



SISTEMA SANITARIO NAZIONALE

ASL ROMA 2



REGIONE
LAZIO

8 SETTEMBRE 2025

GIORNATA MONDIALE DELLA FISIOTERAPIA



CADUTE ? IO LE PREVENGO

UOSD PROFESSIONI SANITARIE RIABILITATIVE
RESPONSABILE: DOTT.SSA ANNAMARIA SERVADIO



☀️ **"CON L'ETÀ IL RISCHIO DI CADUTE PUÒ CRESCERE
MA ANCHE LA POSSIBILITÀ DI PREVENIRLE."**

👣 **"LE PERSONE SOPRA I 60 ANNI
SONO PIÙ ESPOSTE AL RISCHIO DI CADUTE,
LA FISIOTERAPIA PUÒ FARE DAVVERO LA DIFFERENZA."**



**LE CADUTE RAPPRESENTANO
LA SECONDA CAUSA DI MORTE
PER LESIONI ACCIDENTALI A LIVELLO
MONDIALE**

**LE CADUTE SPESSO RICHIEDONO
ASSISTENZA MEDICA**



QUANTO SEI A RISCHIO?

RISCHIO BASSO

**PERSONA SENZA PRECEDENTI CADUTE
O HAI AVUTO UNA CADUTA NON GRAVE**

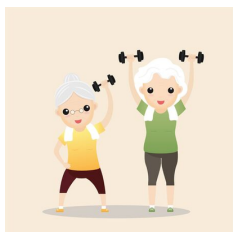
RISCHIO MODERATO

**HAI AVUTO UNA SINGOLA CADUTA
E PRESENTI PROBLEMI DI EQUILIBRIO**

RISCHIO ALTO

**HAI AVUTO PIU' DI DUE CADUTE
SEI IN CONDIZIONI DI FRAGILITA'**

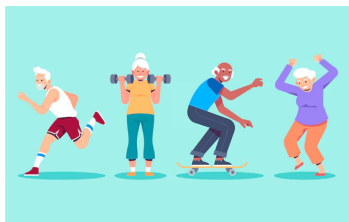
**IL FISIOTERAPISTA POTRA' VALUTARE IL TUO LIVELLO DI RISCHIO E
SUGGERIRE STRATEGIE PER LA PREVENZIONE DELLE CADUTE**



RINFORZO MUSCOLARE

MOBILITA'

ELASTICITA'



COME LA FISIOTERAPIA PUÒ AIUTARE A PREVENIRE LE CADUTE

**I NOSTRI FISIOTERAPISTI PROGETTANO PROGRAMMI
DI ESERCIZI PERSONALIZZATI PER AIUTARTI
A MIGLIORARE LA FORZA MUSCOLARE
POTENZIARE L'EQUILIBRIO E LA COORDINAZIONE
AUMENTARE LA FLESSIBILITÀ E LA MOBILITÀ
CON UN PERCORSO SU MISURA,
PUOI MUOVERTI CON MAGGIORE SICUREZZA E LIBERTÀ
NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI.**



FORZA ED EQUILIBRIO



COORDINAZIONE



FLESSIBILITÀ



FORZA ED EQUILIBRIO

**STARE SU UNA GAMBA SOLA
IN PIEDI VICINO A UNA SEDIA
STABILE.**

**SOLLEVA LENTAMENTE UN PIEDE DA
TERRA E MANTIENI LA POSIZIONE**



**CAMMINATA TALLONE-PUNTA
CAMMINA IN LINEA RETTA POSANDO
PRIMA IL TALLONE E POI LA PUNTA
DEL PIEDE DAVANTI ALL'ALTRO.
CONCENTRATI SULL'EQUILIBRIO E
TIENI LO SGUARDO FISSO DAVANTI.**



**SOLLEVAMENTI LATERALI DELLE GAMBE
IN PIEDI DIETRO UNA SEDIA, SOLLEVA
LATERALMENTE UNA GAMBA,
MANTENENDO BUSTO DRITTO.
TORNA LENTAMENTE IN POSIZIONE
INIZIALE.**



CONSIGLI UTILI

INDOSSA SCARPE COMODE E ANTISCIVOLO

ESEGUI GLI ESERCIZI VICINO A UN SUPPORTO STABILE

**CONSULTA UN FISIOTERAPISTA PRIMA DI INIZIARE UN NUOVO PROGRAMMA DI
ESERCIZI**

COORDINAZIONE



ALLENARE CORPO E MENTE INSIEME!

LA COORDINAZIONE È FONDAMENTALE PER SVOLGERE I MOVIMENTI QUOTIDIANI IN MODO FLUIDO E SICURO.

MIGLIORARE LA COORDINAZIONE AIUTA A PREVENIRE LE CADUTE, POTENZIA LA CONCENTRAZIONE E MANTIENE IL CERVELLO ATTIVO!



**TOCCA IL GINOCCHIO CON LA MANO OPPOSTA
IN PIEDI, SOLLEVA IL GINOCCHIO DESTRO E TOCCALO CON LA MANO
SINISTRA. CAMBIA LATO E RIPETI.**



**IN PIEDI, ALZA IL GINOCCHIO DESTRO E BATTI LE MANI SOTTO.
POI CAMBIA: GINOCCHIO SINISTRO**



CONSIGLI UTILI

**FAI GLI ESERCIZI IN UN AMBIENTE SICURO E BEN ILLUMINATO
MANTIENI UN RITMO REGOLARE, SENZA FRETTA**



FLESSIBILITÀ

CON L'ETÀ, I MUSCOLI E LE ARTICOLAZIONI TENDONO A PERDERE ELASTICITÀ, RIDUCENDO LA MOBILITÀ E AUMENTANDO IL RISCHIO DI INFORTUNI. MANTENERE LA FLESSIBILITÀ AIUTA A CONSERVARE L'INDIPENDENZA E A MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA.



**BENEFICI DELLA FLESSIBILITÀ:
MIGLIORA LA POSTURA E L'EQUILIBRIO
RIDUCE DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI
FACILITA LE ATTIVITÀ QUOTIDIANE
PREVIENE CADUTE E INFORTUNI**



**CONSIGLI PRATICI:
ESEGUI ESERCIZI DI STRETCHING DOLCE OGNI GIORNO
PROVA ATTIVITÀ COME YOGA O TAI CHI
ASCOLTA IL TUO CORPO, EVITA SFORZI ECCESSIVI**



Meno cadute, più risate!

*grazie al fisioterapista,
equilibrio e forza diventano i tuoi
migliori amici
per camminare sicuro ogni giorno."*



**Ti aspettiamo presso i nostri ambulatori di Fisioterapia
ASL Roma 2
Per informazioni e prenotazioni:
www.aslroma2.it**