

## *La parola alle fisioterapiste*



## **L'IMPORTANZA DI CAMMINARE**

Il movimento è fondamentale per il soggetto anziano per mantenere o riacquistare l'indipendenza e l'autosufficienza.

Spesso l'atteggiamento della persona di una certa età è di sfiducia e rassegnazione: frasi tipiche come

"ormai sono vecchio" o "non ho mai fatto ginnastica in vita mia" diventano caratteristiche di molti. Ecco perché è necessario dare agli anziani stimoli e indicazioni precise, che servano a comunicare fiducia e maggior sicurezza in se stessi. E' fondamentale far sentire loro di essere ancora validi e convincerli dell'importanza di fare esercizi fisici, necessari per mantenere un certo grado di autonomia e di sicurezza motoria.

L'anziano deve essere motivato alla finalità del movimento, sollecitando l'attenzione per il proprio corpo, la prontezza dei riflessi e la memoria, e soprattutto migliorare l'equilibrio, per evitare rovinose cadute.

Infine bisogna ricordare che gli esercizi non si devono improvvisare, ma essere eseguiti secondo i consigli di esperti di mobilità e di attività fisica, come il fisioterapista.

### A proposito del camminare....

Camminare sembra una cosa ovvia, eppure è un insieme di movimenti complessi che si eseguono automaticamente ma che richiedono la coordinazione di tutto il corpo. Per camminare meglio è necessario rinforzare la muscolatura di tutti i più importanti gruppi muscolari: gambe, glutei, dorsali, addominali, pettorali, spalle e braccia.

Camminiamo un poco ogni giorno portando scarpe comode, senza portare pesi e senza indossare calze con elastici troppo stretti che ostacolano la circolazione.

Camminare lentamente, senza correre. Oscillare le braccia e pensare di appoggiare il piede per terra dal tallone alla punta.

In casa, in piedi, appoggiare le mani sul tavolo; appoggiare solo i talloni e poi solo le punte.

Abituarsi a compiere giornalmente brevi passeggiate, iniziando sul terreno pianeggiante e sul suolo liscio. Via via si possono fare piccole salite per sollecitare l'architettura del piede.

Salire e scendere le scale lentamente, senza portare pesi.

La pratica regolare di attività fisica comporta numerosi benefici per la salute degli adulti come ad esempio minor rischio di morte prematura, patologie coronariche, infarto, ipertensione, diabete tipo II, sindromi metaboliche etc, previene dell'aumento del peso corporeo e aiuta a ridurlo, specialmente se in associazione con minore assunzione di calorie, aumenta l'efficienza cardiorespiratoria, aiuta a prevenire le cadute, nonché ha effetti benefici sullo stato psicofisico con minor rischio di depressione.