni da caduta avviene in ambito domestico
- nel 5-6% dei casi le cadute causano ferite gravi (senza fratture), e nel 5% dei casi fratture.

Per gli anziani, le conseguenze di una caduta sono spesso molto incisive:

- il 18% dei primi ricoveri in casa di cura o casa per anziani avviene dopo una frattura del collo del femore
- la maggioranza delle vittime di cadute ha paura di cadere nuovamente
- dopo una caduta, un infortunio su due riduce l'attività fisica

La Lega svizzera contro il reumatismo offre – in collaborazione con CSS Assicurazione e Parkinson Svizzera – un programma di prevenzione delle cadute denominato «Sicuri tutti i giorni» (vedi riquadro).

## Esercizi per prevenire le cadute

Oltre a eliminare le trappole presenti in casa, si possono allenare forza ed equilibrio.

Barbara Zindel, Lega svizzera contro il reumatismo

Per gli esercizi, vedi [www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch)

## Esempi di esercizi

### Rafforzamento della muscolatura della coscia

- 1 Mettetevi in piedi davanti a una sedia, divaricate le gambe alla larghezza del bacino, piegate leggermente le ginocchia.
- 2 Piegate le ginocchia e sedetevi, poi rialzatevi subito, se possibile senza appoggiarvi al bracciolo.

- Versione più difficile 1:** tenete le braccia incrociate davanti al petto.

**Versione più difficile 2:** piegate le ginocchia e rialzatevi subito senza sedervi. Svolgete l'esercizio 10-20 volte, poi ripetete ancora due volte la serie.



### Mantenere l'equilibrio, migliorare la capacità dual-task

- 4 Mettetevi in piedi in posizione eretta, appoggiando un piede leggermente davanti all'altro. Le gambe sono leggermente divaricate. Mantenete l'equilibrio aiutandovi con le braccia.

- Versione più difficile 1:** con una mano scrivete un nome nell'aria.

**Versione più difficile 2:** appoggiate un piede direttamente davanti all'altro; il calcagno del piede davanti tocca la punta delle dita del piede dietro. 4 volte 20 secondi per parte, con una breve pausa prima di ogni ripetizione.



### Prevenzione delle cadute Lega svizzera contro il reumatismo

Il programma di prevenzione delle cadute promosso dalla Lega svizzera contro il reumatismo in collaborazione con CSS Assicurazione e Parkinson Svizzera «Sicuri tutti i giorni» ha un approccio preventivo, finalizzato a evitare le cadute. Una fisioterapista o un'ergoterapista specificamente formata visita la persona anziana a casa per individuare i possibili fattori di rischio.

Sono già più di 3400 gli anziani che hanno richiesto una consulenza. Stando ai primi risultati scientifici, le persone anziane che hanno preso parte al programma denotano una chiara diminuzione della paura di cadere.

Maggiori informazioni al numero 044 487 40 00 oppure nel sito [www.reumatismo.ch/offerte/servizi/prevenzione-delle-cadute](http://www.reumatismo.ch/offerte/servizi/prevenzione-delle-cadute)

