

# ESERCIZI PER PREVENIRE LE CADUTE

La maggior parte dei ricoveri per incidenti domestici riguarda anziani ultra64enni (ben il 75,7% del totale, nel 2021). Le cadute rappresentano la causa più frequente di trauma per incidente domestico negli anziani, soprattutto nelle donne sopra i 64 anni.

## ALZATA DALLA SEDIA

**CERCA DI UTILIZZARE LE MANI IL MENO POSSIBILE**  
**SIEDITI SU DI UNA SEDIA ROBUSTA**  
**POGGIA LEGGERMENTE LE MANI SULLA SEDUTA**  
**COLLO E SCHIENA DRITTI**  
**INCLINATI LEGGERMENTE IN AVANTI**  
**ALZATI LENTAMENTE**  
**FAI UNA PAUSA E SIEDITI LENTAMENTE**  
**RIPETI 10-15 VOLTE**  
**RIPOSATI UN MINUTO E RIPETI UN'ALTRA VOLTA**

FAI UNA FOTO E PROVA A CASA



## IN PIEDI SU UNA GAMBA

**STAI IN PIEDI, DI LATO AD UN SUPPORTO (ES. UN TAVOLO)**  
**SCHIENA DRITTA E GUARDA AVANTI**  
**PORTA UN TALLONE VERSO IL GLUTEO**  
**TIENI IL GINOCCHIO IN LINEA CON L'ANCA**  
**TIENI LA POSIZIONE PER 4-10 SECONDI**  
**ABBASSA LA GAMBA**  
**RIPETI 10 VOLTE PER GAMBA**



**TROPPO  
SEMPLICI??**

**PROVA A NON  
UTILIZZARE LE  
MANI!**

## CAMMINATA CON I PIEDI ALLINEATI

**STAI IN PIEDI VICINO AD UN SUPPORTO (ES. MURO)**  
**SCHIENA DRITTA E GUARDA AVANTI**  
**PORTA IL TALLONE DI UN PIEDE IN CONTATTO CON LA PUNTA DELL'ALTRO PIEDE**  
**COMPI 10 PASSI IN QUESTO MODO SEGUENDO UNA LINEA DRITTA**  
**RIPOSATI UN MINUTO E RIPETI PER 2 VOLTE**



**ASSICURATI DI NON ESSERE MAI SOLO QUANDO SVOLGI GLI ESERCIZI**

**GLI ESERCIZI DI FORZA E EQUILIBRIO AIUTANO A PREVENIRE LE CADUTE**