

Ben protetti per farsi meno male

Cosa c'entra il Parkinson con un motociclista che cade? Semplice! Gli amanti delle due ruote ci mostrano come si affronta correttamente un accresciuto rischio di caduta: proteggendo il corpo. Elisabeth Ostler



Foto: Jro

Non importa se siamo sani o malati, giovani o vecchi: la vita ha sempre in serbo tanti rischi. Alcuni li possiamo evitare in maniera mirata e durevole. Altri li accettiamo poiché sono minimi oppure altamente improbabili. Alcuni rischi invece sono talmente pericolosi che vorremmo tanto evitarli, ma non sempre ci riusciamo.

In questa categoria di rischi particolarmente insidiosi rientra, soprattutto per le persone anziane, il rischio di cadere. Per un anziano, una caduta è un'esperienza profondamente incisiva e inquietante. Ritrovarsi improvvisamente stesi a terra e incapaci di rialzarsi non è solo fonte di paura e dolore: le conseguenze possono mettere completamente a soqquadro un programma di vita prima improntato alla positività.

Le cadute hanno spesso conseguenze fatali

Stando a una proiezione dell'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni (upi), le cadute sono l'infortunio più frequente nella terza età: esse costituiscono l'83% dei circa 70 000 incidenti di cui sono vittime annualmente gli anziani, in ca-

sa o all'aperto. Quasi 9000 di questi infortunati rimediano una frattura dell'anca (frattura del collo del femore), spesso con conseguenze fatali: lunga degenza ospedaliera, mobilità limitata, perdita dell'autonomia. Per non parlare dei costi.

Circa un terzo di coloro che si rompono il collo del femore non può più rientrare al proprio domicilio. E circa un terzo dei pazienti a cui viene risparmiata questa sorte ha bisogno per sempre di un deambulatore o di altri mezzi ausiliari.

Nel 25-33% dei casi, la frattura dell'anca comporta una grave disabilità permanente, se non addirittura la totale incapacità di camminare. E uno spaventoso 17-23% di tutte le vittime di cadute con conseguente frattura del collo del femore decede nello spazio di un anno dopo l'infortunio!

La malattia di Parkinson come fattore di rischio

Con l'avanzare dell'età aumenta anche il rischio. Gli ultranovantenni hanno un rischio di caduta tre volte maggiore dei 65-69enni. Il rischio di morire a causa di una caduta cresce addirittura due volte più rapidamente: nei 90enni è quindi cir-

ca sei volte maggiore che nei 65-69enni. Se all'età si aggiunge la malattia di Parkinson, il rischio aumenta ulteriormente. A causa della loro mobilità limitata e della progressiva scomparsa dei riflessi posturali, i malati - soprattutto negli stadi avanzati - sono esposti a un grande pericolo.

Prevenire è meglio che curare!

Le cadute rientrano fra i pericoli della vita che possono essere almeno in parte prevenuti adottando le precauzioni del caso (vedi riquadro a pagina 31), ma dai quali non si è mai completamente al riparo. Per questo motivo, le persone particolarmente a rischio - come i malati di Parkinson - devono fare in modo che nella malaugurata evenienza di una caduta non si verifichi per forza una frattura. Prendiamo esempio dai motociclisti come l'asso svizzero Tom Lüthi: essi salvaguardano le aree del corpo più esposte con dei protettori che assorbono gli urti. Leggeri, confortevoli e praticamente invisibili, possono essere indossati sotto gli abiti di ogni giorno. Il loro effetto protettivo è eccellente: stando a vari studi, essi riducono fino al 70% il rischio di frattura dell'anca.

Quali conseguenze possono avere le cadute?

Una caduta non è solo dolorosa: sovente scatena una crisi che può sfociare nella perdita totale dell'autonomia.

Un caduta è uno degli eventi più pericolosi e incisivi che possano capitare a una persona anziana. Questo perché essa si ripercuote su quattro livelli importanti:

Ripercussioni per il corpo

La rottura dell'anca è una lesione grave che comporta un lungo processo di guarigione, associato a una diminuzione dell'autonomia che può arrivare fino alla perdita totale della mobilità. Nei pazienti già affetti da un disturbo della mobilità, come ad esempio i malati di Parkinson, questa perdita dell'autonomia personale può essere definitiva.

Ripercussioni per la psiche

La paura di altre cadute provoca incertezza nell'andatura, e quindi altre cadute. Inoltre le cadute, soprattutto se ripetute, ledono profondamente l'autostima e possono addirittura dare luogo a un

quadro patologico a sé stante, la cosiddetta paura di cadere (fear of falls), che può portare a una perdita completa della mobilità, e quindi alla dipendenza da terzi, e infine al ricovero in una casa di cura.

Ripercussioni per l'ambiente

Le conseguenze delle cadute, e in particolare la perdita della mobilità, possono indurre una maggiore dipendenza dalla rete formale e informale. Nello stesso tempo, ne può derivare un accresciuto onere finanziario (Spitex, casa di cura).

Ripercussioni per le finanze

Gli infortuni in casa e nel tempo libero causano annualmente costi sociali per circa 3 miliardi di franchi. Circa due terzi vanno sul conto delle cadute. Una rottura dell'anca comporta mediamente costi di guarigione pari a 65 000 franchi. eo

Prevenzione delle cadute: ecco come proteggersi

Evitare le cadute

- Adattamento ottimale della terapia farmacologica
- Allenamento funzionale per migliorare la forza, la mobilità e l'equilibrio
- Allenamento mirato dell'andatura con e senza mezzi ausiliari (bastone, deambulatore)
- Allenamento dei movimenti per alzarsi dal letto e/o dalla sedia
- Eliminazione degli ostacoli che fanno inciampare (soglie alte, tappeti, ecc.)
- Buona illuminazione nell'abitazione, anche di notte (luci notturne)
- Maniglie, sedili speciali per la doccia, la vasca da bagno e il WC, stuoie antidrucciolo nella vasca da bagno e nella doccia
- Corrimano lungo le scale
- Calzature stabili, tacchi bassi

Prevenzione delle fratture

- Trattamento dell'osteoporosi
- Utilizzo di speciali protettori per anche

Offerta esclusiva per i membri

I membri di Parkinson Svizzera possono acquistare dei pantaloncini salva-anche della marca «PD Care» a prezzi ridotti. I pantaloncini sono prodotti con un tessuto misto di cotone e lycra, e sono muniti di bordi vita e gambe altamente elastici, come pure di tasche laterali destinate ad accogliere protettori in materia sintetica viscoelastica concepiti appositamente per questi pantaloncini e collaudati (marchio di sicurezza upi).

Prezzi (in franchi) per i membri
(prezzo consigliato per i negozi):

Pantalone PD-Care: 41.- (64.50)

1 paio di protettori: 34.- (54.-)

Set 2 (composto di 2 pantaloncini e 1 paio di protettori): 108.- (161.-)

Set 3 (3 pant., 1 paio di p.): 139.- (217.50)

Set 4 (3 pant., 1 paio di p.): 174.- (274.50)

Tutti i prezzi s'intendono senza IVA, né spese di spedizione

Ordinazione tramite il Segretariato centrale.

Informazioni: PD Care GmbH,
Aufdorfstrasse 188, 8708 Männedorf,
tel. 044 480 02 20, www.pdcare.ch

I protettori: ecco come funzionano

I protettori moderni assorbono l'energia d'urto che agisce sulle ossa in caso di caduta, riducendo così fino al 70% il rischio di frattura.

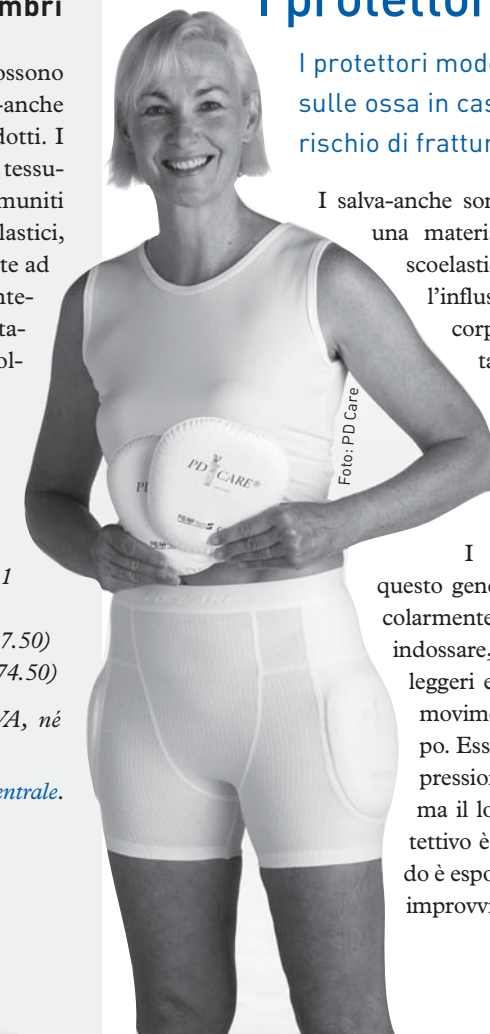


Foto: PD Care

I salva-anche sono realizzati in una materia sintetica viscoelastica che sotto l'influsso del calore corporeo si adatta perfettamente alla forma della zona del corpo da proteggere.

I protettori di questo genere sono particolarmente gradevoli da indossare, poiché sono leggeri e seguono ogni movimento del corpo. Essi cedono a una pressione graduale, ma il loro effetto protettivo è elevato: quando è esposta a una botta improvvisa la materia sintetica reagisce infatti indurendosi, e quindi assorbe molta energia d'urto. Di norma i salva-anche sono offerti sotto forma di pantalone completo da indossare invece della biancheria intima oppure sopra di essa. Essendo inseriti in apposite tasche, i protettori possono essere tolti facilmente prima di lavare i pantaloncini. Vari studi dell'upi dimostrano che la disponibilità degli anziani a indossare i salva-anche aumenta proporzionalmente al comfort. Quando acquistate i pantaloncini, accertatevi quindi che essi siano comodi, ma anche abbastanza aderenti da impedire ai protettori di spostarsi in caso di caduta. Verificate inoltre che i salva-anche siano stati sottoposti a una procedura di collaudo da parte di un istituto indipendente come l'EMPA e che siano stati giudicati consigliabili (ad es. marchio di sicurezza upi). jro