

Training per persone della terza età

Autor(en): **Meili, Daniel Louis**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Physiotherapie = Fisioterapia**

Band (Jahr): **30 (1994)**

Heft 7

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-929338>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Training per persone della terza età

Christine Kraft-Jäggi (Andelfingen), Urs Küng-Schmid (Arth), Caius Schmid (Basilea), Matthias Göring e Pierre Schöchlin (Bienne), Gérard Fontana (Châtel-St.-Denis), Beat Ryser (Grüningen), Bea von Ow (Goldach), Ursi Ruf (Küsnacht), Cornelia Schuppisser (Lugano), Ueli Koch (Schwerzenbach), Nicolas Mathieu e Raymond Mottier (Sion), Pascal Coste (Zugo), Dott. Lorenz Felder (Kilchberg).

Daniel Louis Meili, Basilea, responsabile del progetto

Lavoro collettivo nel settore della fisioterapia sportiva, al quale è stato assegnato il «Premio scientifico 1994» della Società Svizzera per la Medicina Sportiva SSMS e della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti FSF.

Sintesi dei risultati

172 persone di età compresa fra i 65 ed i 70 anni hanno partecipato ad una ricerca sulle potenzialità di allenamento condotta nell'arco di 6 mesi in studi di fisioterapia di tutta la Svizzera. Le sedute di training, impostate in base ai metodi usati negli sport competitivi, sono state condotte dai fisioterapisti che hanno curato e animato lo svolgimento della ricerca. Gli adattamenti progressivi della forza fisica, della mobilità, della resistenza e della capacità di coordinazione sono stati regolarmente controllati. Mediante inchieste standardizzate sono stati inoltre registrati lo stato di salute iniziale ed i cambiamenti intervenuti nel corso del training. L'obiettivo da raggiungere era quello di elaborare – sulla base delle conoscenze acquisite e dei dati raccolti – delle misure e delle raccomandazioni per la cura attiva della salute e di documentare le potenzialità della fisioterapia sportiva.

Questo lavoro collettivo è il frutto di un'attività di ricerca privata ed è stato promosso in modo determinante dalla ditta Leuenberger Medizin Technik di Glattbrugg/Corminbœuf e dall'Organizzazione per la salute SWICA di Winterthur.

Dopo approfonditi esami medici, i partecipanti al training si sono sottoposti ad un processo graduale di sollecitazione e adattamento in tre stadi, della durata di circa 27 settimane (con una media di 50 sedute di training). Durante le prime 9 settimane l'accento è stato messo sull'insieme degli esercizi ma con stimoli subliminali. Nelle settimane seguenti (fino al secondo esame medico), si è proceduto ad allenamenti intensivi e mirati (allenamento dei singoli muscoli). Nelle

ultime 12 settimane circa, sono stati eseguiti allenamenti differenziati e mirati a prestazioni specifiche (con apparecchi di muscolazione, esercizi filometrici, molta ginnastica e resistenza aerobica con ergometro per promuovere il recupero). Durante tutto il processo di allenamento i partecipanti sono stati assistiti personalmente dai fisioterapisti (esercizi individuali e in gruppo).

Riassumendo, possiamo ora dire che anche l'organismo delle persone anziane è allenabile in

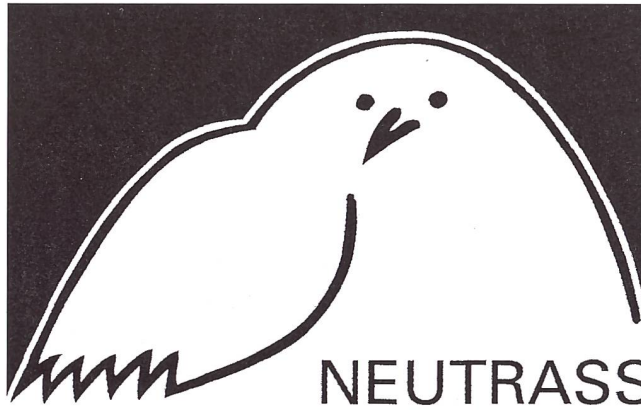
RIASSUNTO

molti modi. La forza fisica ed i meccanismi di controllo possono essere leggermente migliorati. Oltre al miglioramento della mobilità, conseguito durante la nostra ricerca (grazie alla professionalità dei fisioterapisti che hanno seguito i partecipanti), sono sensibilmente aumentate anche la fiducia in sé e quindi la capacità di svolgere i lavori quotidiani. Questa ricerca ha evidenziato che le donne possono ottenere migliori risultati rispetto agli uomini riguardo alla forza fisica, la mobilità e la coordinazione! Tutti i partecipanti hanno riferito inoltre che l'impegno necessario per la partecipazione al training e l'attitudine attiva nell'affrontare gli esercizi e le sollecitazioni, hanno avuto ripercussioni positive sul loro stato d'animo. Grazie al training, si sono sentite meglio anche psicologicamente.

Ad un anno dalla conclusione della ricerca, oltre l'80% delle partecipanti ha continuato a frequentare regolarmente un centro di fisioterapia e di fitness e si impegna attivamente per la sua salute. Molte delle persone del gruppo di riferimento hanno iniziato anche loro un training e circa il 50% lo pratica regolarmente! Globalmente, i risultati ottenuti sono stupefacenti e sottolineano in particolare la validità dell'assistenza accurata e personalizzata fornita dai fisioterapisti. Ora si tratta di superare, mediante corrispondenti corsi di formazione e perfezionamento (anche per i medici), gli ostacoli esistenti nei confronti del training basato sui metodi dello sport competitivo. In tal modo anche altri settori potranno beneficiare delle conoscenze acquisite. I primi passi sono promettenti!

Risultati ottenuti:

Forza d'estensione delle gambe:	aumento del	50,3%
Forza d'estensione delle braccia:	aumento del	37,5%
Mobilità distanza delle dita dal pavimento:	aumento del	45,6%
Mobilità ischiocrurale:	aumento del	7,3%
Mobilità colonna lombare (test di Schober):	stabile	
Mobilità rotazione della colonna vertebrale:	aumento del	10,9%
Mobilità colonna toracica/nuca (test di Ott):	aumento del	22,5%
Mobilità spalle:	aumento del	26,1%
RPP/resistenza con 50 Watt:	miglioramento del	4,7%
RPP/resistenza con 70 Watt:	miglioramento del	3,3%
RPP/resistenza con 90 Watt:	miglioramento del	3,3%
RPP/resistenza con 110 Watt:	miglioramento del	3,5%
Coordinazione:	miglioramento dei tempi del	41,1%
Coordinazione:	riduzione degli errori del	50,4%
Abilità:	miglioramento dei tempi del	59,2%
Abilità:	riduzione degli errori del	75,7%



NEUTRASS
VERSICHERUNGS-PARTNER AG

Führung des SPV-Versicherungssekretariats

- Erstellung, Ausbau, Beratung und Betreuung des SPV-Versicherungskonzeptes – eine kostenlose Dienstleistung für SPV-Mitglieder
- Ausführung von neutralen und unabhängigen Versicherungsanalysen in allen Versicherungsbereichen
- Erstellung von Prämien-/Leistungsvergleichen
- Durchsetzung von Leistungsansprüchen
- Verwaltung von Portefeuilles und Rahmenverträgen

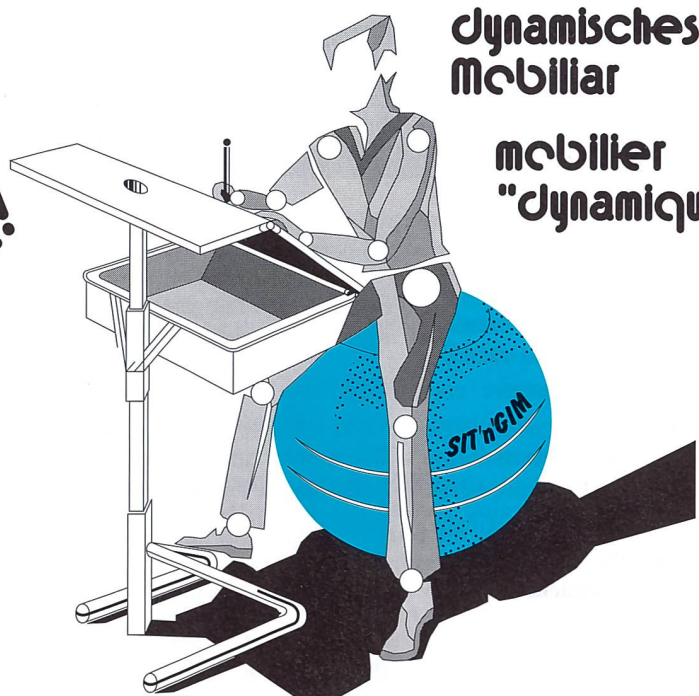

Gestion du bureau des assurances FSP

- Constitution, développement, assistance et conseils concernant le concept d'assurance FSP, des prestations gratuites pour les membres de la FSP
- Réalisation d'analyses neutres et indépendantes dans tous les domaines d'assurance
- Etablissement de comparaisons primes/prestations
- Surveillance de l'exécution des droits aux prestations
- Gestion de portefeuilles et de contrats-cadre

- Ihre direkte Telefonnummer: **045 - 21 91 16**

- Bureau régional pour la Suisse romande: **022 - 367 13 74**

**Vorbeugung?
Bewegung!
Prévention?
Mouvement!**



**dynamisches
Mobilier**

mobilier
"dynamique"

**VISTA
WELLNESS**

Bitte senden Sie mir Ihre Unterlagen
s.v.p. envoyez-moi votre documentation

Name/nom: _____

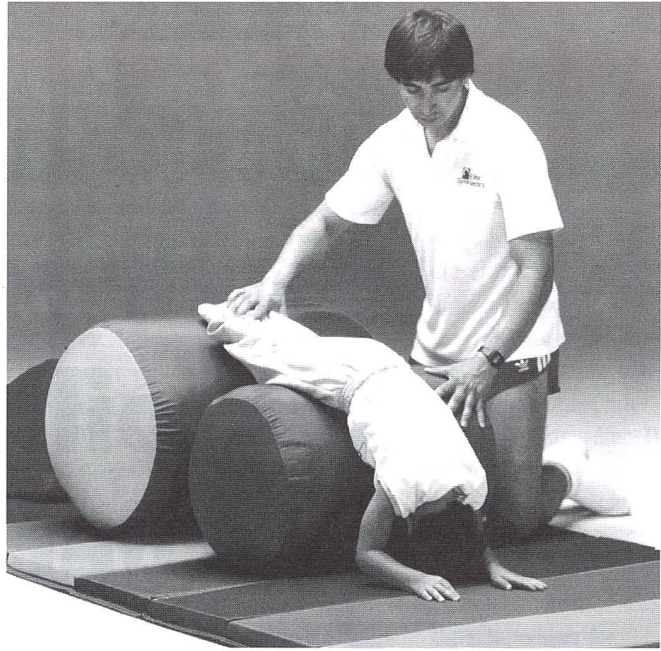
Adresse: _____

4513 Langendorf/SO 065 38 29 14
2014 Bôle/NE 038 41 42 52

Ungewöhnlich gut!

eibe-Gymnastikrollen bieten vielfältige Übungsmöglichkeiten für Bewegungserziehung, Rehabilitation und Physiotherapie.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Fordern Sie unseren Katalog oder ausführliches Prospektmaterial an!



Coupon bitte zurücksenden an:

Ja, ich möchte mehr Information über:

eibe-Sportgeräte Ihr gesamtes Angebot

eibe AG

Neue Winterthurerstraße 28 · 8304 Wallisellen

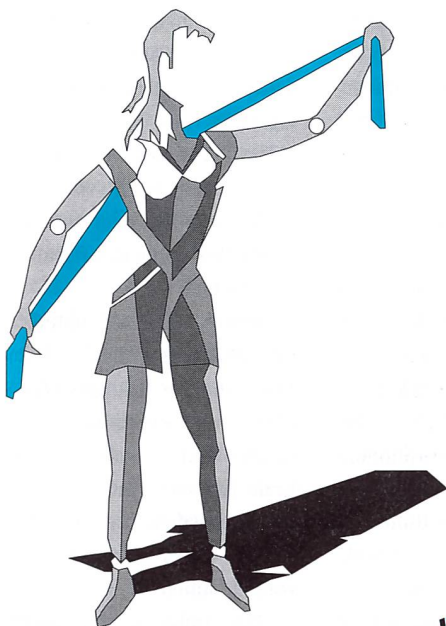
Tel.: (01) 831 15 60 · Fax: (01) 831 15 62

Name, Vorname

Straße, (PLZ) Ort

PT

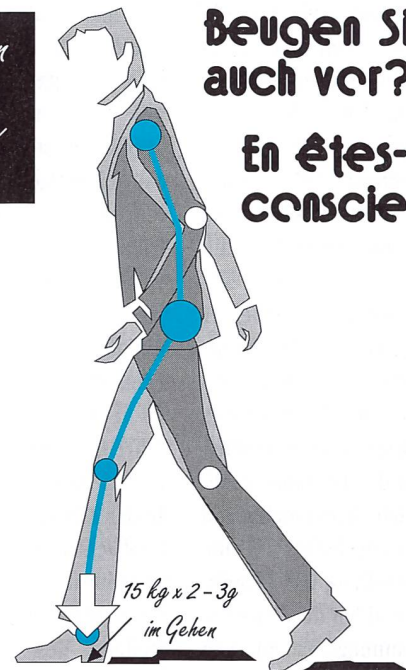
Thera-Band®



$80 \text{ kg} = 800 \text{ Newton}$
 $80 \text{ kg} \times 10 \text{ m/sec}^2$
 mg

Beugen Sie auch vor?

En êtes-vous conscient?



VISTA WELLNESS

Viscolar™

Schockdämpfende Einlagen
matériau anti-chocs

4513 Langendorf/SO 065 38 29 14
2014 Bôle/NE 038 41 42 52