

## Comunicato Stampa

### **“NON VOGLIO AVER PAURA DI CADERE”**

*Parte un nuovo ciclo riabilitativo, “Falling solutions”, messo a punto dal Servizio Riabilitativo AISM Liguria, a disposizione di tutta la popolazione ligure, anche degli operatori sanitari*

*Il Promo del ciclo riabilitativo è sul canale youtube di AISM*

Imparare a cadere e a rialzarsi da terra in sicurezza. E' un nuovo servizio messo a disposizione della popolazione ligure da parte del Servizio Riabilitativo AISM Liguria. E' anzi un vero e proprio ciclo riabilitativo, pensato per le persone e per gli operatori sanitari, che insegna come gestire una caduta (o cadere senza farsi troppo male), come ci si può e deve spostare da terra in sicurezza, addestra a tecniche di contatto con il terreno e fa imparare quelle tecniche necessarie a rialzarsi senza farsi troppo male in attesa che arrivino i soccorsi.

**Perché è importante conoscere il ciclo riabilitativo progettato da AISM?** Perché il 76 per cento delle cadute avviene in casa, perché sulla caduta è possibile fare prevenzione ed è necessario – e si può- evitare di cader male.

Il 51% di chi cade lo riferisce al proprio medico o all'operatore sanitario ospedaliero, ma non ottiene risposte esaustive. Riceve per lo più consigli su come eventualmente provare a rallentare la caduta, su come sia utile utilizzare meglio gli ausili che ha a disposizione, fare un training per l'equilibrio, proporre di adattare meglio l'ambiente di casa alle proprie esigenze. Tutto ciò è utile, ma non risolutivo, perché *“della caduta si può attivare una importante attività di prevenzione, che può davvero far la differenza”*. **Dice Emilio Grasso fisioterapista, docente alla Facoltà di scienze motorie dell'Università di Genova.**

Sede Nazionale  
Via Operai 40  
16149 Genova  
Tel 01027 131  
aism@aism.it  
www.aism.it

Sede Legale  
Via Cavour 179  
00184 Roma  
C.C.P. 670000

**AISM. INSIEME, UNA CONQUISTA DOPO L'ALTRA**

Il ciclo riabilitativo pensato e attivato per le persone con SM può diventare uno strumento utile a molti anche agli anziani. Ideato da AISM nasce da anni di osservazione e buona pratiche. Nasce dallo studio di 473 pazienti del Centro: oltre la metà di loro (stiamo parlando del 58 per cento) cade, inciampa, scivola almeno una volta ogni sei mesi; ha paura di cadere. Tra i fattori percepiti come scatenanti la caduta, la loro ridotta resistenza muscolare, la fatica, una grande sensibilità al caldo, disattenzione all'ambiente esterno, spasticità, deficit visivo, limitate abilità nella deambulazione, problemi a mantenere l'equilibrio.

Buona parte di loro (l'82 per cento) è sola ed è incapace di alzarsi: il 30% delle persone intervistate dagli operatori di AISM segnalano che sono rimaste stese sul pavimento, in attesa di soccorso, per oltre un'ora.

Ecco come nasce il corso AISM per prevenire e gestire le cadute. Nasce da un'esigenza, tra le più sentite dalla popolazione più anziana d'Italia, di imparare a fare le cose di tutti i giorni in sicurezza e serenità.

**Le persone che lo desiderano potranno contattare il [servizio.riabilitazione.liguria@aism.it] per partecipare al ciclo riabilitativo che, mediamente, prevede un percorso di 13 sedute a cadenza settimanale, adattabile alle esigenze dei singoli.**

**Come si svolge il corso?** Giovanna Konrad, medico fisiatra responsabile del Centro Riabilitativo AISM Liguria, che ha ideato il metodo insieme a Emilio Grasso, fisioterapista, docente alla Facoltà di scienze motorie dell'Università di Genova, spiega: «Il nostro protocollo parte dalla visita medica, che può essere prenotata da tutte le persone interessate, tramite il Servizio Sanitario nazionale e anche privatamente. Nella visita vengono valutati diversi aspetti, dalla terapia farmacologica agli ausili che la persona usa, a eventuali disturbi che possono impattare sul rischio di cadere. In tal modo andiamo a definire sia il rischio di caduta per la singola persona, sia i possibili interventi per ridurre quel rischio. In particolare, possiamo proporre un protocollo motorio dedicato ad apprendere diverse tecniche per gestire al meglio le cadute: **si chiama "Falling solutions"** e offre soluzioni pratiche per tutti gli aspetti della caduta. C'è l'aspetto di prevenzione; si lavora sul migliorare l'equilibrio e la stabilità del paziente; ci sono tecniche per imparare a spostarsi liberamente a terra. Insegniamo inoltre una serie di tecniche che servono ad automatizzare il gesto della caduta, quando dovesse capitare, per ammortizzare il più possibile l'impatto.

"Falling Solutions" è certamente un metodo innovativo proprio per la sua capacità di agire su tutti gli aspetti connessi a una caduta e perché raccoglie in unità e adatta alle persone con SM le tecniche del Tai Chi, per imparare i movimenti che possono aiutare a prevenire la caduta, le tecniche del "Sistema Russo", per gli spostamenti a terra; le tecniche delle arti marziali per imparare a cadere senza danni, le conoscenze sulla forza centrifuga per imparare ad alzarsi da terra.

Il Servizio Riabilitativo AISM Liguria segue oggi circa 1.400-1450 persone con SM sia a livello ambulatoriale che domiciliare. È organizzato con un approccio multidisciplinare e cerca sempre di migliorare le proprie attività.

**Ufficio Stampa AISM Onlus:**

Barbara Erba – 347.758.18.58 [barbaraerba@gmail.com](mailto:barbaraerba@gmail.com)

Enrica Marcenaro – 010 2713414 [enrica.marcenaro@aism.it](mailto:enrica.marcenaro@aism.it)

**Responsabile Comunicazione e Ufficio Stampa AISM Onlus:**

Paola Lustro – tel. 010 2713834 [paola.lustro@aism.it](mailto:paola.lustro@aism.it)