



World
PT Day
2025



INVECCHIAMENTO SANO E ATTIVO E FRAGILITÀ

Cos'è la fragilità?

Chiunque può sperimentare fragilità dovuta ad inattività, malattia, traumi, o dolore persistente, anche se è più frequente fra le persone anziane.

Circa il 12% delle persone nel mondo di età pari o superiore ai 50 anni riceve diagnosi di fragilità, mentre circa il 46% è considerato in una condizione di pre-fragilità. Tuttavia la prevalenza di fragilità varia a seconda delle diverse aree geografiche.

Sintomi di fragilità

- sentirsi **esausti**
- sentirsi **deboli**
- muoversi **lentamente**
- avere problemi di **equilibrio**
- **perdere peso** senza volerlo

La fragilità non è una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento - è una condizione a lungo termine che può migliorare o peggiorare.

✗ CREDENZE



Sono troppo anziano per iniziare a sollevare pesi



Non dovrei fare esercizio: potrei cadere



Sollevare pesi danneggia le mie articolazioni



E' troppo tardi per fare la differenza

VS

✓ REALTÀ

Gli anziani rispondono in modo simile ai giovani all'esercizio e all'allenamento della forza

Il rinforzo muscolare migliora l'equilibrio e riduce il rischio di cadute

Sollevare pesi può rinforzare i muscoli intorno alle articolazioni. Questo aiuta a prevenire lesioni articolari e migliora la salute delle articolazioni

Non è mai troppo tardi! I benefici del rinforzo muscolare ci sono a qualsiasi età!

Come può aiutarti la fisioterapia?

La fisioterapia può aiutarti a mantenerti il più possibile attivo - le persone più attive hanno fino al 41% in meno di probabilità di sviluppare fragilità.

Un fisioterapista può elaborare un programma di esercizio per te e mostrarti come aumentare gradualmente la resistenza e l'intensità per prevenire e trattare la fragilità. Questo aiuterà a prevenire la perdita di forza e di massa muscolare (sarcopenia) e a migliorare la forma fisica aumentando la capacità aerobica e polmonare. Un fisioterapista può aiutarti a:

- **muoverti meglio** e migliorare la tua mobilità
- migliorare **il tuo equilibrio e la tua forza**
- trovare un'**attività aerobica** che ti piaccia e consigliarti per quanto tempo praticarla
- tornare a svolgere le **attività che ti piacciono**
- **gestire** qualsiasi **dolore** acuto e cronico
- **affrontare eventuali paure** legate all'esercizio fisico

Il fisioterapista lavorerà anche in collaborazione con altri membri dell'equipe sanitaria, come medici, terapisti occupazionali, nutrizionisti e consulenti, per individuare i servizi e i trattamenti più adatti a te



Le persone traggono beneficio dagli esercizi di rinforzo muscolare a qualsiasi età. Parla con un fisioterapista per sapere come allenare la tua forza in sicurezza.



World
Physiotherapy



#WorldPTDay
8 Settembre
www.world.physio/wptday



World
PT Day
2025

ATTIVITÀ PER L'INVECCHIAMENTO SANO E ATTIVO

Fare poca attività fisica è meglio che non farne nessuna

Inizia con piccole quantità e aumenta gradualmente nel tempo.

Le persone anziane dovrebbero mantenersi il più possibile fisicamente attive

Adatta l'intensità dell'attività in base al tuo livello di forma fisica e alla tua mobilità articolare.

Stai meno seduto!

Stare seduti per lunghi periodi fa male alla salute: interrompi e riduci il tempo trascorso seduto muovendoti regolarmente.

L'attività fisica riduce il rischio di:

- malattia cardiovascolare
 - diabete tipo 2
 - scarsa salute delle ossa (osteoporosi)
 - ipertensione arteriosa
 - cadute e lesioni correlate
 - declino cognitivo (ad esempio perdita di memoria, demenze)
 - alcuni tipi di cancro
- Inoltre migliorerà la tua salute generale, inclusa la salute mentale, oltre ad aiutare a muoverti meglio e a dormire meglio

Quanta attività fisica ed esercizio dovresti fare?

**150-300
minuti**

di attività aerobica ad intensità moderata durante la settimana



**75-150
minuti**

di attività aerobica ad alta intensità durante la settimana



OPPURE

— INOLTRE —

2 giorni

a settimana fai attività di rinforzo muscolare per tutti i gruppi muscolari



Per almeno **3 giorni**

a settimana svolgi attività fisica varia che si concentri su equilibrio e forza - questo ti aiuterà a raggiungere tutti i tuoi obiettivi di attività fisica.

Il tuo fisioterapista potrà suggerirti un programma di esercizi adatto a te.

Partecipa alle attività di gruppo che si concentrano su equilibrio e allungamento, ad esempio yoga, tai chi, e Pilates.

Limita il tempo che trascorri seduto/o e sostituiscilo con qualsiasi tipo di attività:

- alzati e muoviti durante la pubblicità in TV
- stai in piedi o cammina quando telefoni
- usa il più possibile le scale
- dedicati a hobby come il giardinaggio
- partecipa ad attività comunitarie come corsi di danza o gruppi di camminata
- occupati attivamente dei nipoti, se li hai
- svolgi la maggior parte delle faccende domestiche



In quanto specialisti del movimento e dell'esercizio fisico, i fisioterapisti possono aiutarti a rimanere attivo con l'avanzare dell'età



World
Physiotherapy



#WorldPTDay
8 settembre
www.world.physio/wptday



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



World
PT Day
2025

INVECCHIAMENTO SANO E ATTIVO



Nel **2019**
1 miliardo
di persone
avevano più di
60 anni



Entro
il **2030**
1,4 miliardi
di persone
avranno più di
60 anni



Entro
il **2050**
2,1 miliardi
di persone
avranno più di
60 anni

L'invecchiamento della popolazione oggi è molto più rapido di qualunque altro momento storico.

Si prevede che il numero di persone di età pari o superiore a 80 anni è destinato a triplicare tra il 2020 e il 2050, raggiungendo i 426 milioni



Che cos'è l'invecchiamento sano e attivo?

Con invecchiamento sano e attivo si intende **mantenere uno stile di vita che permetta di restare attivi, mantenere le relazioni e continuare a fare ciò che ha valore per sé stessi con il passare degli anni.**

Ambienti favorevoli che promuovono il benessere fisico e mentale sono essenziali per un invecchiamento sano e attivo.



Cosa favorisce un invecchiamento sano e attivo?

Adottare uno stile di vita sano durante tutto l'arco della vita aiuta a ridurre il rischio di molte malattie croniche e a migliorare il benessere fisico e mentale. Alcuni comportamenti utili includono:

- restare attivi per quanto possibile, in base alle proprie condizioni
- allenare regolarmente l'equilibrio
- mantenere le relazioni sociali
- muovere regolarmente muscoli e articolazioni
- seguire un'alimentazione il più possibile sana



Approccio lungo tutto l'arco della vita

L'invecchiamento è spesso associato a condizioni di salute come la demenza e la fragilità, e il **rischio di svilupparle è influenzato dalle esperienze vissute nell'arco della vita. Prevenire le condizioni di salute legate all'età** significa agire sui fattori di rischio nelle diverse fasi della vita, come ad esempio:

Infanzia e adolescenza

Fare regolare **attività fisica durante l'infanzia e l'adolescenza** è fondamentale per mantenersi in salute nel corso della vita. Contribuisce allo sviluppo di ossa e muscoli forti, migliora la salute cardiovascolare e **riduce il rischio di malattie croniche** come obesità, diabete e osteoporosi nelle successive fasi della vita.



Giovane adulto

Praticare **sport e fare attività fisica regolare durante la giovinezza** è associato ad una **migliore salute fisica nelle fasi successive della vita**. Contribuisce a ridurre il rischio di obesità, diabete e malattie cardiovascolari. Può anche proteggere la salute cognitiva in età avanzata.



Età Adulta

Mantenersi **fisicamente attivi durante l'età adulta** è essenziale per **ottenere benefici per la salute** immediati e a lungo termine. Aiuta a prevenire le malattie croniche, aiuta a mantenere una buona salute mentale, mantiene la densità ossea, migliora la qualità della vita generale e può ridurre il rischio di demenza.



Come può aiutarti la fisioterapia?

Fisioterapisti possono offrire indicazioni su come adottare uno stile di vita sano durante tutte le fasi della vita e proporre trattamenti e piani di esercizio personalizzati in base alle esigenze che cambiano nel tempo. Possono, ad esempio:

- proporti **esercizi personalizzati** per ottimizzare la tua funzione fisica, migliorando l'equilibrio, la forza muscolare e contribuendo a rinforzare le ossa
- aiutarti a mantenere la capacità di **alzarti da terra**
- aiutarti a **guarire** mostrarti come ricominciare a muoversi dopo un intervento chirurgico, una lesione o una malattia
- **gestire il dolore** per migliorare la tua mobilità
- aiutarti nel **recupero dopo un ictus o un infarto cardiaco**
- **supportarti nella gestione di condizioni croniche** come l'artrite, il diabete, il Morbo di Parkinson
- **ridurre l'affaticamento respiratorio** e insegnarti il modo migliore per muoverti



World
Physiotherapy



#WorldPTDay
8 settembre
www.world.physio/wptday