

- L'equilibrio può essere migliorato rafforzando i muscoli della schiena, della pancia e delle gambe.
- Per migliorare l'equilibrio è necessario allenarsi almeno 2 volte a settimana.
- Dopo una caduta è utile iniziare a svolgere esercizi di equilibrio al fine di migliorare la mobilità e ripristinare la sicurezza nello svolgimento delle attività di vita quotidiana.

L'esercizio di equilibrio può essere svolto in palestra o a casa. Si raccomanda di consultare sempre il proprio medico per sapere come allenarsi in sicurezza in relazione al proprio stato di salute

Approfondimenti utili

- Il sito web L'istituto nazionale americano di invecchiamento (NIA) <https://www.nia.nih.gov/>
- Le linee guida americane per l'esercizio fisico 2018 "Physical activity guidelines for Americans 2nd edition" https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- Le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_olderadults/en/

Questo materiale di disseminazione riflette esclusivamente il punto di vista degli autori e non necessariamente quello dell'IMI, dell'EFPIA, e dell'Unione Europea. Né l'IMI né l'Unione Europea e l'EFPIA sono responsabili per l'uso che potrebbe essere fatto delle informazioni in esso contenute.

Per maggiori informazioni consultare il **sito del progetto SPRINTT** www.mysprintt.eu ed il **sito dell'IMI** www.imi.europa.eu



Esercizi di equilibrio per gli anziani

"La ricerca che ha condotto a questi risultati ha ricevuto il supporto dell'Innovative Medicines Initiative Joint Undertaking sotto il Grant Agreement n° 115621, le cui risorse sono costituite dal contributo finanziario del settimo programma quadro dell'Unione Europea (FP7/2007-2013) e dal contributo dell' European Federation of Pharmaceutical Industries and Associations (EFPIA)"

Perchè svolgere gli esercizi di equilibrio?

Con l'avanzare dell'età si verifica una riduzione della capacità di mantenere il proprio equilibrio, pertanto negli anziani aumenta il rischio di cadute e di problemi nel camminare. Le cadute negli anziani si associano ad un maggiore rischio di traumi, disabilità e morte. Coloro che iniziano ad avere problemi nel cammino o che sono già caduti in precedenza tendono ad essere sedentari. Tuttavia, allenarsi può aiutare a riacquisire la sicurezza nei movimenti, a prevenire le nuove cadute e le relative conseguenze negative. A parte ciò, allenarsi può migliorare la qualità di vita. Pertanto, svolgere gli esercizi di equilibrio e gli esercizi contro resistenza per gli arti inferiori, può essere estremamente utile.

Esempi di esercizi di equilibrio

- Per svolgere gli esercizi di equilibrio non è necessario avere strumenti. Basta indossare vestiti confortevoli, scarpe che non scivolino e avere vicino qualcosa di stabile a cui aggrapparsi nel caso si perda l'equilibrio, come ad esempio una sedia.



- Un esempio di esercizio di equilibrio che non richiede alcun tipo di attrezzatura, prevede che si cammini in modo che la punta di un piede stia dietro il tallone dell'altro piede (vedere l'immagine). Si consiglia di estendere le braccia verso l'esterno per ottenere maggiore stabilità. Se si ha paura o si perde l'equilibrio è possibile allenarsi vicino a un muro (non inclinarsi se non si perde l'equilibrio) o con qualcuno vicino pronto ad aiutarci.
- Allenarsi in palestra può aiutare a socializzare. Un ottimo esercizio per migliorare l'equilibrio che può essere svolto in palestra o all'aperto in gruppo è il Tai Chi. Si tratta di una serie di esercizi caratterizzati da movimenti lenti. È rilassante, migliora l'equilibrio ed altri aspetti della salute come ad esempio la pressione.

Linee guida

- Le recenti linee guida americane per l'esercizio fisico 2018 ("Physical activity guidelines for Americans 2nd edition") sviluppate dal dipartimento di salute e servizi umani degli Stati Uniti, suggeriscono:
- L'esercizio multicomponente (esercizio contro resistenza + esercizio aerobico + esercizio di equilibrio) è il miglior tipo di esercizio per gli anziani.

Camminata tacco-punta

