

## Studio PRIMACARE\_P3

### Programma di Prevenzione Personalizzata (PPP) basato sulla Valutazione Multidimensionale (Brief-MPI)

## Indicazioni utili per lo svolgimento dell'attività fisica in età adulta-anziana.

*A cura di: Dott. Francesco Vallone, Dott.ssa Alessandra Pirino e Dott. Gianluca Puleo*

*S.C. Recupero e Riabilitazione Funzionale*



## **Cosa serve**

**L'attività fisica** permette alle persone anziane di migliorare la forza e il tono muscolare, la capacità vitale respiratoria, la resistenza allo sforzo ed il mantenimento dell'equilibrio attraverso un effetto combinato sui diversi sistemi ed apparati dell'organismo costituendo di fatto un intervento multidimensionale di prevenzione e mantenimento per una vita attiva ed in buona salute.

## **Indicazioni**

**Gli esercizi fisici** descritti nelle pagine seguenti devono essere intesi come una proposta di percorso di attività fisica autogestita che naturalmente deve essere svolta secondo indicazioni personalizzate fornite dal personale sanitario.

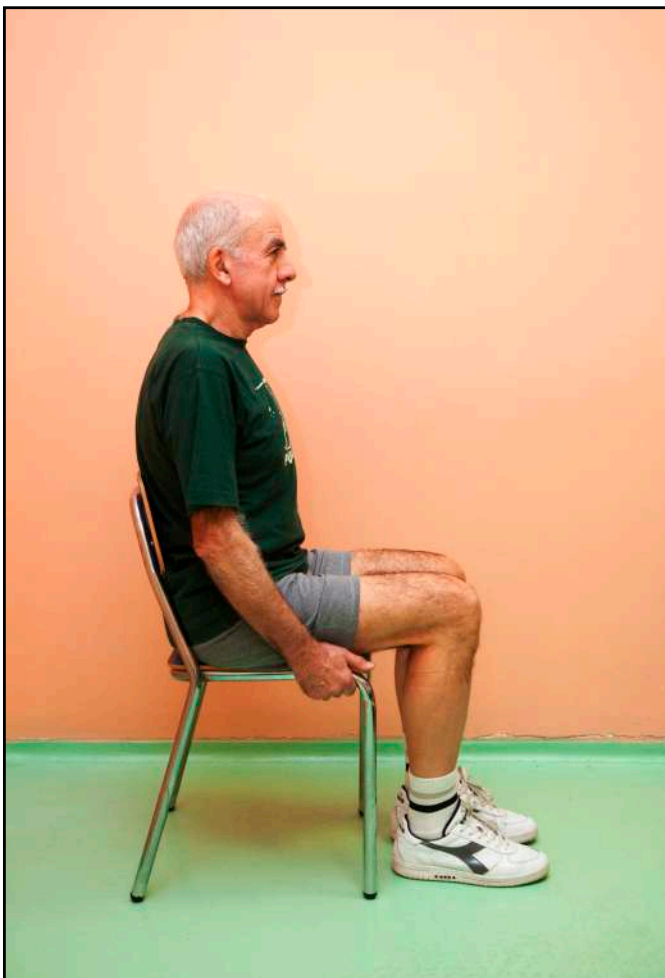
## **Tempi di esecuzione**

**Gli esercizi** descritti di norma andrebbero eseguiti 3 volte alla settimana per una durata di circa 30-40 minuti. Nei restanti giorni della settimana è molto appropriato svolgere una passeggiata di almeno 20 minuti eseguita con il Suo passo abituale, non troppo lento.

***Per attuare questi esercizi sono necessari:***

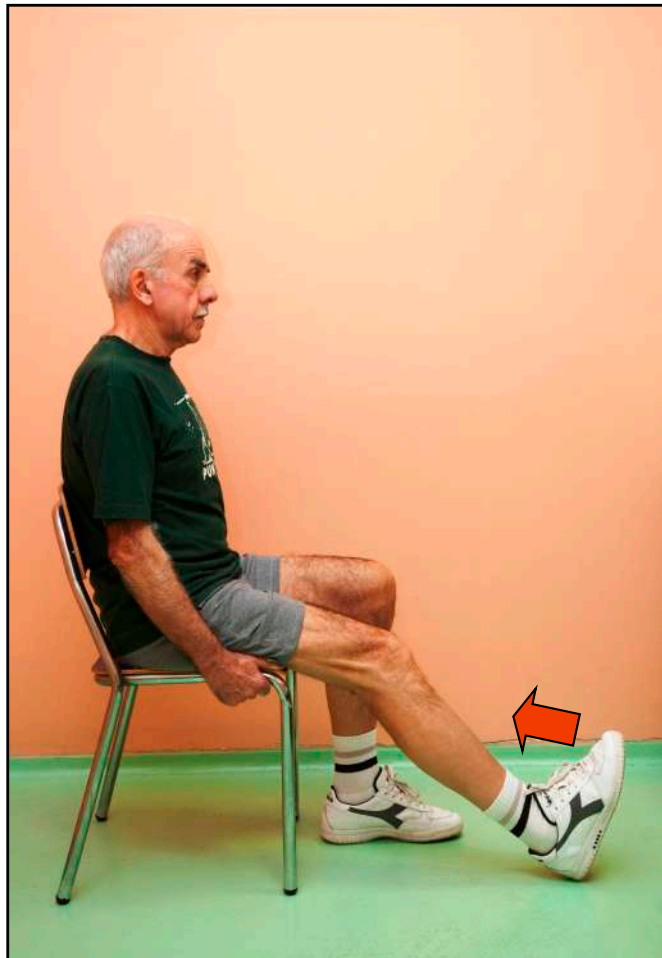
***1) abbigliamento comodo; 2) una sedia rigida con schienale; 3) due cavigliere da 1 kg; 4) due pesetti a manubrio da 1 Kg.***

1



Riscaldamento dei muscoli flessori dell'anca.  
Sollevare le ginocchia alternativamente 20 volte

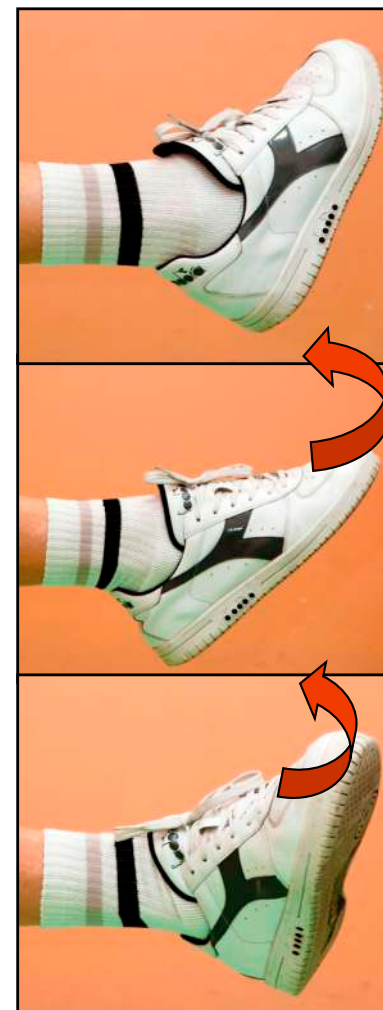
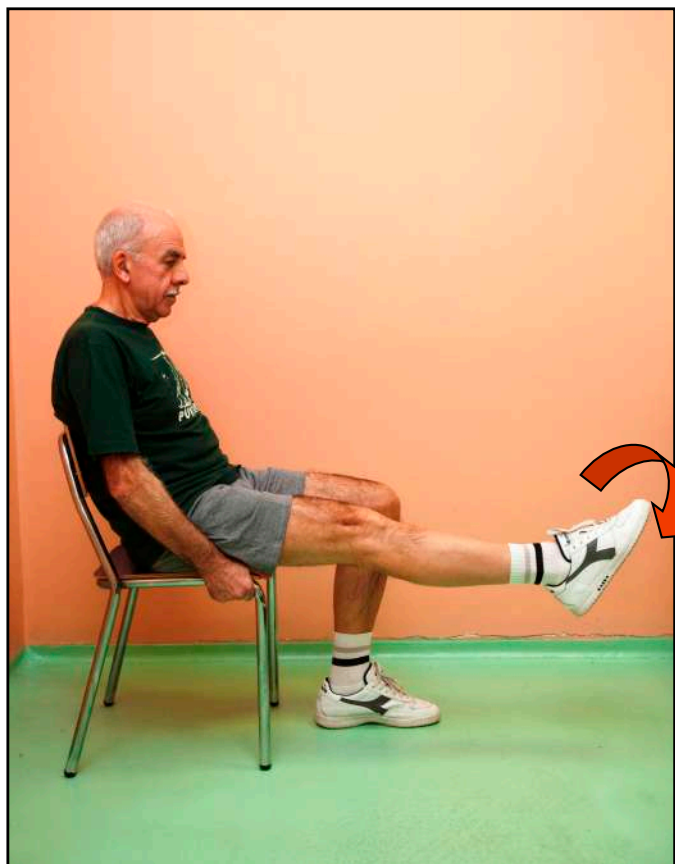
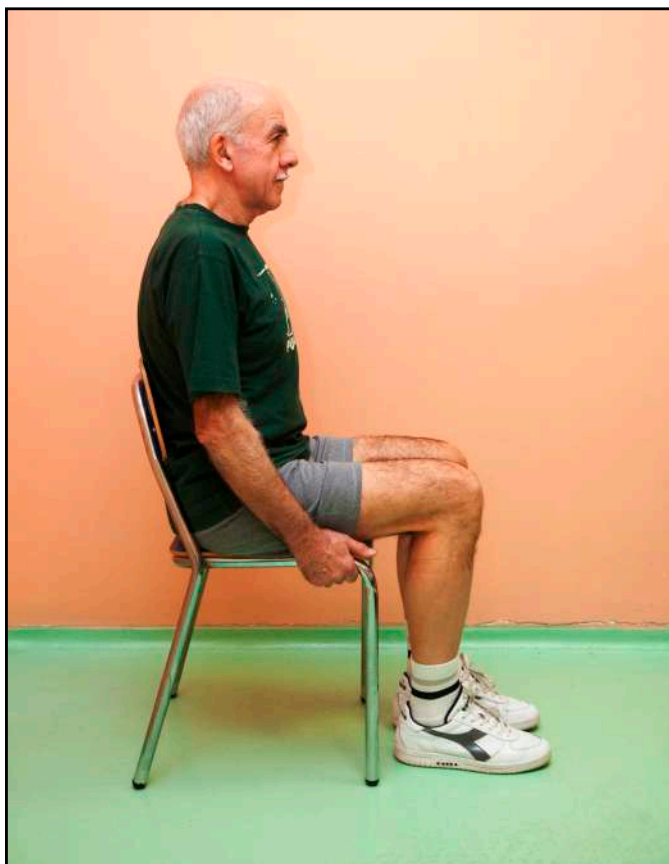
2



Mobilizzazione dell'articolazione della caviglia.

A ginocchio esteso toccare il pavimento con la punta della scarpa e poi con il tallone.  
Alternativamente, con il piede destro e sinistro, ripeta esercizio 4/6 volte.

3



Mobilizzazione dell'articolazione della caviglia.

Estendere il ginocchio e tenendolo sollevato (come in figura) disegnare un cerchio con la punta della scarpa ruotando la caviglia prima in senso orario e poi antiorario. Ripeta esercizio 4 volte per piede.



4



Stretching degli arti inferiori (tricipite surale). Sostenere la schiena appoggiando le mani sulla sedia, estendere un ginocchio sino a che la punta della scarpa tocchi il pavimento; flettere poi la caviglia portando verso di voi la punta del piede e contare sino a 5. Ripetere 10 volte per arto.

5



Rotazione tronco e collo: mantenere tronco eretto, estendere le braccia in avanti.  
Ruotare lentamente la testa e il tronco alternativamente verso destra e sinistra.  
Ripetere 10 volte per lato

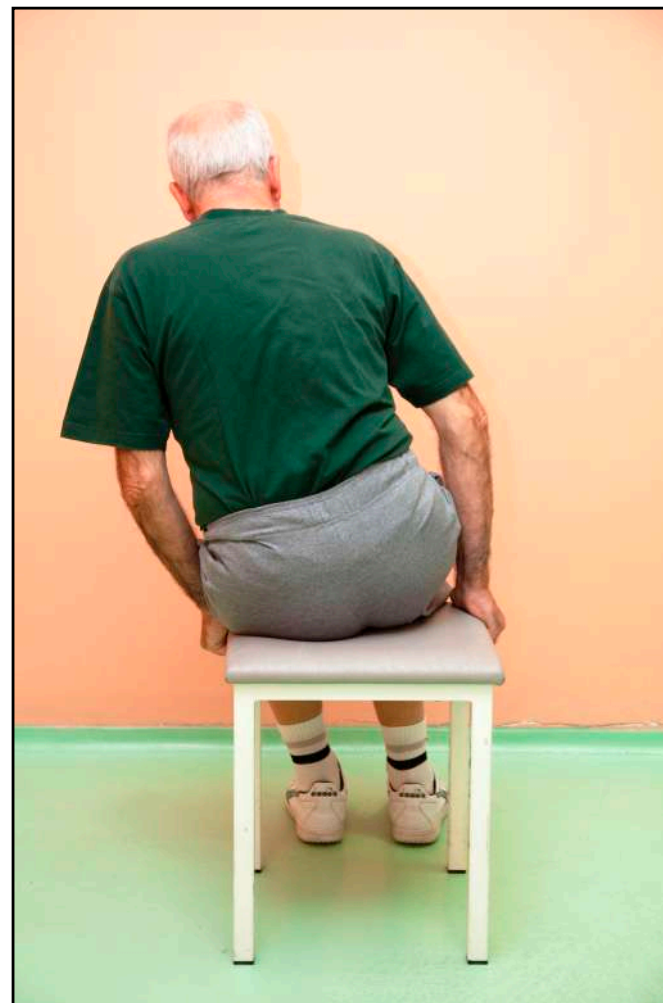
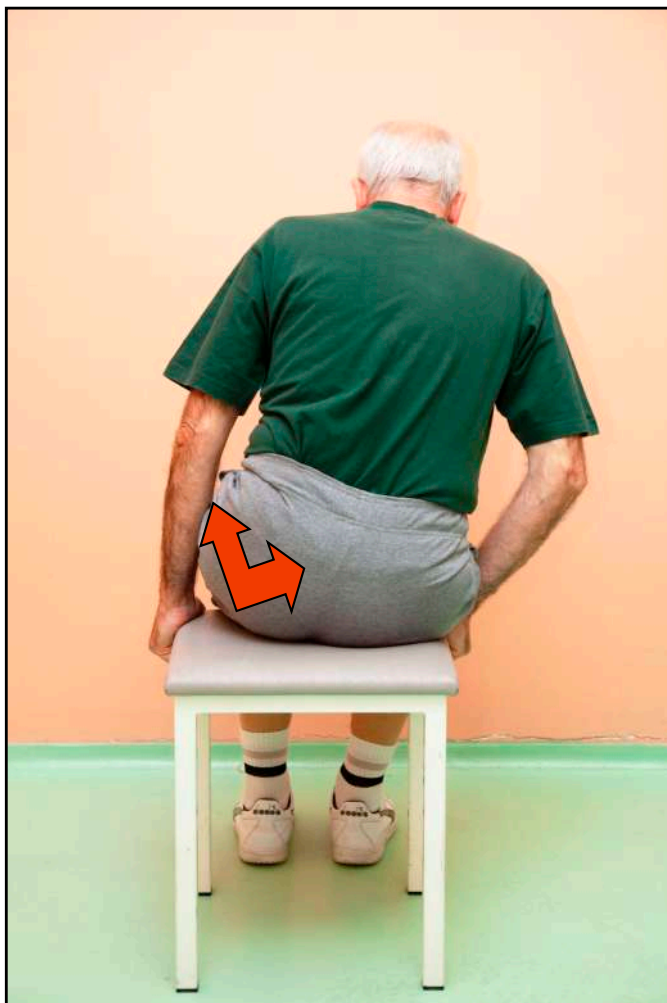
6



Mobilizzazione delle articolazioni delle spalle. Ruotare le spalle prima in senso orario e poi in senso antiorario.  
Ripetere 8 volte.



7



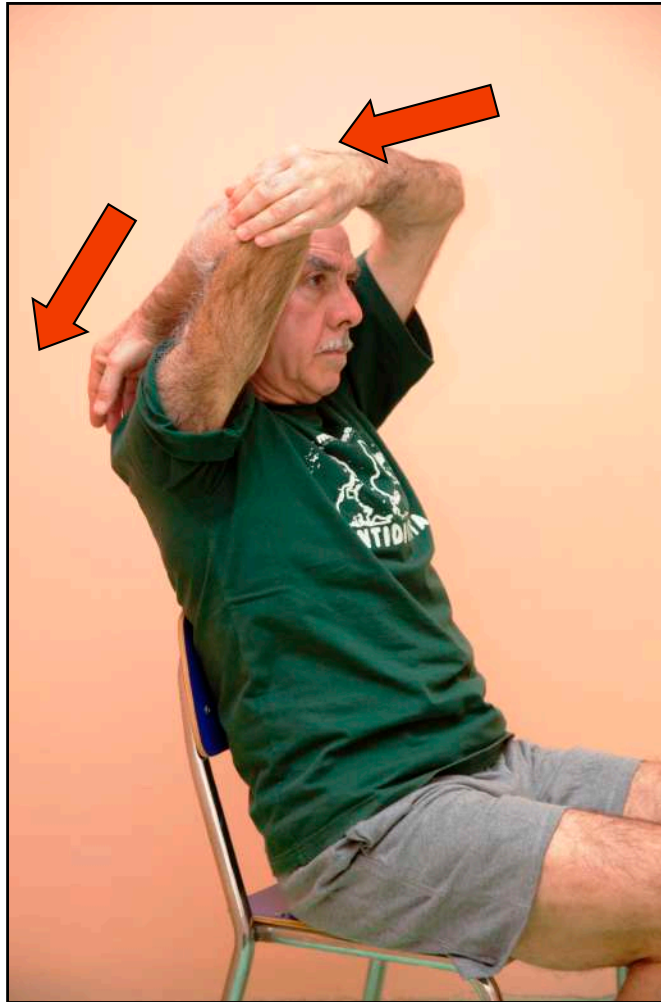
Riscaldamento dei muscoli flessori dell'anca.  
Partire dallo schienale della sedia e spostare lentamente in avanti il tronco  
Sollevando contemporaneamente un gluteo alla volta volta.  
Ripetere 4 volte per parte.

8



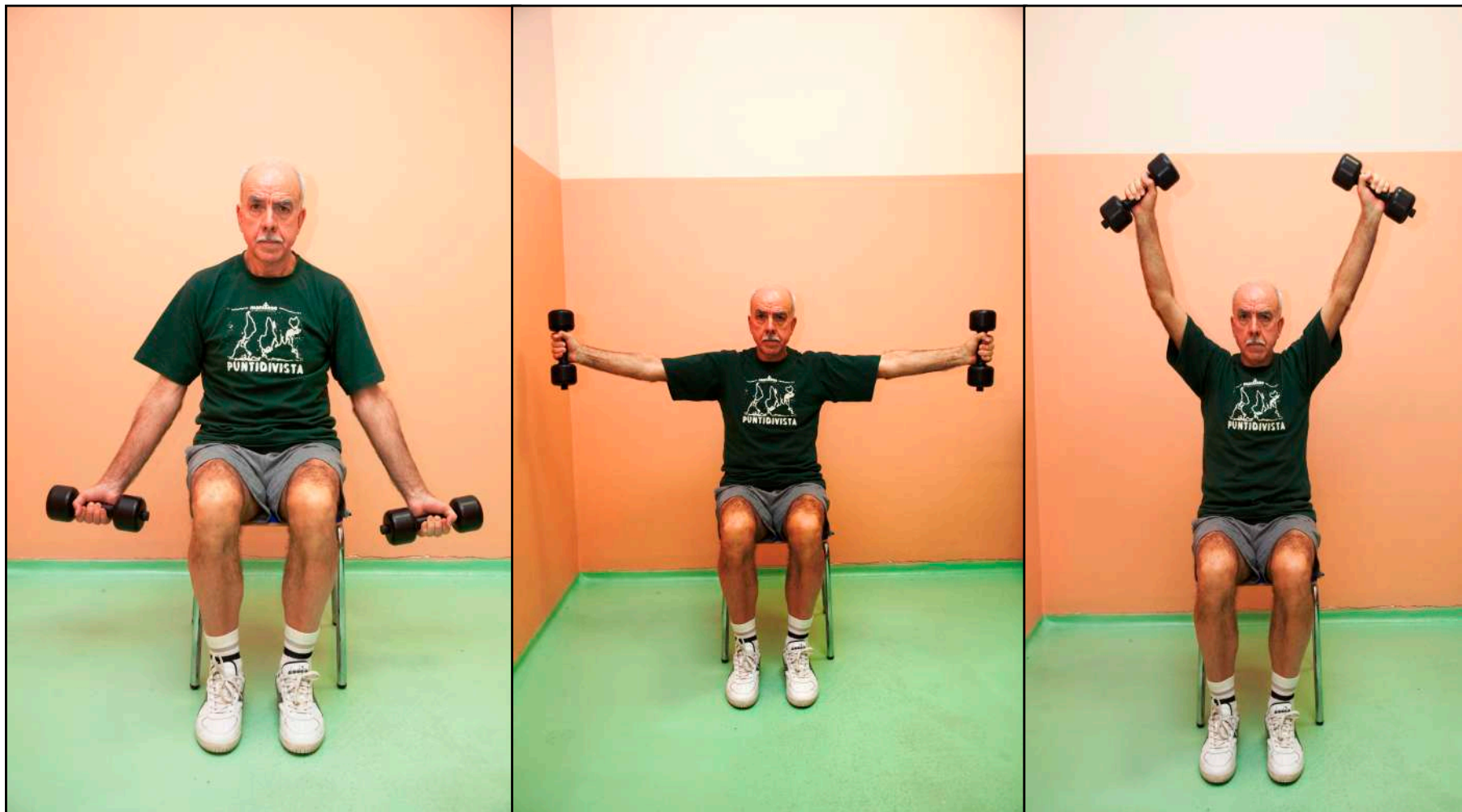
Stiramento dei muscoli posteriori della coscia. Sedere sul bordo della sedia, stirare una gamba in avanti con il tallone appoggiato al pavimento e il piede rilassato, l'altra gamba piegata. Mettere le mani sul ginocchio piegato, quindi portare in avanti il tronco finché si avverte un leggero stiramento dietro la coscia estesa. Tenere questa posizione per 8 secondi senza sollevare il piede. Ripetere l'operazione con l'altra gamba (4 volte per gamba).

9



Stiramento del muscolo estensore dell'avambraccio (tricipite brachiale).  
Mettere la mano destra sulla spalla destra, mento in alto. Cercare con la mano sinistra di sollevare il gomito destro in alto e indietro. Tenere per 8 secondi e poi ripetere con il braccio sinistro (8 volte per braccio).

10



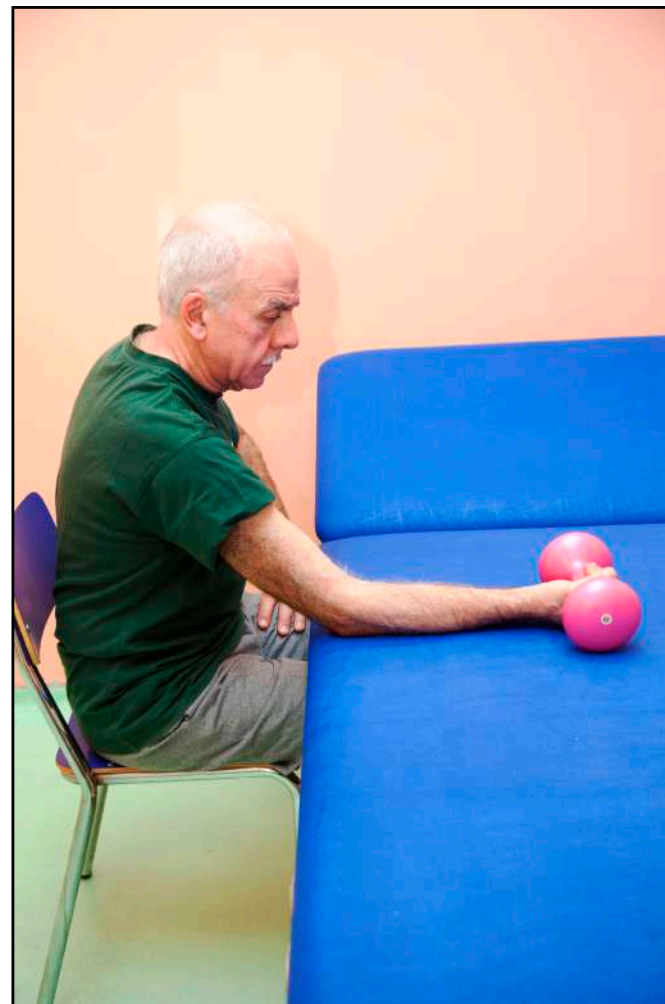
Rinforzo degli arti superiori. Tenere i pesetti in mano con le braccia lungo i fianchi e i gomiti tesi, sollevare lateralmente entrambe le braccia portandole in linea con le spalle, e quindi ancora in alto fino sopra la testa. Ripetere 10 volte. I pesetti devono essere da kg. 1 ciascuno.





Rinforzo degli arti superiori. Tenere i pesetti in mano con i gomiti flessi;  
Estendere verticalmente entrambe le braccia portando i pesetti verso l'alto,  
sopra la testa.  
Ripetere 10 volte.





Rinforzo dei muscoli bicipite e tricipite brachiale. Stringere il pesetto con la mano, gomito flesso appoggiato sul tavolo. Estendere l'avambraccio fino a toccare il tavolo con il dorso della mano, quindi flettere nuovamente il gomito portando verso di sé il pesetto. Ripetere 10 volte per lato.



Rinforzo dei muscoli flessori plantari. In piedi, dietro la sedia, mani sullo schienale, gambe unite. Alzare i talloni e stare sulla punta dei piedi per 3 secondi. Abbassare lentamente i talloni sul pavimento. Ripetere l'esercizio per 10 volte.



Rinforzo dei muscoli estensori dell'anca. In piedi, dietro la sedia, mani sullo schienale, gambe poco divaricate. Flettere il ginocchio all'indietro e fino a 90°, tenere il tallone a martello, quindi abbassare lentamente il piede sino a toccare il pavimento. Ripetere 8 volte per lato.



Rinforzo dei muscoli abduttori dell'anca. In piedi dietro la sedia, mani sullo schienale, gambe divaricate. Sollevare lentamente la gamba destra verso l'esterno, con il ginocchio esteso ed il piede a martello. Abbassare la gamba lentamente fino alla posizione iniziale.

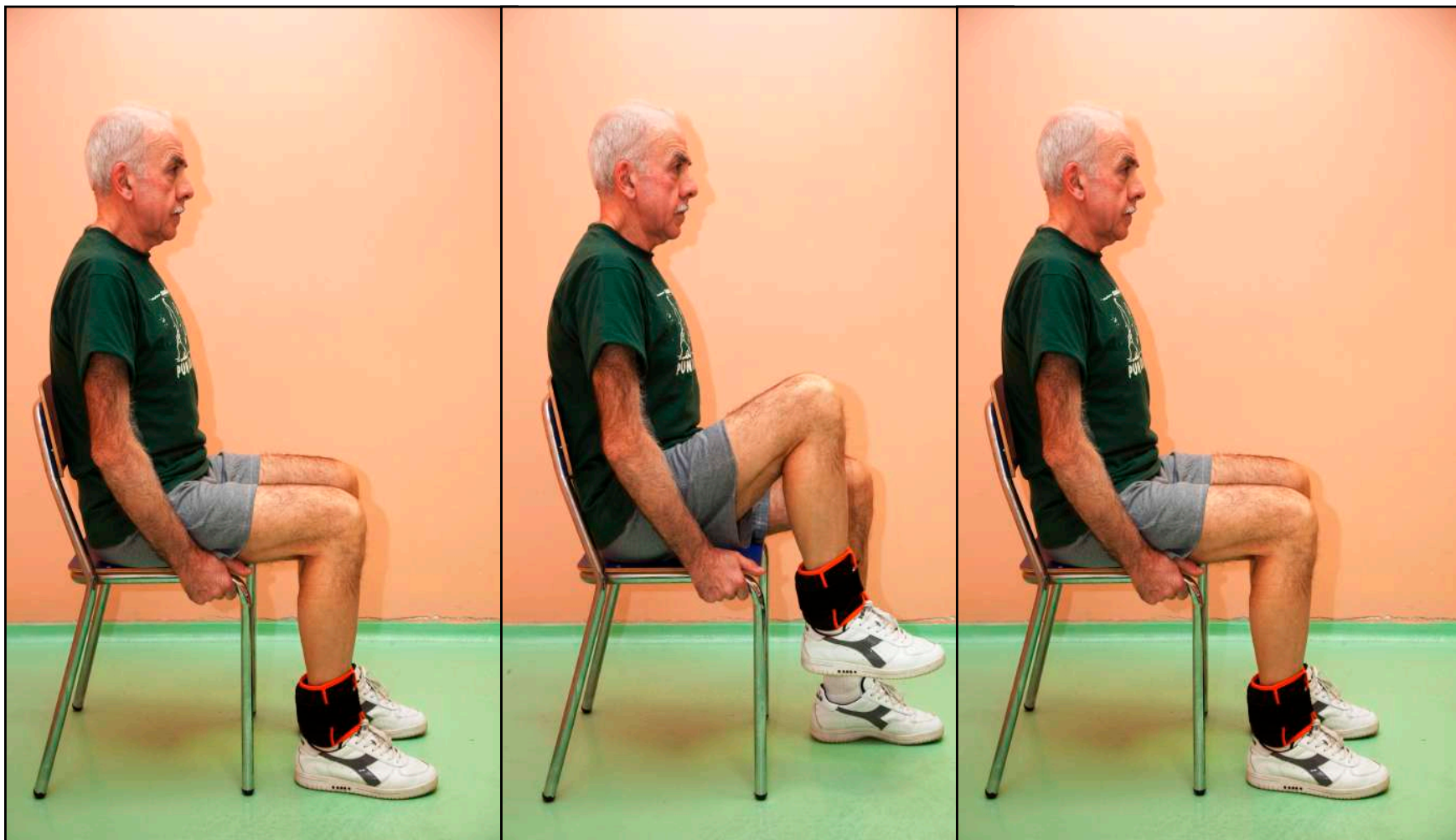
Ripetere 8 volte per lato.





Salire e scendere alternativamente dal gradino.  
Piedi a terra, piede destro sul gradino, piede sinistro sul gradino,  
piede destro a terra, piede sinistro a terra. Ripetere 10 volte per lato.





Rinforzo dei muscoli flessori dell'anca. Indossare la cavigliera (peso kg. 1). Sollevare alternativamente i piedi dal pavimento flettendo l'anca e portando il ginocchio verso l'alto. Ripetere 10 volte per lato.



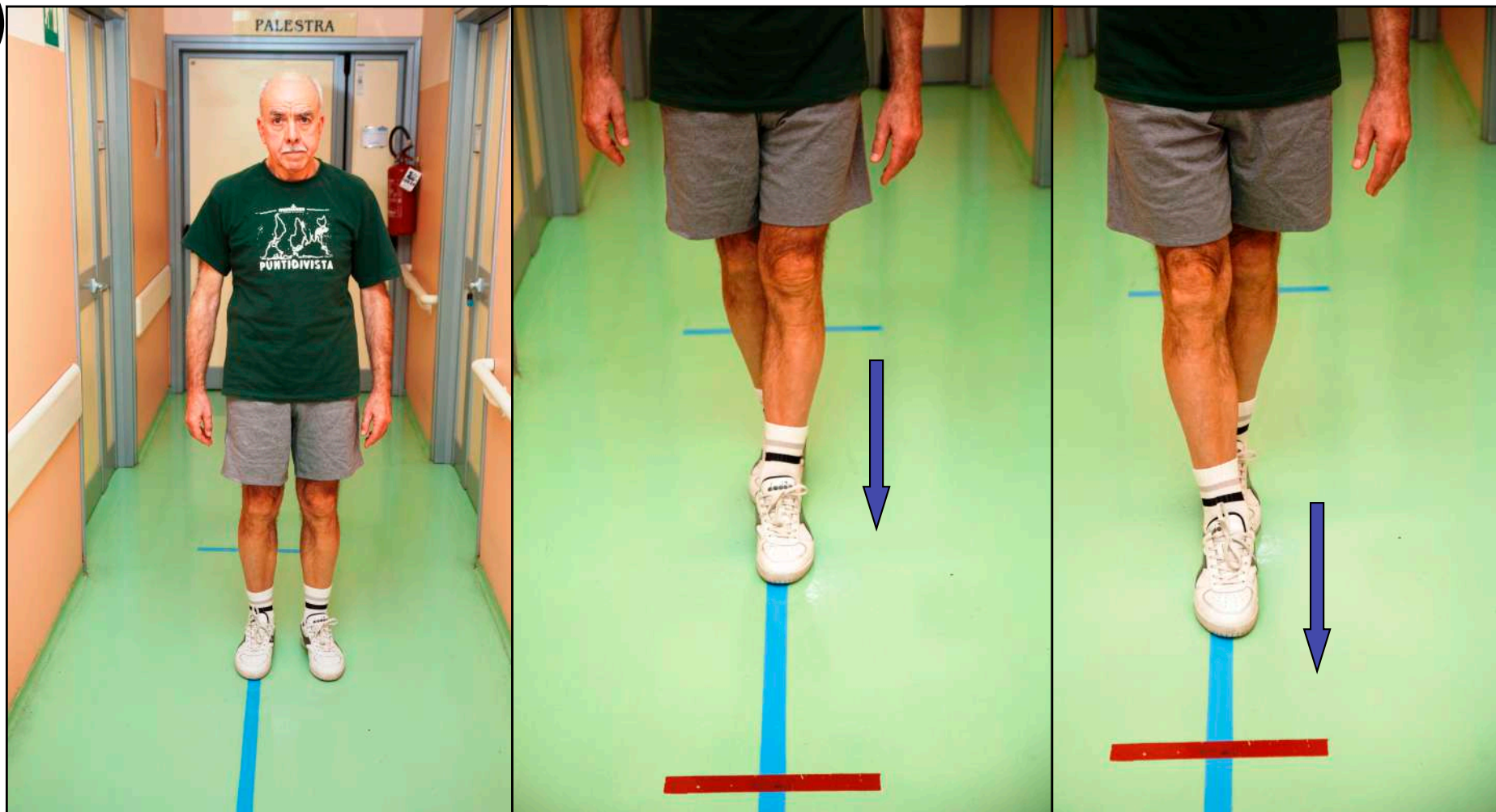
Rinforzo dei muscoli estensori del ginocchio. Indossare la cavigliera.  
Sollevare l'arto inferiore estendendo il ginocchio, piede a martello. Contare fino a 5.  
Quindi flettere il ginocchio riportando il piede sul pavimento  
Ripetere 10 volte per lato.

19



Camminata laterale: Iniziando a piedi uniti camminare in laterale lungo una linea retta per almeno 10 metri.





Tandem: camminare lungo una linea retta per 10 metri portando alternativamente i piedi in avanti mettendo il tallone di un piede davanti alla punta dell'altro.