



Educazione alla salute

Associazione
Assistenza e Cura
a Domicilio
del Mendrisiotto
e Basso Ceresio

Informazioni ed esercizi utili
per rimanere in forma
ad ogni età

Movimento é salute



La pratica della regolare attività fisica, in tutte le fasi della vita, è con una corretta alimentazione, uno dei modi più sicuri per migliorare lo stato di salute e allungare l'aspettativa di vita. Aiuta infatti a mantenere un buon equilibrio di salute del corpo, come base di benessere non solo fisico, ma anche psichico e sociale.

Un costante esercizio fisico porta benefici a corpo e mente



Attività fisica svolta dalla popolazione Svizzera

- Secondo l'Ufficio Federale di Sanità Pubblica, nel 2017 il 76% della popolazione ha seguito le raccomandazioni, muovendosi almeno 150 minuti a settimana a media intensità o 75 minuti ad alta intensità, il 24% invece si è mosso meno di quanto raccomandato.

Attività ad alta
o media intensità

76%

Scarsa attività
o inattività

24%



I molteplici benefici del movimento:

Apparato locomotore

- Muscolatura più resistente all'affaticamento
- Prevenzione/rallentamento dell'osteoporosi, della fragilità ossea e delle fratture
- Riduzione del rischio di cadute grazie ad esercizi di forza, equilibrio e coordinamento

Apparato cardiovascolare e respiratorio

- Minore stress cardiovascolare e metabolico, con conseguente minor rischio di patologie cardiache e metaboliche
- Miglioramento dei disturbi vascolari periferici (vene varicose, edemi)
- Regolizzazione della pressione arteriosa, dei valori di colesterolo e trigliceridi
- Miglioramento dell'efficienza respiratoria



Altri benefici fisici

- Minore accumulo di grasso totale e addominale
- Raggiungimento/mantenimento di un peso corporeo adeguato
- Controllo del diabete di tipo II
- Aumento della motilità intestinale
- Allungamento dell'aspettativa di vita e maggior autonomia nella terza e quarta età

Sfera cognitiva e comportamentale

- Riduzione del rischio di malattie neurodegenerative
- Miglioramento delle capacità cognitive (più memoria e capacità di attenzione)
- Benessere psicologico (minor rischio di depressione e ansia)
- Miglior gestione dello stress, rafforzamento dell'autostima
- Maggior occasione di socializzazione, integrazione intergenerazionale ed interculturale
- Maggiore consapevolezza della salute anche in altri ambiti quali l'alimentazione e lo stile di vita

1. Benefici



Consigli

- Bisognerebbe muoversi almeno due ore e mezzo a settimana (attività quotidiane o sport a intensità media: es. camminare a ritmo sostenuto, andare in bicicletta, dedicarsi al giardinaggio) oppure fare un'ora e un quarto di sport (es. correre, andare in bicicletta a ritmo sostenuto, nuotare, esercizi cardiocircolatori con attrezzi).
- Gli adolescenti verso la fine dell'età scolare dovrebbero effettuare almeno un'ora al giorno di attività fisica di intensità media o elevata (es. media intensità: andare con i pattini, giocare al parco; es. elevata intensità: correre, nuotare, giocare a palla).
- Ripartire le attività motorie su più giorni alla settimana.
- In base alle proprie condizioni di salute è essenziale adeguare le raccomandazioni alle esigenze individuali, eventualmente consultando il vostro medico o terapista di fiducia.
- Chi rimane seduto a lungo, ha un lavoro sedentario, dovrebbe alzarsi e muoversi spesso.



- Con l'avanzare dell'età è utile effettuare degli esercizi per il rafforzamento muscolare per conservare l'autonomia e per il rendimento fisico. Tali esercizi sono mirati al mantenimento della massa muscolare e, abbinandoli ad esercizi di equilibrio, aiutano a prevenire le cadute.
- È importante che la persona che effettua attività fisica presti attenzione a sintomi come: dolore al petto, vertigini o respiro irregolare. In presenza di questi sintomi sospendere l'attività; se il disturbo persiste, informare il proprio medico.
- È importante, nel caso in cui la persona soffra di malattie del sistema cardiovascolare e/o metaboliche, che si ricordi di assumere i propri medicinali prima delle attività o di controllare la glicemia in caso di diabete.

Bisognerebbe muoversi almeno due ore e mezzo a settimana

2. Consigli

Sul territorio del Mendrisiotto sono presenti diverse associazioni che integrano nella loro offerta, dei programmi legati al movimento ed alla salute.

MOMOVI

○ L'obiettivo dell'associazione Centro del Movimento è quello di proporre attività specifiche con la finalità di consentire alle persone la permanenza al domicilio, riducendo il rischio cadute e migliorando la salute dell'utenza.

www.centrodelmovimento.ch

ATTE

○ Anche l'associazione Ticinese Terza Età propone alcune attività sportive come ad esempio le passeggiate in montagna ma anche corsi di ballo.

www.atte.ch

HEPA

○ Hepa ha come obiettivo la promozione della salute attraverso il movimento e lo sport, sul sito sono presenti molti documenti a tale scopo.

www.hepa.ch

ProSenectute

○ L'associazione ProSenectute propone attività per stimolare gli anziani a muoversi e a mantenere un'attività sportiva costante. Tra le proposte si segnala l'atelier équilibre che propone degli esercizi per migliorare l'equilibrio e la forma fisica di base dell'anziano.

www.prosenectute.ch

3. Associazioni, indirizzi utili

Lega Ticinese Contro il Reumatismo

- La LTCR propone attività rivolte sia agli anziani sani sia a persone affette da reumatismi. Propone corsi di: Reuma GYM, Aquawell, Ginnastica per fibromialgici, Pilates, Movimento e danza.

www.reumatismo.ch

PIPA

- L'associazione Prevenzione Incidenti Persone Anziane ha creato un interessante opuscolo informativo, "Se mi muovo..., mi mantengo in forma", per il mantenimento dell'autonomia e la riduzione dei rischi di cadute.

www.lnrg.ch/pipa

Camminaresicuri.ch

- Il sito propone molti esercizi da effettuare al domicilio e sul territorio svizzero per gli anziani, anche con lo scopo di prevenire le cadute.

www.camminaresicuri.ch

Per ulteriori approfondimenti:
www.acdmendrisiotto.ch

Indicazioni per l'allenamento

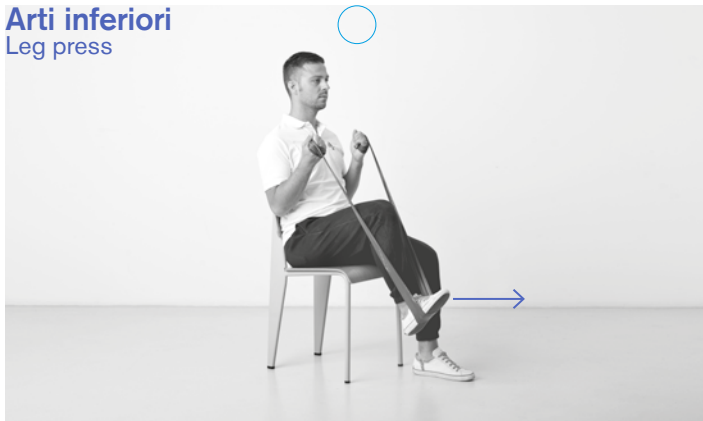
- Prestare attenzione ad effettuare gli esercizi in sicurezza, lontano da persone, pareti, mobili ecc
- Indossare un abbigliamento comodo
- Fare piccole pause tra un esercizio e l'altro
- Eseguire gli esercizi lontano dai pasti
- In caso di malessere o dolore, interrompere l'allenamento e rivolgersi, se necessario, al personale curante

Informazioni sugli elastici

- Esistono elastici di colore e resistenza diversi; scegliere accuratamente il più adatto iniziando con una resistenza limitata
- Arrotolare bene l'elastico attorno alle mani per tenerlo fermo e per aggiustare la lunghezza fino a raggiungere quella desiderata
- Aumentare gradualmente la tensione degli elastici in base alle proprie capacità. Più si riduce la lunghezza dell'elastico arrotolandolo alle mani, maggiore sarà la sua tensione/resistenza
- Potete aumentare la resistenza dell'elastico anche utilizzandolo in doppio (piegato in 2)
- Eseguire gli allenamenti lentamente per evitare traumi alle articolazioni

Arti inferiori

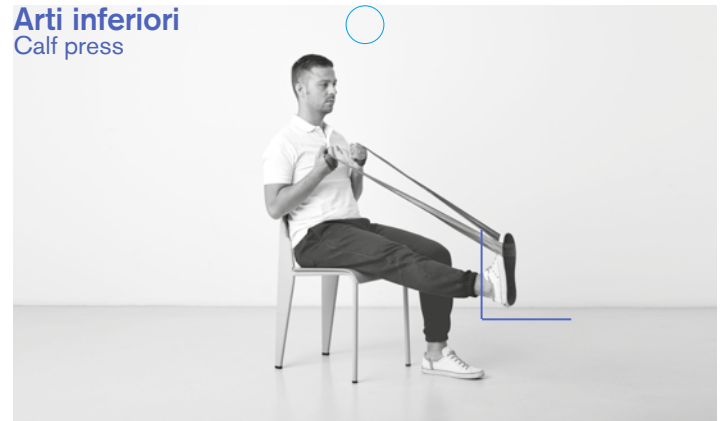
Leg press



① Posizione di partenza: seduto, schiena dritta, tenendo l'elastico allentato con le mani. ② Posizionare il piede destro nel mezzo dell'elastico ed elevare la gamba, piegandola. Il piede sinistro rimane a terra, saldo a pavimento. ③ Inspirare. Espirare spingendo la gamba destra in avanti fino ad avere il ginocchio teso, opponendo resistenza con le braccia, e ritornare in posizione di partenza. ④ Ripetere 10-15 volte e poi eseguire l'esercizio con la gamba sinistra.

Arti inferiori

Calf press



① Posizione di partenza: seduto, schiena dritta, tenendo l'elastico allentato con le mani. ② Posizionare l'elastico nella parte superiore della pianta del piede dx (poco prima delle dita) ed elevare la gamba, tenendola tesa. Il piede sinistro rimane a terra, saldo a pavimento. ③ Inspirare. Espirare flettendo e spingendo la punta del piede in avanti e verso il basso e ritornare in posizione di partenza. ④ Ripetere 10-15 volte e poi eseguire l'esercizio con la gamba sinistra.

Glutei e arti inferiori

Seated clamshell



① Posizione di partenza: seduto, schiena dritta, gambe piegate, chiuse e ben salde a terra. ② Tenere l'elastico attorno e al di sopra delle ginocchia e formare un nodo per tenerlo fermo (oppure tenerlo ben saldo con una mano). Se l'elastico è troppo lungo, effettuare 2 giri attorno alle gambe. ③ Inspirare. Espirare divaricando le ginocchia il più possibile e ritornare alla posizione di partenza. ④ Ripetere per 10-15 volte.

Arti superiori e tronco

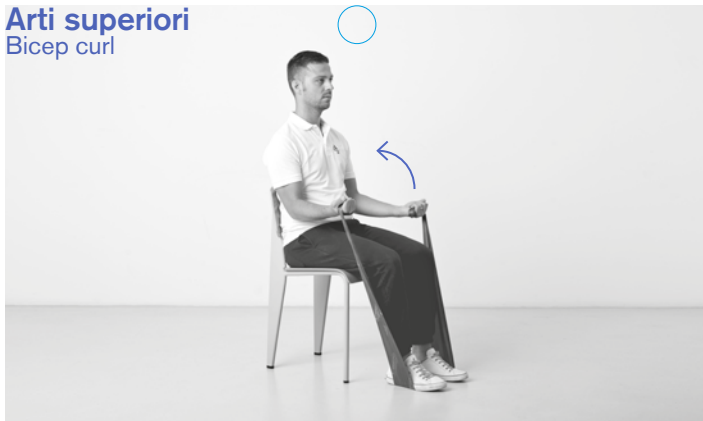
Chest pull



① Posizione di partenza: seduto, schiena dritta, gambe piegate e ben salde a terra. Oppure in piedi, con le gambe leggermente piegate. ② Tenere l'elastico di fronte al petto, con le braccia leggermente flesse (lo spazio tra le mani dovrebbe corrispondere a quello delle spalle). ③ Inspirare. Espirare tirando l'elastico con entrambe le braccia verso l'esterno e ritornare in posizione di partenza. ④ Ripetere per 10-15 volte.

Arti superiori

Bicep curl



① Posizione di partenza da seduto, schiena dritta, gambe piegate e con l'elastico a terra, tenuto saldo dai piedi divaricati. Oppure in piedi, con le gambe leggermente piegate. ② Tenere l'elastico con le mani in modo da avere le braccia perpendicolari al pavimento. ③ Inspirare. Espirare alzando entrambe le braccia fino all'altezza del petto e ritornare in posizione di partenza. ④ Ripetere 10-15 volte

Arti superiori

Tricep kick



① Posizione di partenza da seduto, schiena dritta con piedi saldi a terra. Oppure in piedi, con le gambe leggermente piegate. ② Tenere l'elastico con la mano destra e il braccio destro in alto. Il braccio sinistro piegato vicino al petto, tiene l'altro capo dell'elastico. ③ Inspirare. Espirare tirando l'elastico con il braccio sinistro e portarlo verso il basso, mantenendo l'arto destro fermo. ④ Ripetere 10-15 volte e poi cambiare il braccio.



091.640 30 60

Numero
telefonico
attivo
24h su 24h

Educazione alla salute
Informazioni pratiche
e di pronto intervento
pubblicate
da ACD

Associazione
Assistenza e Cura
a Domicilio
del Mendrisiotto
e Basso Ceresio

