



L'IMPORTANZA DELL' ESERCIZIO FISICO E DELL' ATTIVITA' MOTORIA

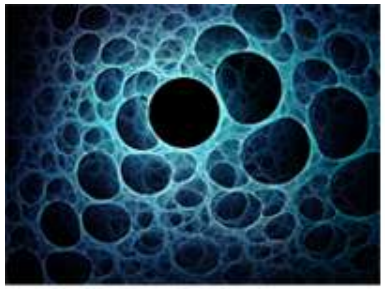




❖ OBIETTIVI:

- CONTRASTARE , RALLENTARE O INVERTIRE LA PERDITA DI MINERALI DALL'OSSO
- MIGLIORARE L'EQUILIBRIO E RIDURRE IL RISCHIO DI CADUTE
- MIGLIORARE LA FORZA MUSCOLARE
- MIGLIORARE LA POSTURA(CONTRASTARE L'IPERCIFOSI)
- MIGLIORARE LA STABILITA' VERTEBRALE
- ALLEVIARE IL DOLORE SE PRESENTE

Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS

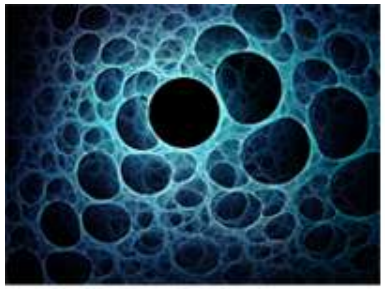


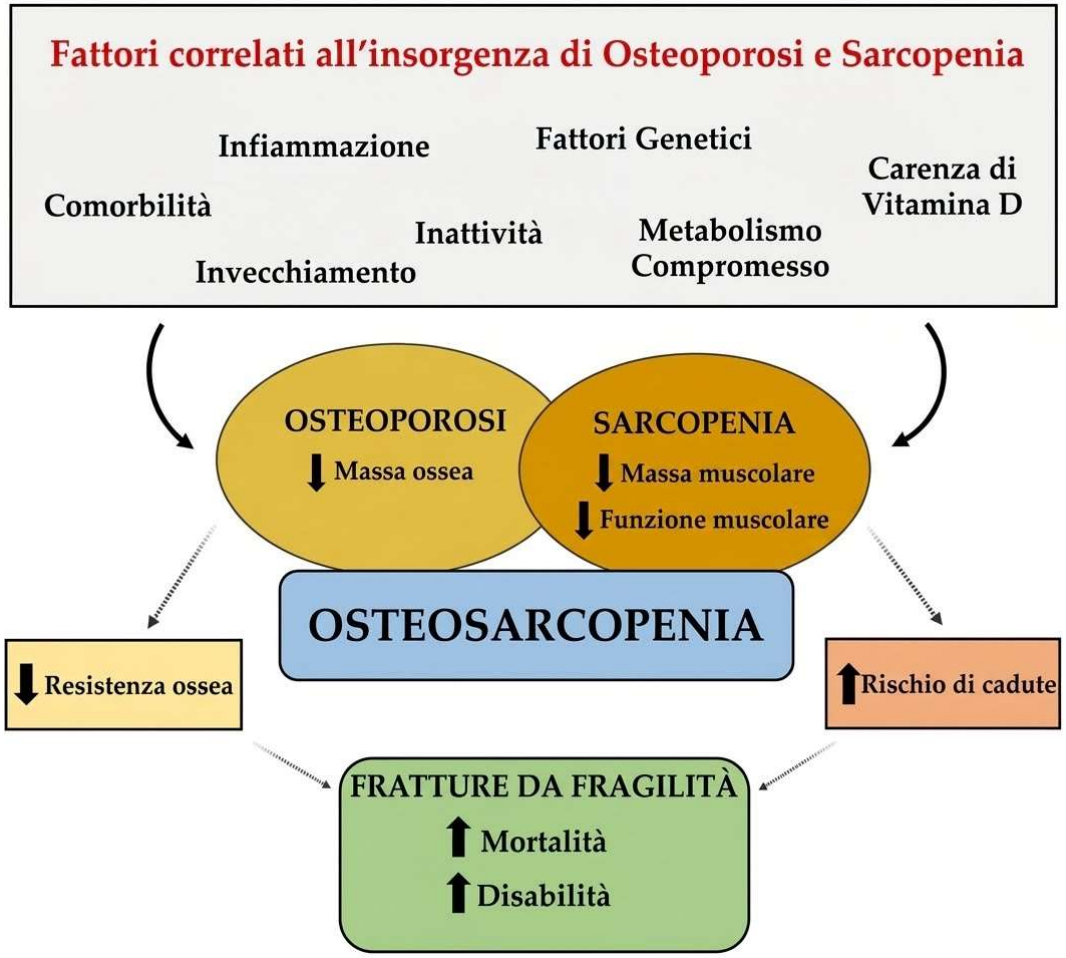


L'ATTIVITA' FISICA:

- ❑ Personalizzata
- ❑ Aumenta la massa e la densità ossea
- ❑ Aumenta la massa muscolare
- ❑ Migliora la funzionalità fisica
- ❑ Migliora la qualità della vita
- ❑ Previene le fratture

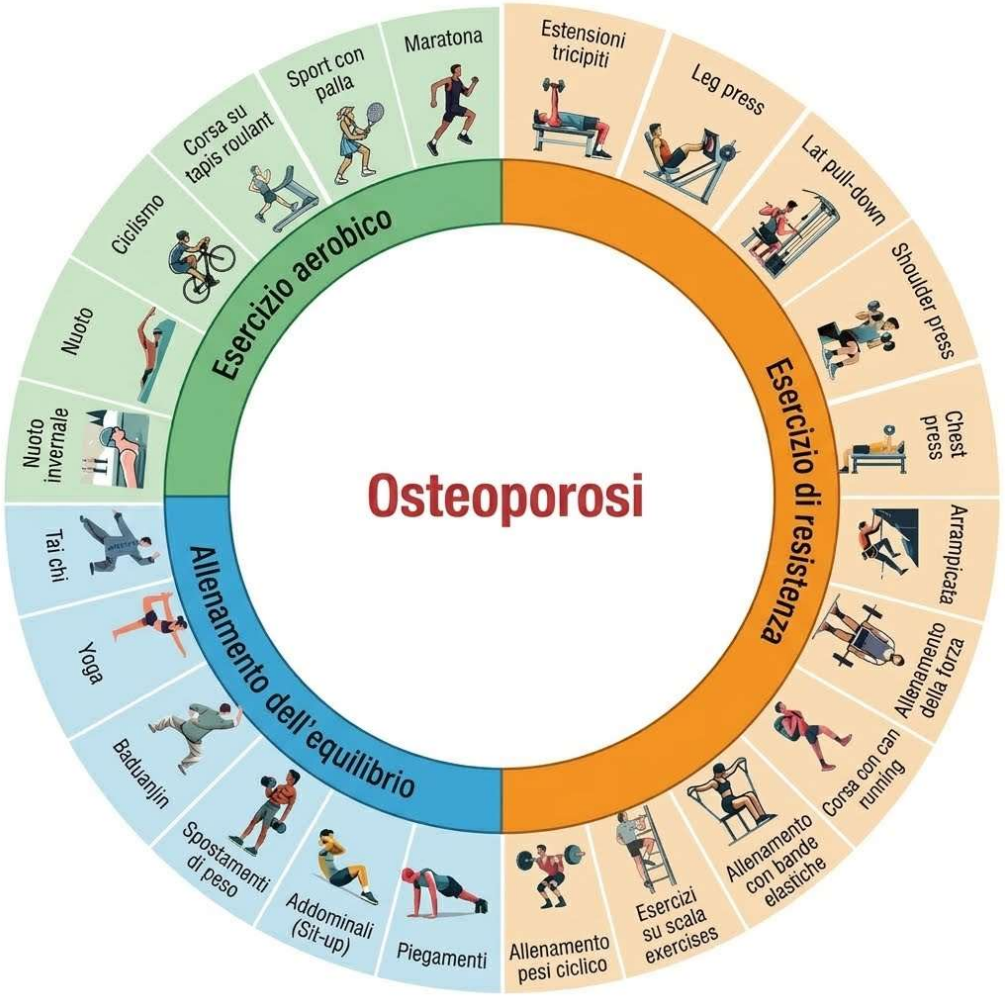
Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS



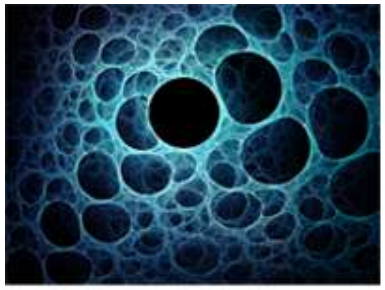


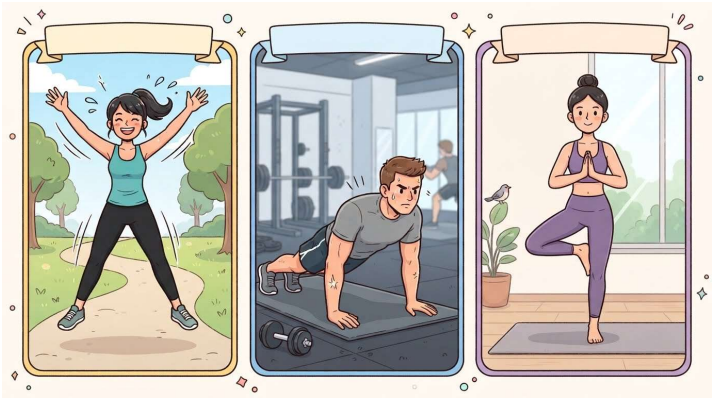
Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS

QUALE ATTIVITA' ?



Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS





ESERCIZIO AEROBICO (camminata a passo sostenuto, bicicletta, nuoto, ballo..):

- **Migliora principalmente la funzione cardiovascolare**
- **Stimola la formazione ossea attraverso il carico meccanico**
- **Migliora l'equilibrio**
- **Dalle 3 alle 6 ore a settimana**

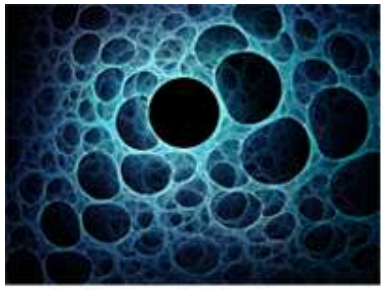
ESERCIZIO DI RESISTENZA:

- **Migliora la forza muscolare e la densità ossea attraverso lo stress meccanico**

ALLENAMENTO DELL'EQUILIBRIO:

- **Migliora la stabilità posturale**
- **Riduce il rischio di cadute**

Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS



L'ATTIVITA' FISICA E RISCHIO DI FRATTURA

- LE STRATEGIE CHE PREVENGONO LE CADUTE PREVENGONO LE FRATTURE
- LE FRATTURE DA FRAGILITA' POSSONO CAUSARE OLTRE AL DOLORE, PAURA, RIDUZIONE DELLE ADL
- L'ATTIVITA' FISICA RIDUCE DEL 25% L'INCIDENZA DELLE FRATTURE

Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS



ESERCIZI PER RIDURRE IL RISCHIO DI CADUTA

- ESERCIZI DI RESISTENZA
- ESERCIZI PER LA POSTURA(ipercifosi dorsale)
- YOGA
- PILATES
- TAI-CHI
- ESERCIZI CON STIMOLI DESTABILIZZANTI

Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS



Esercizi delicati per migliorare l'equilibrio, la stabilità e aiutare a prevenire le cadute.



OLLEVAMENTO AMBA DA SEDUTI
DITI IN POSIZIONE ERETTA E EVA LENTAMENTE UNA GAMBA IN AVANTI.
PETI 10 VOLTE PER GAMBA.

PASSO CON SUPPORTO DELLA SEDIA
TIENITI A UNA SEDIA E FAI UN PASSO IN AVANTI CON UN PIEDE PER L'EQUILIBRIO.
RIPETI 10 VOLTE PER GAMBA.

ALLUNGAMENTO IN AVANTI PER L'EQUILIBRIO
FAI UN PASSO IN AVANTI ESTENDENDO LE BRACCIA PER L'EQUILIBRIO.
RIPETI 10 VOLTE PER GAMBA.

SOLLEVAMENTO GINOCCHIO IN PIEDI
SOLLEVA UN GINOCCHIO VERSO IL PETTO MANTENENDO L'EQUILIBRIO.
RIPETI 10 VOLTE PER GAMBA.

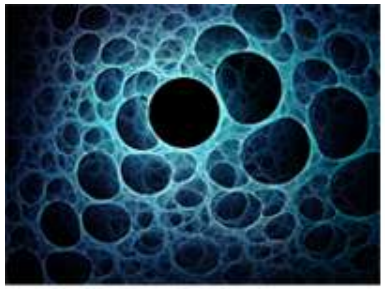
ASSO LATERALE TRA I CONI
I PASSI CON ATTENZIONE

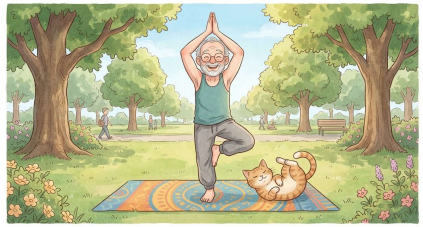
EQUILIBRIO SU TAVOLA BASCULANTE
MANTENI L'EQUILIBRIO SU UNA

CAMMINATA CON PASSO LATERALE
FAI PASSI LENTI DA UN LATO

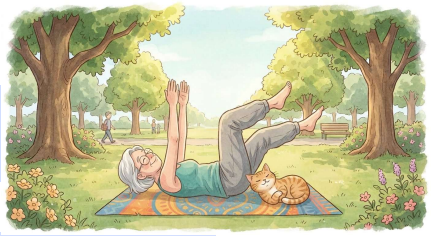
LANCIO DELLA PALLA IN EQUILIBRIO
LANCIA E ACCHIAPPA UNA PALLA

Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS





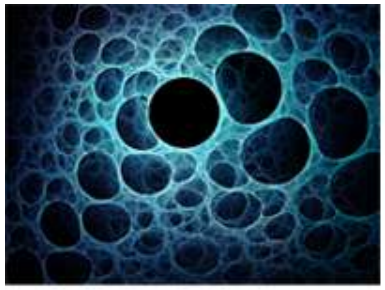
YOGA E PILATES



- INCREMENTO DELLA DENSITA' OSSEA
- INCREMENTO DELLA FORZA MUSCOLARE
- AUMENTO DELL'AMPIEZZA DEL MOVIMENTO
- CONTROLLO DELLA POSTURA
- BENEFICIO SULL'EQUILIBRIO
- MIGLIORAMENTO DELLA COORDINAZIONE MOTORIA



Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS



YOGA:

Posizioni da includere:

- Shavasana con Pranayama
- Ponte
- Sedia
- Guerriero 2
- Montagna

Posizioni da evitare:

- Torsioni della colonna vertebrale da seduti
- Bambola di pezza (Ragdoll)
- Dondolio sulla colonna vertebrale
- La sega (Saw)
- Piccione

PILATES:

Movimenti da includere:

- Riscaldamento: Respirazione Pilates, Cenno del capo (Head Nod), Imprint e Rilascio
- Isolamento Spalle/Scapole
- Ponte sulle spalle (Shoulder Bridge)
- Preparazione alla rana (Breast Stroke Prep)
- Lavoro laterale per le gambe (Side Leg Work)
- Plank
- Defaticamento: Shell Stretch modificato per osteoporosi con piegamento dell'anca (hip hinge)

Movimenti da evitare:

- Ab Prep (Preparazione addominale)
- Rolling Like a Ball (Rotolamento)
- Criss Cross
- Spine Twist (Torsione della colonna)

ATTENZIONE :

- **AI MOVIMENTI DI TORSIONE/FLESSIONE DELLA COLONNA**
- **AGLI ESERCIZI DI ROTOLAMENTO**
- **ALL'ECCESSIVO SOLLEVAMENTO DEL BACINO**
- **ALLE POSIZIONI CON RISCHIO DI CADUTA**

Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS

TAI-CHI



- ESERCIZIO A BASSO IMPATTO, CON MOVIMENTI LENTI E ADATTABILI
- MIGLIORA LA DENSITÀ MINERALE OSSEA A LIVELLO LOMBARE E DELL'ANCA
- MIGLIORA LA FLESSIBILITÀ E LA FORZA MUSCOLARE
- MIGLIORA L'EQUILIBRIO→ RIDUZIONE DEL RISCHIO DI CADUTA

ATTENZIONE :

- AI MOVIMENTI DI TORSIONE/FLESSIONE DELLA COLONNA
- AGLI ESERCIZI DI ROTOLAMENTO
- ALL'ECCESSIVO SOLLEVAMENTO DEL BACINO
- ALLE POSIZIONI CON RISCHIO DI CADUTA

Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS





BALLI DA SALA

- STIMOLO MECCANICO→MIGLIORA LA DENSITÀ MINERALE OSSEA
- MIGLIORAMENTO DELL'EQUILIBRIO→ RIDUZIONE DEL RISCHIO DI CADUTA
- MIGLIORAMENTO DELLA FORZA MUSCOLARE DEGLI ARTI INFERIORI
- INCREMENTO DELLA LA STABILITA' MUSCOLARE, DEL CONTROLLO MOTORIO E DELLA SIMMETRIA DEL PASSO

DEAMBULAZIONE PIU' SICURA

Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS

TAKE- HOME MESSAGE



→ PREVENZIONE
- fumo
- alimentazione
- attività fisica

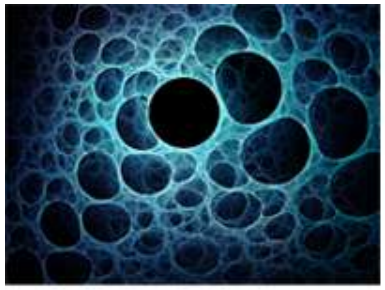
→ DIAGNOSI PRECOCE

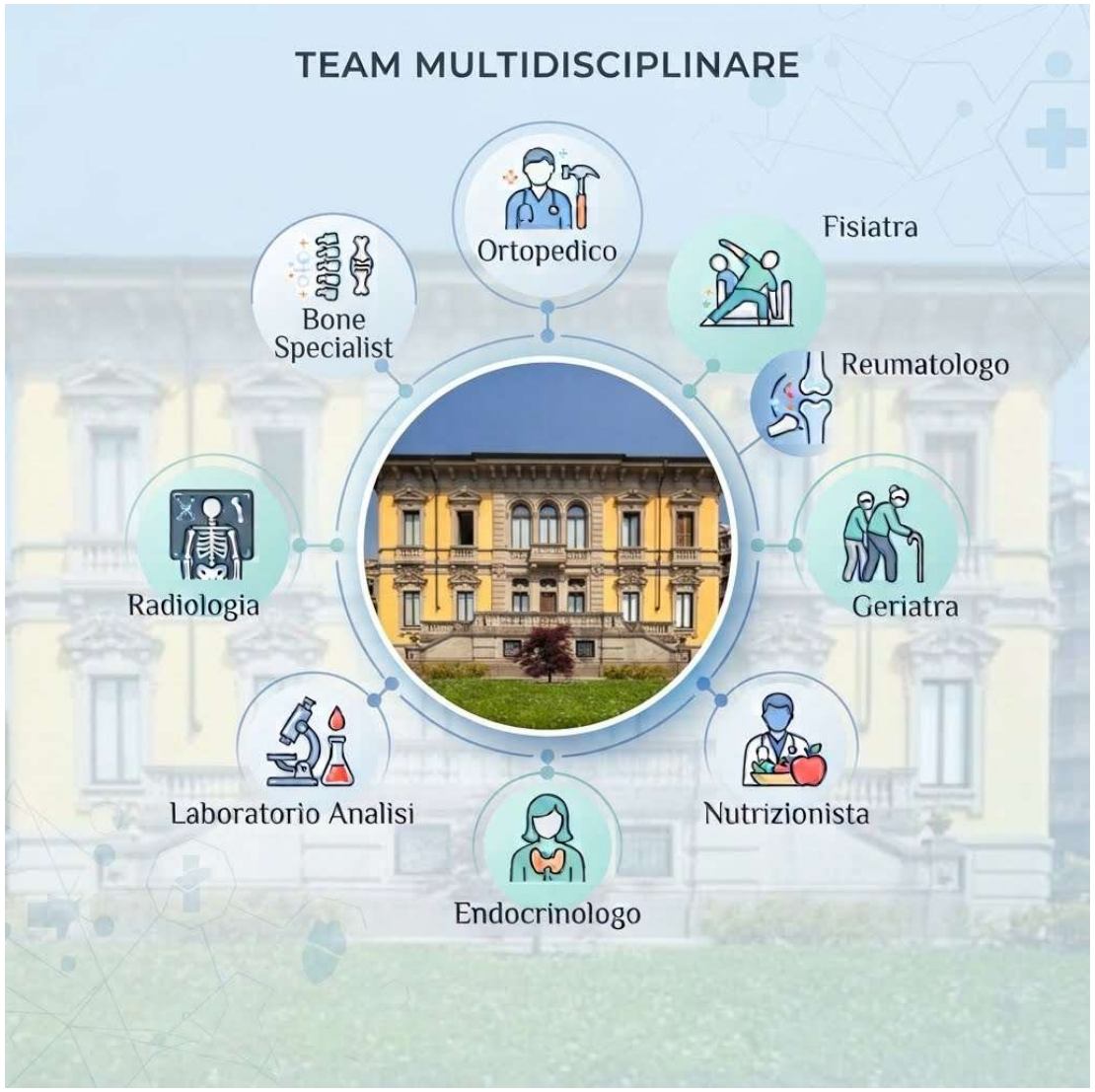
→L'IMPORTANZA DELLA TERAPIA FARMACOLOGICA (ma non solo) PER PREVENIRE IL RISCHIO DI FRATTURE

→ ADERENZA ALLA TERAPIA

→CONTROLLI PERIODICI

Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS





Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS



Fedios
https://www.fedios.org

GRAZIE !

Auxologico
Ricerca e cura per la tua salute IRCCS