



LA CADUTA NELL'ANZIANO: UNA VERA SINDROME GERIATRICA

Chiara Mussi

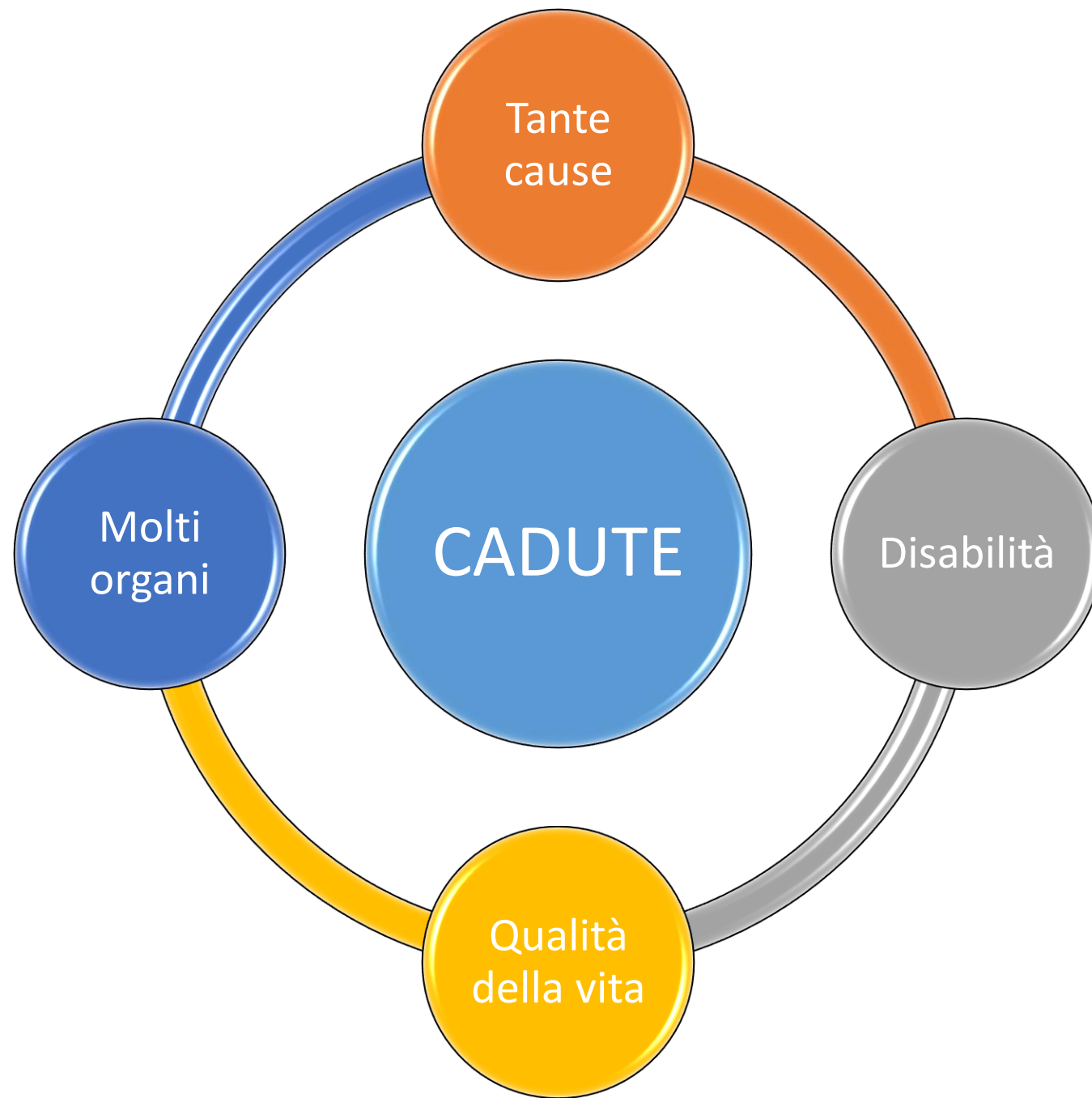
U.O. Geriatria

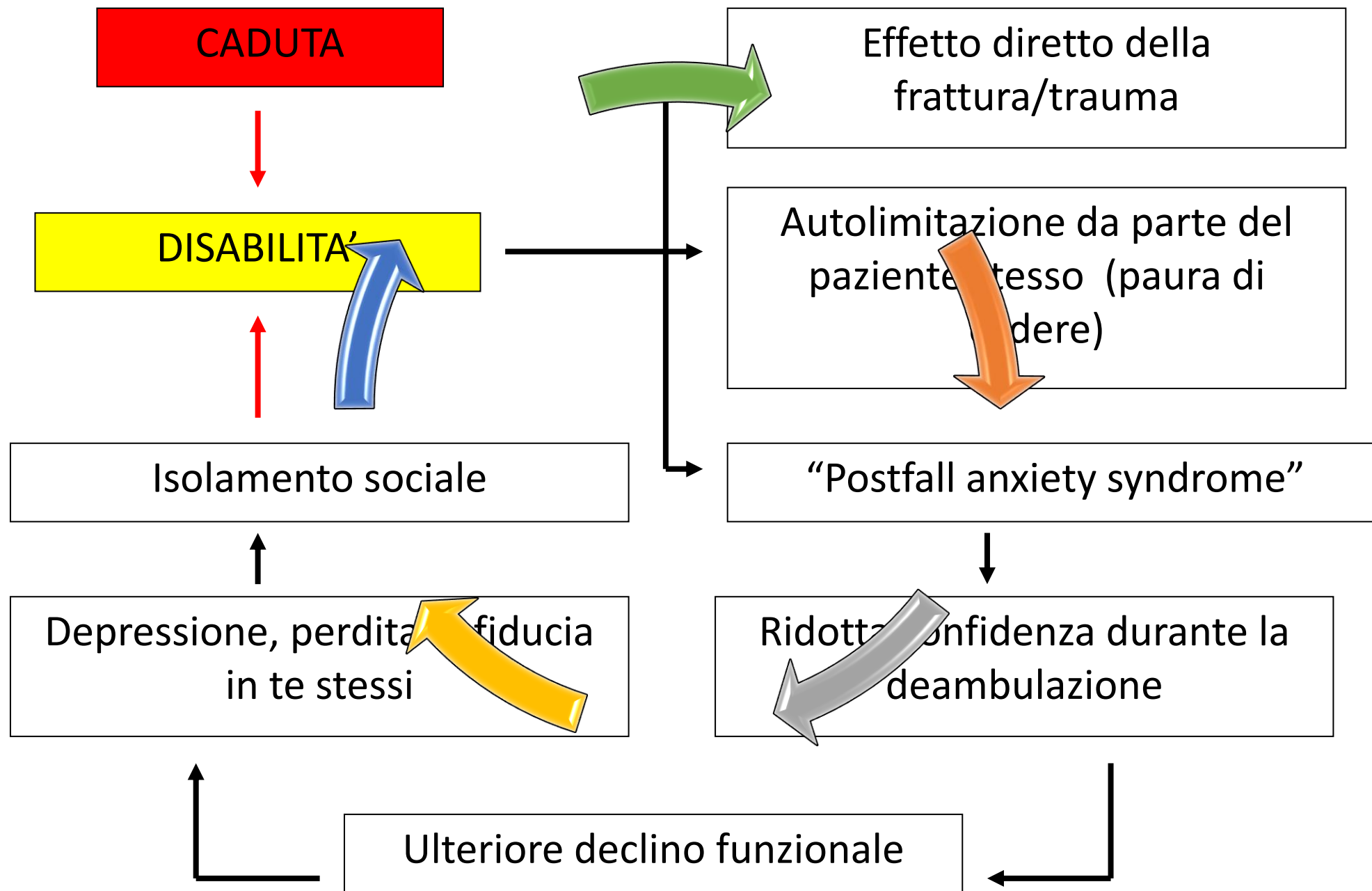
Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia



Le sindromi geriatriche

- Termine che include quelle condizioni cliniche che non possono essere inserite in precise categorie di patologie specifiche
- Condizioni multifattoriali che si presentano quando l'accumulo di alterazioni a livello di diversi sistemi rende l'anziano vulnerabile a situazioni di stress (cambiamento, stimolo)
- Organi bersaglio multipli
- Causano disabilità e alterano la qualità della vita





CLINICAL PRACTICE

Prevention of Falls in Community-Dwelling Older Adults

David A. Ganz, M.D., Ph.D., and Nancy K. Latham, P.T., Ph.D.

N Engl J Med 2020; 382:734-743

DOI: 10.1056/NEJMcp1903252

NICE National Institute for Health and Care Excellence

NICE Pathways NICE guidance Standards and indicators Evidence services Sign in

Search NICE...

Home > NICE Guidance > Conditions and diseases > Injuries, accidents and wounds > Injuries, accidents and wounds: general and other

Falls in older people: assessing risk and prevention

Clinical guideline [CG161] Published date: June 2013 [Register as a stakeholder](#) [Uptake of this guidance](#)

Age and Ageing 2022; 51: 1–36
<https://doi.org/10.1093/ageing/afac205>

© The Author(s) 2022. Published by Oxford University Press on behalf of the British Geriatrics Society. All rights reserved. For permissions, please email: journals.permissions@oup.com. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits non-commercial re-use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. For commercial re-use, please contact journals.permissions@oup.com

GUIDELINE

World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative

NICE National Institute for Health and Care Excellence

NICE Pathways NICE guidance Standards and indicators

Search NICE...

Home > NICE Guidance > Conditions and diseases > Injuries, accidents and wounds > Injuries, accidents and wounds: general and other

Falls in older people

Quality standard [QS86] Published date: March 2015 Last updated: January 2017 [Uptake of this guidance](#)

... di solito le cadute sono MULTIFATTORIALI

- **Fattori intrinseci:**
 - Modificazioni para-fisiologiche “age-related”
 - Patologie
 - Farmaci
- **Fattori estrinseci:**
 - Ambiente
 - Attività ad alto rischio
 - Uso inappropriato di ausili

Modificazioni "fisiologiche"

- **Neurologiche:**
 - ↑ tempi di reazione
 - ↓ riflessi di aggiustamento
 - ↓ propiocezione
- **Visus**
 - ↓ accomodazione
 - ↓ adattamento al buio
- **Muscoli**
 - sarcopenia

USE IT OR LOSE IT

Balance training (Walk 5 min. for each exercise)



Walk on toes



Walk on heels



Tandem walking

Warm up (Stretching exercise)



Triceps

Latissimus Dorsi

Deltoids & forearm muscles

Hip flexors

Hamstrings

Cat

Core exercise (Muscle strengthening exercise)



Left weight overhead

Deltoids curl with weight

Wrist up and down

Hold ball

Core exercise (Muscle strengthening exercise)



Step forward and relax both arms

Knee extension in sitting

Chair stand

Raise thigh sideways

Core exercise (Muscle strengthening exercise)



Bend hip in standing

Bring hip backward

Bend knee in standing

Lunge walking with weights

**Cammino
all'aria aperta!**

**START LOW
GO SLOW**

Terapia "passiva"

Attenta valutazione dei farmaci in corso ed eliminazione di quelli giudicati non fondamentali.

La sospensione di farmaci potenzialmente causa di perdita di coscienza riduce la ricorrenza di sincopi e cadute nell'anziano.

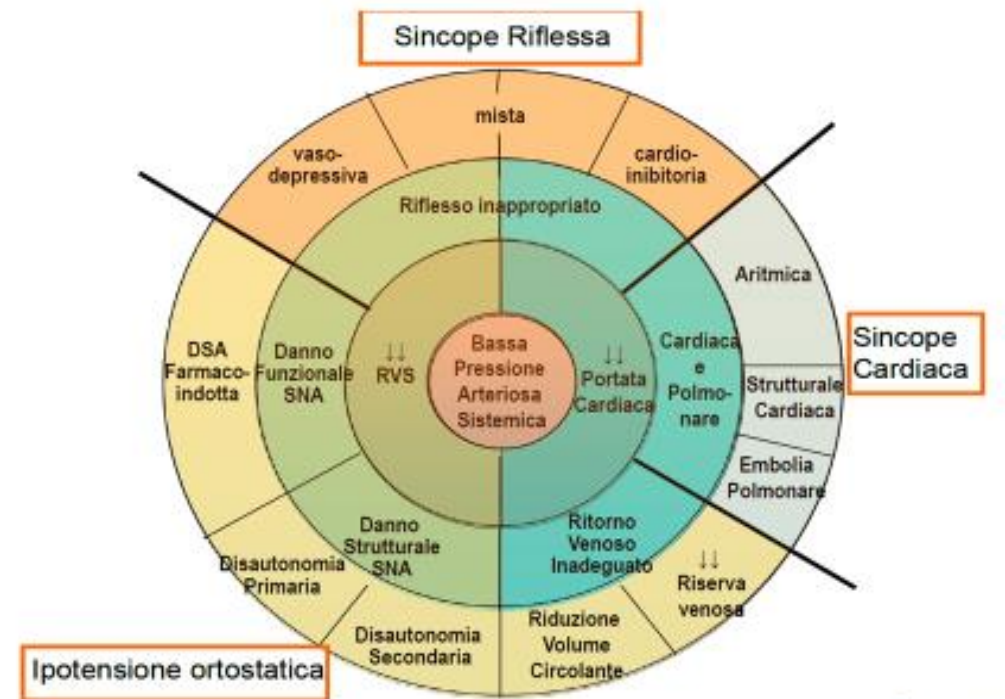
3 esempi:

- Antidepressivi ←
- Antipsicotici ←
- Diuretici dell'ansa ←

**ENORME IMPORTANZA DEI METODI NON FARMACOLOGICI
PER PREVENIRE E/O GUIDARE ALLA CORRETTA TERAPIA**

SINCOPE

- Perdita di coscienza e del tono posturale
- Il meccanismo sottostante è una ipoperfusione transitoria e globale del tessuto cerebrale
- Transitoria, Ripresa spontanea
- Autolimitantesi
- Porta a caduta
- E' un sintomo



Ipotensione ortostatica

Riduzione di almeno 20 mmHg della **PA** sistolica nel passaggio dal clino all'ortostatismo **(primi 3 minuti)**

PA sistolica inferiore a 90 mmHg sia in clino che in ortostatismo

Diagnosi semplice e rapida

Ipotensione postprandiale

**Riduzione di almeno 20 mmHg
della PA sistolica nelle due ore
successive al pasto**

FATTORI DI RISCHIO ESTRINSECI

- **Scarsa illuminazione**
- **Tappeti, scendiletto, pedane**
- **Pavimenti scivolosi**
- **Fili elettrici in esposizione**
- **Bagno senza adeguati ausili, doccia senza antiscivolo**
- **Oggetti riposti in alto**
- **Terapia ev durante la deambulazione**

FATTORI DI RISCHIO ESTRINSECI

- marciapiedi rotti
- cordoli
- gradini
- asfalto scivoloso per le condizioni ambientali (pioggia e gelo)
- scarpe inadeguate (strette, tacco alto, suola scivolosa)

Concludendo....

- Il Geriatra è lo specialista che si deve occupare delle sindromi geriatriche
- La caduta è la regina delle sindromi geriatriche
- La prevenzione delle cadute è complessa, ma...