



REGIONE CALABRIA



Progetto CCM

‘Supporto e valorizzazione della *Joint Action on Frailty Prevention* attraverso la promozione dell’attività fisica degli ultra64enni’

L’esperienza nella regione Calabria

Programma di attività fisica "Otago"

Roma 4 febbraio 2020

Cesare Ranieri
ASP Catanzaro

- L'importanza dell'attività fisica per la popolazione anziana è comprovata dalle sempre maggiori evidenze scientifiche secondo cui gli anziani che svolgono una qualche attività fisica, indipendentemente dalla quantità, traggono comunque vantaggi sulla salute: «anche una leggera attività fisica è meglio che nessuna attività» (OMS)
- L'**Azienda Sanitaria Provinciale** di Catanzaro ha proposto agli anziani arruolati nell'ambito del Progetto CCM *“Supporto e valorizzazione della joint action ‘**frailty prevention**’ attraverso la promozione dell'attività fisica degli ultra64enni”* due percorsi di attività fisica: **Gruppi di Cammino** (31 Arruolati) ed un **Protocollo di attività fisica domiciliare** (104 Arruolati), di cui il manuale distribuito ne è lo strumento, tratto dal programma di esercizi Otago (Otago Exercise Program, OEP).

Manuale di Attività Fisica Domiciliare

Perché utilizzare un manuale di attività fisica domiciliare?

L'anziano spesso ha problemi logistici che gli impediscono di muoversi e di spostarsi come vorrebbe, non ha voglia di allontanarsi da casa ,da quelle mura che gli danno protezione...è proprio in questo ambiente, tanto protettivo quanto ostile, che può creare la sua palestra.

Vantaggi di un programma di esercizi fisici domiciliare:

- Eliminazione delle difficoltà logistiche
- Organizzazione libera degli orari da dedicare all'attività
- Annullamento spesa economica
- Aumento della responsabilizzazione della persona

Programma Otago (OEP)

L' **OEP**, progettato da un team della Scuola di Medicina dell'Università di Otago (Nuova Zelanda), consiste in una serie di esercizi con progressione di difficoltà crescente, per migliorare forza, flessibilità, equilibrio e cammino.

Il programma “**OTAGO**”, riconosciuto a livello internazionale, già sperimentato con successo anche nell'ambito di un programma di prevenzione della Regione Emilia Romagna e della Regione Toscana, si propone di sviluppare il senso di “**self care**” tra i partecipanti e i loro familiari, promuovendo uno stile di vita attivo, orientato alla prevenzione del decadimento fisico e psicologico.

Il programma ha previsto le seguenti azioni:

- **Fase iniziale:**
 - sensibilizzazione degli anziani arruolati sulle strategie per l'implementazione dell'attività fisica
 - Istruzioni per Utilizzo del Manuale OEP
- **Fase intermedia**
 - Monitoraggio dell'attività fisica , mediante analisi del diario di esercizio di ciascun anziano arruolato ed eventuale adeguamento dei carichi di lavoro
- **Fase finale**
 - Valutazione di fine programma con calcolo del punteggio PASE

Protocollo di attività fisica domiciliare utilizzato in Calabria

- N° **6** esercizi di Preparazione/**Riscaldamento** Capsulo-Articolare.
- N° **5** esercizi di **Forza** inizialmente a carico naturale e successivamente con l'utilizzo di cavigliere e/o bande elastiche a media resistenza.
- N° **21** esercizi di **Equilibrio** inizialmente in appoggio bipodalico e successivamente in appoggio monopodalico.
- N° **2** esercizi di **Stretching**/Allungamento muscolare delle catene cinetiche interessate alla performance.

1. MARCIA

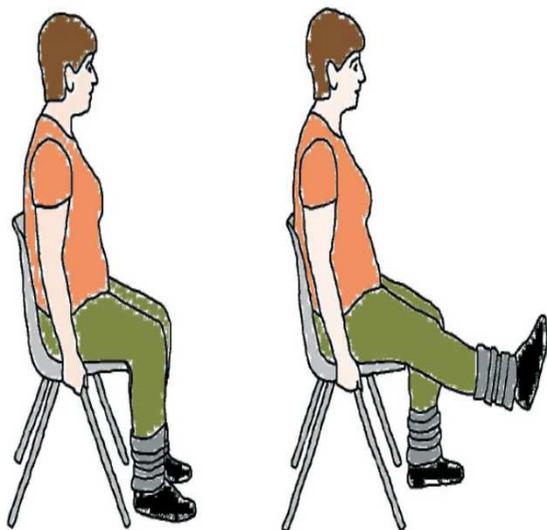


Stia in piedi con la schiena dritta (tenendosi ad un supporto se necessario)

- Inizi a marciare
- Se sente di avere un buon equilibrio, aggiunga l'oscillazione di un braccio o di entrambi
- Continui a marciare per 1 o 2 minuti

FORZA: 1. RINFORZO DELLA PARTE ANTERIORE DEL GINOCCHIO

Si sieda con la schiena diritta appoggiata allo schienale e i piedi sotto le ginocchia



- Faccia scivolare un piede sul pavimento, poi alzi il piede con il peso lentamente ed estenda il suo ginocchio (ma non completamente)
- Abbassi il piede lentamente
- Ripeta _____ volte con una gamba, poi cambi gamba
- Cerchi ogni volta di contare lentamente fino a 3 mentre solleva il piede e fino a 5 mentre lo abbassa

EQUILIBRIO: 1. PIEGAMENTI SULLE GINOCCHIA CON APPOGGIO



I piedi devono essere sotto le anche, le punte dei piedi rivolte in avanti

- Si sostenga al suo appoggio
- Pieghi le ginocchia e spinga le sue natiche indietro come se stesse per sedersi
- Faccia in modo che i talloni non si sollevino dal pavimento
- Faccia in modo che le ginocchia non ruotino verso l'interno
- Torni alla posizione di partenza

Ripeta più volte l'esercizio

PER TERMINARE LA SESSIONE: **STRETCHING**

- **1. ALLUNGAMENTO DEL POLPACCIO**



Sieda sulla parte anteriore della seduta e si tenga con le mani ai lati della sedia

- 👉 Pieghi una gamba portando la caviglia sotto il ginocchio
- 👉 Estenda l'altra gamba con il tallone appoggiato a terra
- 👉 Sollevi le dita del piede indietro verso lo stinco fino a che non sente tirare al polpaccio
- 👉 Mantenga per 10-15 secondi, assicurandosi che il ginocchio non sia completamente esteso
- 👉 Rilasci e ripeta con l'altra gamba

Diario di Esercizio

E' stato utile tenere un diario di esercizio, per ricordare quando ha fatto gli esercizi l'ultima volta e ha permesso di annotare qualsiasi cosa da chiedere o dire all'istruttore.

Data	Commenti

Raccomandazione per la sicurezza:

Assicurarsi che la sedia utilizzata sia solida e stabile.

- Indossare abiti comodi e scarpe chiuse.
- Prima di iniziare preparare l'ambiente e tenere a portata di mano la banda elastica, i pesi per le caviglie ed un bicchiere d'acqua.
- Se durante l'esercizio viene percepito dolore al petto, vertigini o affanno, **interrompere immediatamente** e contattare il proprio medico di famiglia (o chiamare il 118).
- In presenza di dolore alle articolazioni o ai muscoli, fermarsi, **controllare la posizione** e riprovare (con dolore persistente, consultare il proprio istruttore).
- Tuttavia, avvertire un certo fastidio o un **leggero indolenzimento muscolare** il giorno dopo una seduta di esercizio è **normale** e indica che il programma di attività sta funzionando.
- Respirare normalmente durante l'esercizio e si divertirsi.
- Cercare di fare questi esercizi **tre volte** la settimana.

Alcune considerazioni

- Con OTAGO è stato possibile realizzare a domicilio un programma di attività fisica personalizzato, con costi limitati
- Negli anziani arruolati si è diffusa la convinzione della importanza dell'attività fisica
- Si è instaurato con l'istruttore un contatto costante, che ha contribuito a migliorare la qualità di esecuzione degli esercizi
- A fine studio nelle persone che hanno seguito il programma Otago sono migliorati gli indicatori di salute e qualità di vita (percezione della propria salute e soddisfazione per la propria vita) e sono diminuiti i giorni di anedonia

Un accenno ai Gruppi di cammino

Raccomandazioni



- Eseguite fino a due passeggiate la settimana di 30 minuti ciascuna
- Inizio progressivo per 5-10 minuti fino a raggiungere 30 minuti di cammino senza soste
- La frequenza del passo è stata dettata da alcune semplici regole comportamentali:
 - Indossare abiti comodi e calzature chiuse e con tacco basso
 - Capacità di parlare mentre si cammina
 - Controllo della frequenza del respiro mentre si cammina

Gruppi cammino



Sfide future



UNA GIORNATA DI SPORT E SALUTE

a Catanzaro domenica 15 dicembre 2019

tante attività sportive assistite e guidate
per stimolare e promuovere
la cultura della salute e della
prevenzione tra gli over 50



Se hai più di 50 anni, vieni con noi per scoprire come fare sport, prevenzione e salute sulla terra e in acqua. Senza affanni... e senza pensare agli anni!

PROGRAMMA

Ore 08:00 raduno a Pontepiccolo, presso il parcheggio interno dell'Ospedale "Ciaccio" di Catanzaro
08:30 1 Km di salute: inizio della camminata nel parco intorno all'ospedale
10:30 l'attività si sposta nella piscina comunale "V. Calò" per praticare la ginnastica dolce in vasca bassa
11:30 possibilità di praticare nuoto e altre attività in vasca alta
12:30 doccia e saluti

COSA TI SERVE

Per la camminata: indossare una tuta sportiva; un paio di buone scarpe da ginnastica; un cardiofrequenzimetro (non obbligatorio).

Per l'attività in piscina: costume da bagno da piscina; cuffietta; ciabatte in gomma; accappatoio.

Tutte le attività saranno monitorate e guidate da personale medico e istruttori sportivi qualificati. E' una iniziativa promozionale e gratuita.





Grazie per l'attenzione!