



## PROGETTO "MOBILIZZ...AZIONE AL PIANO"

### PREMESSA

Nell'anziano una serie di fattori fra cui la presenza contemporanea di più patologie; la riduzione delle capacità motorie e cognitive; la minor motivazione al movimento; l'incontinenza; l'insonnia; la malnutrizione; la storia di cadute comportano un aumento del rischio di andare verso la sindrome da immobilizzazione o ipocinetica (Fig. 1 e 2).

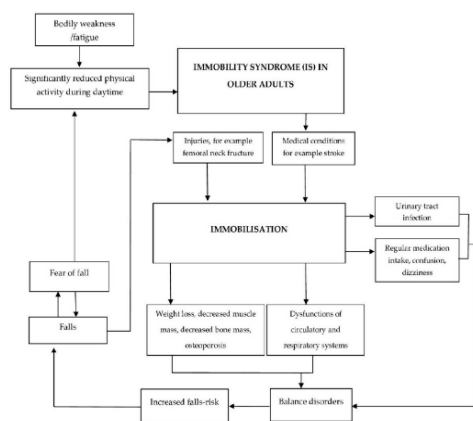


Figure 1. Interactions between older adults affected by IS, individual immobilisation, and falls.



Figure 2.

La sindrome da immobilizzazione è caratterizzata da ridotta o assente autonomia nel movimento, ad insorgenza acuta o cronicamente progressiva in conseguenza di altre patologie e può portare ad uno stato di disabilità inaggravante fino anche alla morte.

Vengono interessati diversi apparati ed organi tra cui:

- apparato locomotore con ipotonia, ipotrofia, sarcopenia, ipostenia, osteopenia, rigidità, anchilosi;
- apparato cardiovascolare con minore tolleranza allo sforzo e all'ortostatismo, ipotensione, trombosi venosa profonda, sincope, lipotimia;
- apparato respiratorio con diminuzione della capacità vitale, atelettasie, infezioni polmonari, dispnea, ristagno del muco;
- apparato gastroenterico con tempi di transito prolungati, incontinenza fecale, stipsi, dis-nutrizione;
- apparato urinario con incontinenza, infezioni, ritenzione;
- apparato tegumentario con lesioni da decubito.

Per prevenire l'insorgenza della sindrome da immobilizzazione o quantomeno ridurre il rischio la letteratura fornisce una serie di raccomandazioni che prevedono l'esercizio fisico attivo somministrato in diverse forme (esercizi di resistenza, forza, equilibrio, 3D) come strategia d'elezione per il fisioterapista per ridurre le complicanze sull'apparato locomotore in primis e sugli altri come effetto positivo secondario.

Qualora l'anziano non riuscisse o riuscisse solo parzialmente nell'esercizio fisico attivo sarà comunque da stimolare al movimento attivo per quanto possibile affiancando tale stimolazione all'esercizio assistito e/o passivo.

All'interno della nostra struttura sono presenti diversi residenti che presentano delle condizioni cliniche tali da suggerire una permanenza prolungata a letto o comunque difficoltà nel movimento attivo.

### ***OBIETTIVI SPECIFICI***

Il progetto si pone tre obiettivi specifici:

- Ridurre gli effetti dell'immobilizzazione
- Miglioramento e/o mantenimento delle abilità residue
- Miglioramento della percezione soggettiva di ben-essere

### ***TARGET***

Il progetto è rivolto ad alcuni Utenti specifici individuati

### ***DURATA***

Il progetto ha una durata di 6 mesi con una frequenza di 1 volta a settimana e con decorrenza 12 marzo 2024.