

## TEST GRATUITI

## Tre centri in Lombardia

Il 2 febbraio parte la campagna «In-Equilibrio» promossa dalla Società Internazionale di Propriocezione e Postura. Per tutto febbraio sarà possibile effettuare gratis un test di equilibrio nel centro di fisioterapia e riabilitazione «Fisiomovi» di via Brugnago 28/b a Capiago Intimiano (Co) (tel. 031/561040, www.fisiomovi.it, fisiomovi@ispp.eu); nella Palestra Corpo Libero, via della Cereda, 31, Sant'Ambrogio (Va), (tel. 0332/227876, corpolibero@ispp.eu) e in Ambrosmedica Centro medico polispecialistico, via Vittor Pisani, 13, Milano, (tel. 02/66984100, www.ambrosmedica.it, ambrosmedica@ispp.eu).

## EQUILIBRIO

Siamo tutti a rischio caduta  
Aiuto da un test

*Sono in aumento i traumi e gli infortuni dovuti al malfunzionamento dei recettori*

di Carla Colmegna

La maggior parte delle persone, che non abbiano disabilità, alla domanda: sai camminare senza cadere? risponderebbe di sì. In realtà, i dati medici degli ultimi decenni parlano di un aumento esponenziale di infortuni, traumi e situazioni di emarginazione e disagio conseguenti proprio alla crescente inadeguatezza motoria. In sostanza, non siamo più in grado di muoverci e di stare in equilibrio come dovremmo.

Una difficoltà, questa, presente anche nei bambini, e che è dovuta all'incapacità di dare risposte utili al rischio di caduta; essa nasce dall'impovertimento del sistema dell'equilibrio, aggredito dallo stile di vita che oggi ci vuole sedentari, consumatori, spesso sovrappeso.

## INSTABILI NON SOLO GLI OVER

La difficoltà a stare in equilibrio nel modo di pensare comune è legata all'età anziana e all'infanzia, invece riguarda tutti, ma soprattutto non è così scontato che invecchiando si debba cadere di più.

Se stimolato nel modo giusto, il sistema dell'equilibrio può essere riattivato, rendendo la persona più capace di affrontare situazioni di rischio-caduta.

Questa consapevolezza nasce dal lavoro di studio e ricerca che da oltre un decennio sta svolgendo la Ispp (International Society of Proprioception and Posture) che ha sede a Torino.

Medici, fisioterapisti e operatori Isef, valutano lo stato dell'equilibrio della persona e approntano programmi di rieducazione e di recupero. Ma ciò che importa sapere è quale sia la nostra vera età motoria, che, soprattutto nella società occidentale, spesso non corrisponde a quella anagrafica. L'informazione la si può avere valutando la situazione del sistema propriocettivo, cioè della ricezione dei segnali che risalgono fino al cervello profondo e che provengono da recettori presenti nei muscoli, nei tendini e nelle articolazioni.

Il sistema propriocettivo è indispensabile per garantire un buon equilibrio del corpo, insieme al sistema vestibolare (che è il più tardivo e impreciso, di emergenza) e a quello visivo. Se si riducono i segnali propriocettivi, vestibolari e visivi, legati al movimento, spesso aumentano i segnali da altri canali sensoriali, ma questa compensazione causa una regressione del movimento e dell'equilibrio.

Per tornare all'età motoria, questa si misura attraverso dei test messi a punto dalla Ispp. Si tratta di test eseguiti attraverso la Delos, una macchina che registra lo stato dell'equilibrio attraverso l'appoggio del piede su una tavola (propriocettiva elettronica) che simula una pietra di tor-

rente molto instabile e la registrazione, tramite un software e un lettore posturale applicato sul dorso e sullo sterno, dei movimenti del corpo. E proprio quest'anno l'Ispp mette in campo il *Progetto Prevenzione Cadute*, offrendo gratuitamente, per tutto il mese di febbraio, l'esecuzione dei test motori nei centri autorizzati. Eseguendo tali verifiche, ci si rende conto dello stato della propria motorietà e gli operatori che li somministrano sono in grado di indicare se e come risvegliare il proprio sistema di equilibrio. Lo scopo? Essere più stabili, padroni dei propri movimenti e limitare il rischio di caduta, oltre che riprendere fiducia nelle proprie capacità di camminare.

## CONSIGLI PER NON CADERE

Al risveglio attraverso la Delos del sistema dell'equilibrio, si affiancano consigli semplici e pratici che possono aiutarci a non cadere. Solo per fare qualche esempio, contrariamente a quanto si è portati a pensare, è più utile al proprio equilibrio scegliere percorsi sterrati o sconnessi piuttosto che strade lisce, in modo da abituare il piede a rispondere agli stimoli delle superficie irregolari (chi è più stabile ha anche ossa più resistenti); sedersi e alzarsi da terra; avere scarpe che lasciano le dita dei piedi libere di muoversi, privilegiare suole sottili per aumentare la sensibilità del piede, notare, ma anche ballare (chi balla una volta la settimana ha livelli di stabilità superiori rispetto a chi non lo fa) e... lottare, sì, lasciare che i bambini giochino alla lotta! Essa rappresenta una pratica combinazione di allenamento muscolare, mobilitazione articolare, massoterapia, stretching e shiatsu.



SUL GHIACCIO Difficile non cadere

## Camminare: facile dirlo

## QUANTO SI CADE

Le cadute nella popolazione occidentale anziana sono in costante aumento con costi sempre più elevati per la comunità e per le famiglie. Ogni 100 cadute si verificano 2 fratture all'anca, 4 in altri punti e 39 contusioni e/o escoriazioni lievi

Secondo l'American Geriatrics Society sopra i 65 anni cade il 35-40% della popolazione; sopra i 75 il 50%

## PREVENIRE LE CADUTE

Camminare su terreni irregolari e preferire lo sterrato o l'erba all'asfalto

Usare scarpe con la suola sottile per percepire meglio il suolo e calzature che lascino libere di muoversi le dita dei piedi

Non appoggiarsi mai ai mancorrenti, ma mettere la mano vicina per emergenza

Imparare a sedersi e ad alzarsi da terra

Da "Gheparda da salotto" di Dario Riva editore Ananke

## COME MIGLIORARE L'EQUILIBRIO

Ballare almeno una volta la settimana, tutti i tipi di ballo hanno eccezionali effetti positivi sull'efficienza dei sistemi di controllo dei movimenti

Accovacciarsi e mantenere la posizione per qualche minuto

Effettuare un percorso a 8 lungo almeno cinque metri ad una velocità superiore a quella di cammino abituale

Rimanere 20 secondi a occhi chiusi su un piede, alternandolo per almeno tre volte, mantenendo le mani a dieci centimetri sopra un piano di appoggio, un tavolo, cercando di non appoggiarle



CENTIMETRI.IT

## «LA NOSTRA FAMIGLIA» E ASL DI COMO

## Disturbi nell'apprendimento, un progetto pilota

Come all'avanguardia nell'inquadramento diagnostico e l'accompagnamento scolastico di minori con disturbi psicopatologici. L'Associazione La Nostra Famiglia e l'ASL di Como hanno terminato la prima parte di un progetto sperimentale che prevede la realizzazione di percorsi valutativi per l'inquadramento diagnostico e la presa in carico di minori con disturbi dell'apprendimento, dell'emotività e del linguaggio. I bambini che hanno preso parte a questo progetto pilota, iniziato a settembre, sono 120, 80 di Ponte Lambro e 40 di Como. Il disturbo nell'apprendimento di alcune abilità specifiche non permettono una completa autosufficienza nell'apprendimento poiché i difetti alterano capacità come la lettura o la scrittura. Poiché si stima un'incidenza di questi disturbi in età scolastica (scuole primarie e secondarie di primo grado) attorno al 4%, il progetto che si sta svolgendo a Como è di enorme importanza. Il piano di lavoro prevede 8 percorsi valutativi e di accompagnamento, che riguardano disturbi specifici del linguaggio, dell'apprendimento, disturbi misti, ritardo mentale pri-

ma e dopo i sei anni, disturbi emotivi e neuromotori. Poiché non è sempre facile diagnosticare questo tipo di disturbi e trovare trattamenti efficaci, questa ambiziosa idea è finalizzata alla necessità di nuovi modelli organizzativi per la promozione della salute mentale del bambino. Il passo successivo prevede l'analisi definitiva sul numero di casi trattati, in questi 3 mesi di lavoro, e una rilevazione della soddisfazione degli utenti e delle famiglie. Si dovrà infine stimare il costo del "pacchetto" valutativo e di accompagnamento assistenziale dei minori, quale strumento per fornire alla programmazione regionale gli elementi necessari per gli sviluppi futuri nel campo della Neuropsichiatria Infantile e della riabilitazione dell'età evolutiva. Nella storia, hanno sofferto di disturbi di apprendimento personaggi quali Hans Christian Andersen, Carlo Magno, Walt Disney, Quentin Tarantino e molti altri.

Marco Cambiaghi  
(Dottorando in Neurologia Sperimentale presso il San Raffaele di Milano)

## L'esperto

DARIORIVA  
Pediatria e medico dello sport

## «S'impari dagli animali»



(c. col.) Gheparda da salotto è il titolo del libro che ha scritto per ricordarci che ci muoviamo poco e

male e aiutarci a farlo meglio. Il professor Dario Riva, da 15 anni circa studia i movimenti antigravitari, cioè il camminare, correre, saltare, sedersi e alzarsi ed è il massimo esperto italiano di propriocezione e entropia del movimento. Da lui arriva un invito perentorio: imparare a recuperare la propria capacità di movimento per non vivere una vita di traumi e fastidiosi malesseri.

**Professore, come possiamo invecchiare bene senza rischiare traumi e immobilità?**

Tutti noi siamo quel che facciamo e mangiamo. Da meno di 40 anni la nostra vita è cambiata, a vantaggio della sedentarietà: computer, telefonini, play station e ora la Wi, che alcuni scambiano per un modo per fare attività motoria; tutto ciò distoglie dal giocare con il movimento e ha ricadute pazzesche su anziani e bambini. Un ottantenne di oggi ha avuto uno sviluppo motorio che i bambini oggi non hanno, assillati dai genitori che temono le loro cadute.

**Vuol dire che bisogna cadere da piccoli per non farlo da grandi?**

Assistiamo a importanti regressioni motorie, mal di schiena e altri sintomi indicano che non ci si muove bene. Bisogna imparare a cadere e a rialzarsi, magari osservando gli animali selvatici.

**Gli animali ci insegnano a non cadere?**

Conoscono i loro bisogni più di noi. Mangiano solo per nutrirsi, vivono in un contesto che li obbliga a mettere alla prova il loro equilibrio. A noi invece viene detto: siediti e consuma. Guardando gli animali potremmo diventare più consapevoli dei nostri bisogni. Tutti abbiamo paura di cadere e l'anziano pensa che cadere alla sua età si ineluttabile: falso. Il rischio si può ridurre. Ci sono test da fare, ad occhi aperti e chiusi, con una macchina che si chiama Delos. L'equilibrio dipende da quanto si è stabili su un piede solo. Bisogna risvegliare il sistema propriocettivo e passare dalla sicurezza passiva (casco, pavimento liscio) a quella attiva (capacità di non cadere).

**Come possiamo migliorare l'equilibrio?**

Aumentando la qualità del movimento e, a scuola, non creando il panico-caduta nelle maestre che poi non fanno muovere i bambini.