Zeitschrift: Physiotherapie = Fisioterapia
Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband
Band: 30 (1994)
Heft: 7

Artikel: Training per persone della terza età
Autor: Meili, Daniel Louis
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-929338

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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 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 competititivo. 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

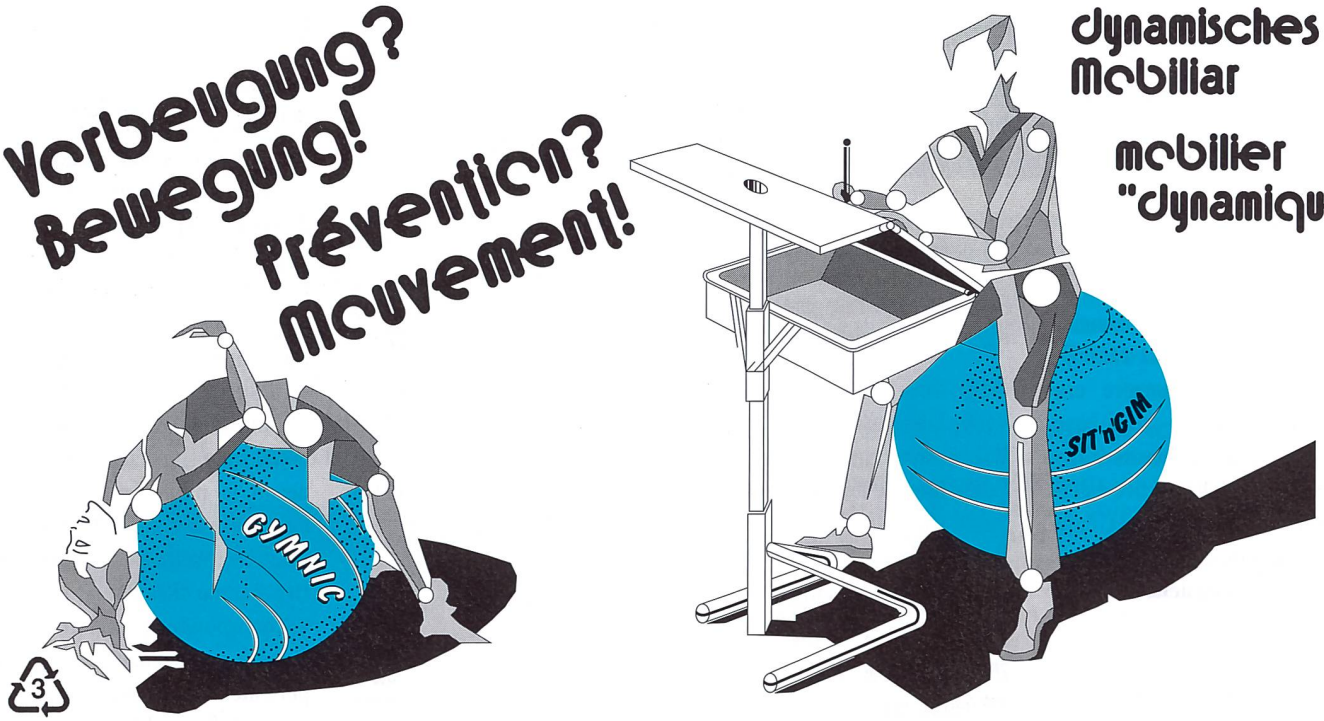
- Erstellung, Ausbau, Beratung und Betreuung des SPV-Versicherungskonzeptes – eine kostenlose Dienstleistung für SPV-Mitglieder
- Ausführung von neutralen und unabhängigen Versicherungsanalysen in allen Versicherungsbereichen
- Erstellung von Prämien-/Leistungsvergleichen
- Durchsetzung von Leistungsansprüchen
- Verwaltung von Portefeuilles und Rahmenverträgen
- *Ihre direkte Telefonnummer:* ***045 - 21 91 16***

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

Vorbeugung? Bewegung!
Prévention? Mouvement!

dynamisches Mobiliar
mobilier "dynamique"



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

Name/nom: _____

Adresse: _____

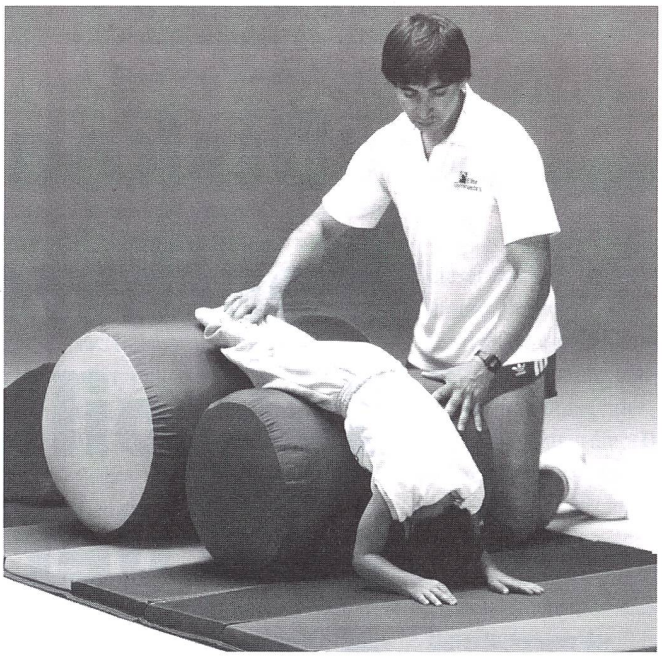
VISTA WELLNESS

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:

eibe AG
Neue Winterthurerstraße 28 · 8304 Wallisellen
Tel.: (01) 831 15 60 · Fax: (01) 831 15 62

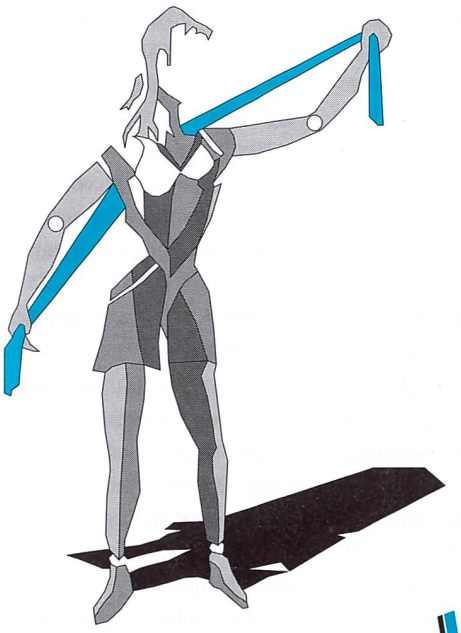
Ja, ich möchte mehr Information über:
❒ **eibe**-Sportgeräte ❒ Ihr gesamtes Angebot

Name, Vorname

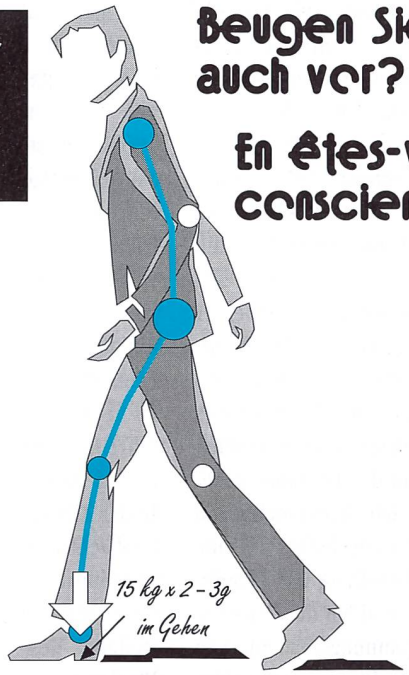
Straße, (PLZ) Ort

PT

Thera-Band®



80 kg = 800 Newton
80 kg x 10m/sec²
mg



Beugen Sie auch vor?

En êtes-vous conscient?

VISTA WELLNESS

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

Viscolas™

Schockdämpfende Einlagen
matériau anti-chocs