

ESERCIZI CONSIGLIATI

Questi esercizi sono utili per prevenire o contrastare la sindrome da allettamento. Consigliamo di eseguirli, ove possibile, tutti i giorni 2 volte al giorno.

Importante:

Non devono causare dolore e/o eccessiva fatica.

RISPETTARE I PROPRI LIMITI!

1

A pancia in su, con una gamba piegata, sollevare l'altra gamba con il ginocchio steso e il piede a martello.

Mantenere la posizione 3 secondi.

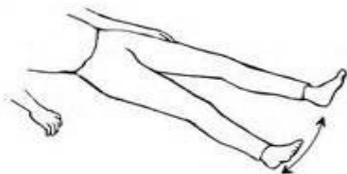
Ripetere 10 volte per gamba.



2

A pancia in su, portare una gamba alla volta verso il bordo del letto e ritorno, mantenendo il ginocchio steso e il piede a martello.

Ripetere 10 volte per gamba.



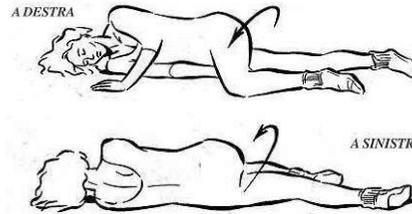
3

Con le ginocchia piegate, sollevare il sedere, facendo il "ponte". Ripetere 5 volte.



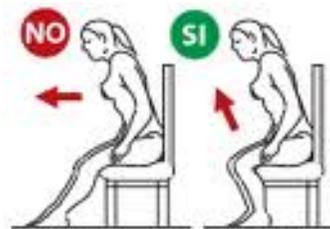
4

Partendo a pancia in su, girare su un fianco e poi sull'altro. 3 volte per lato.



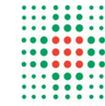
5

Alzarsi e sedersi. Se necessario utilizzare un appoggio anteriore (es. corrimano). Ripetere 5 volte.



A CURA DI:

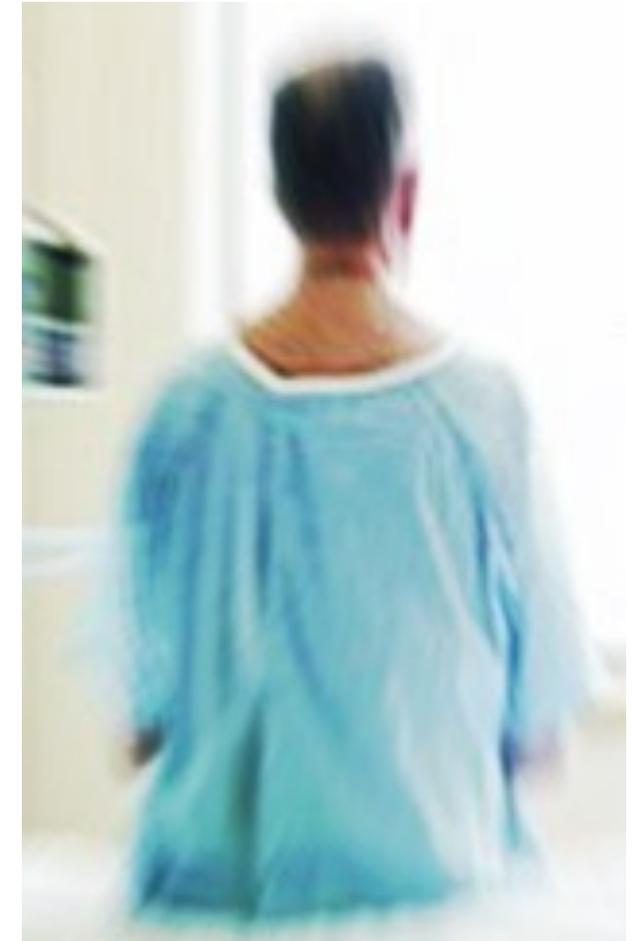
SC Medicina Riabilitativa
SSD Governo Clinico, Gestione del Rischio
e Coordinamento Qualità e Accreditamento
Servizio di Prevenzione e Protezione Aziendale



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Parma

PREVENIRE LA SINDROME DA ALLETTAMENTO

GUIDA PER PAZIENTI E CAREGIVERS

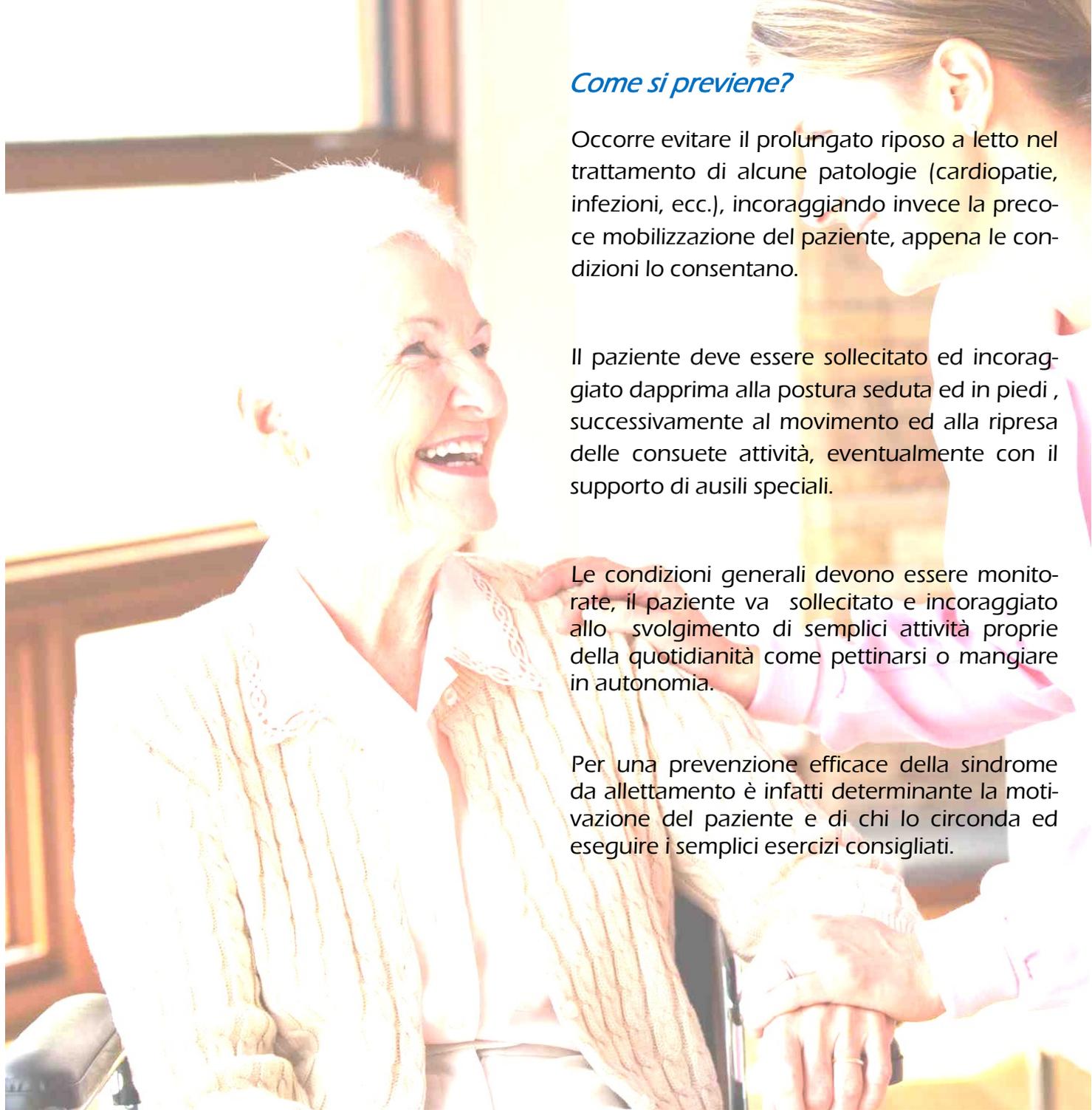


Che cos'è la sindrome da allettamento?

Si definisce Sindrome da allettamento o da immobilizzazione il complesso di segni e sintomi a carico dei vari apparati, che si manifesta quando una persona è costretta all'immobilità (a letto o altro tipo di decubito obbligato) per un lungo periodo. Il tempo di comparsa oscilla fra le 2-3 settimane nell'anziano si possono presentare iniziali fenomeni patologici già dopo 48 ore.

L' allettamento prolungato cosa può comportare?

- ✓ I muscoli tendono a diventare più deboli e facilmente affaticabili, le articolazioni si irrigidiscono e le ossa vanno incontro a progressiva osteoporosi.
- ✓ Si riduce la resistenza allo sforzo e aumenta il rischio di trombosi venose.
- ✓ La posizione distesa facilita l'insorgere di bronchiti e polmoniti.
- ✓ Può causare perdita di appetito e rallentare il transito intestinale.
- ✓ Possono insorgere disturbi a livello urinario.
- ✓ Aumenta il rischio d'insorgenza di alterazioni del tono dell'umore, disorientamento e rallentamento psico-motorio.
- ✓ Possono formarsi piaghe da decubito.



Come si previene?

Occorre evitare il prolungato riposo a letto nel trattamento di alcune patologie (cardiopatie, infezioni, ecc.), incoraggiando invece la precoce mobilitazione del paziente, appena le condizioni lo consentano.

Il paziente deve essere sollecitato ed incoraggiato dapprima alla postura seduta ed in piedi, successivamente al movimento ed alla ripresa delle consuete attività, eventualmente con il supporto di ausili speciali.

Le condizioni generali devono essere monitorate, il paziente va sollecitato e incoraggiato allo svolgimento di semplici attività proprie della quotidianità come pettinarsi o mangiare in autonomia.

Per una prevenzione efficace della sindrome da allettamento è infatti determinante la motivazione del paziente e di chi lo circonda ed eseguire i semplici esercizi consigliati.