Prevenzione delle cadute negli anziani che vivono in comunità

Data 10 marzo 2013
Categoria scienze_varie

Molte sono le possibili misure in grado di ridurre le cadute negli anziani, ma la loro applicazione nella pratica di tutti i giorni si scontra con barriere di vario tipo.

In alcune pillole precedenti abbiamo già ampiamente affrontato l'argomento delle cadute negli anziani esaminando non solo le conseguenze cliniche ma anche quali potrebbero essere gli interventi idonei alla loro prevenzione .

Il punto sullo stato dell'arte ci viene, ora, proposto dalla Cochrane Collaboration che ha aggiornato una sua precedente revisione del 2009, focalizzando l'attenzione sugli anziani che vivono in comunità .
In questo nuovo lavoro sono stati esaminati ben 159 trials con quasi 80.000 partecipanti.

Si è visto che programmi di esercizio fisico di gruppo riducevano le cadute del 29%, mentre quelli di esercizio eseguito a domicilio permettevano una riduzione del 32%.
Il Tai Chi riduceva le cadute del 28%.
Gli interventi multifattoriali (che comprendevano anche la valutazione del rischio di caduta) riducevano le cadute del 24%.
Anche la vitamina D si dimostrava efficace nel ridurre le cadute, ma solo nei soggetti con bassi livelli plasmatici di vitaminaD.
La valutazione della sicurezza fra le pareti domestiche si dimostrava in grado di ridurre le cadute (del 19%), soprattutto nei soggetti ad elevato rischio di caduta, compresi quelli con riduzione dell' acuità visiva.
Altri interventi che si sono dimostrati in grado di ridurre le cadute riguardano gruppi particolari di soggetti oppure cirostanze specifiche: pacemaker nei pazienti con ipersensibilità del seno carotideo, interventi per rimozione di cataratta, sospensione graduale di eventuali farmaci psicotropi, dispositivi antiscivolo da applicare alla scarpe quando il terreno è ghiacciato,etc.

Come si può vedere teoricamente il medico avrebbe a disposizione numerose possibilità di prevenzione. In realtà non tutte di facile implementazione perchè non è realistico pensabile che tutto sia demandato al solo medico curante visto che spesso sono richieste figure professionali diverse e strutture adeguate (per esempio: fisioterapisti istruiti ad hoc, palestre, assistenti domiciliari, etc.) che non sempre sono disponibili o facilmente reperibili, vuoi per ragioni economiche vuoi per motivi logistici.
Insomma, le possibilità teoriche di prevenzione delle cadute ci sono, rimane da stabilire quanto sia possibile adottarle nella pratica di tutti i giorni.

RenatoRossi

Bibliografia

1. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=3749

2. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=3042

3. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=4875

4. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=4823

5. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=4778

6. Gillespie LD et al. Interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2012 Sep 12;9:CD007146.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 17/11/2026 alle ore 18:39 | Pagina 1 di 1