



Restare giovani significa anche evitare traumi importanti. Muoversi sì ma attenzione a scale, tappeti e sgabelli

Le regole

Fratture il pericolo è in casa

LA PREVENZIONE

Restare giovani significa anche non cadere. Una frattura, infatti, oltre all'immobilità per lungo tempo può voler dire anche un'anestesia e un intervento chirurgico. Uno dei primi obiettivi dell'anziano dovrebbe essere proprio quello di evitare traumi. Soprattutto in casa.

LA PASSEGGIATA

«La capacità di camminare alla consueta velocità e senza assistenza, fondamentale per una vita indipendente è, spesso, la prima abilità che si perde con la senescenza - spiega Roberto Bernabei direttore del dipartimento di Geriatria all'università Cattolica di Roma e coordinatore di uno studio europeo sull'invecchiamento, lo Sprintt - Per questo l'obiettivo del nostro lavoro è quello di mantenere un vigore fisico sufficiente a rimanere autonomi indipendenti». Ogni anno cadono circa un terzo delle persone over 65 e la metà di quelle che hanno più di 80. Eppure, proprio le cadute, continuano ad essere un problema sottovalutato in Italia. «La maggior parte degli anziani

credono - aggiunge Bernabei - che questi incidenti sono una conseguenza inevitabile dell'invecchiamento ma non è vero e l'esercizio fisico insieme ad altre attenzioni riduce la probabilità».

LA COLONNA VERTEBRALE

Fra le conseguenze degli incidenti domestici le più frequenti sono le fratture del femore seguono quelle al braccio, della colonna vertebrale. Non mancano, poi, i traumi cranici e le conseguenti emorragie cerebrali. Il 50% degli anziani dopo una frattura all'anca non riesce a recuperare totalmente il movimento.

La vera responsabile della frattura è la fragilità ossea causata dall'osteoporosi. Per aiutare i pazienti è nato l'opuscolo "Fratture di femore e altre fratture da fragilità ossea. 10+1 consigli per non ricascarci" guida della Società italiana di ortopedia (da dicembre su www.stopallefratture.it). «Le fratture da fragilità, ed in particolare quelle del femore, hanno un elevato impatto sociale - ammette Paolo Cherubino, presidente della Società italiana di ortopedia - Entro un anno dalla frattura, il 40% non è in grado di camminare da solo e più del 60% presenta limitazioni gravi. E' importante fare moderatamente esercizi e assumere farmaci in associazione a vitamina D e calcio».

LE INDAGINI

Alcune indagini statistiche ci rivelano, però, che l'80% degli anziani ritiene basso o assente il rischio di incidenti nella propria casa. La maggioranza delle cadute, invece, si verifica proprio tra le mura domestiche, in particolare sulla scale. Dove, in molti casi, sarebbe necessario montare un sedile mobile. Per regalare autonomia nei movimenti, anche di notte, e sicurezza a chi non si sente fermo sulle gambe o non riesce più a tenersi al mancorrente.

Ester Maria Lorido

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«ESERCIZIO FISICO E STILE DI VITA CORRETTO RIDUCONO LA PROBABILITÀ DEGLI INFORTUNI»

Roberto Bernabei
direttore Geriatria Cattolica

- 1 ▶ Evitare la cera sui pavimenti e usare anche in casa delle calzature chiuse con la suola di para e senza i tacchi
- 2 ▶ Togliere i tappeti da casa e in balcone meglio utilizzare materiale che non fa scivolare
- 3 ▶ Le coperte del letto non devono cadere sul pavimento perché diventano ostacoli quando si cammina

Con l'età l'osteoporosi rende fragili le ossa; per salire meglio un sedile mobile

