

ActiSenior

BONUS 2

Di Nuovo in Piedi

60 esercizi in progressione, dal letto al camminare

60 esercizi in progressione, dal letto al camminare

Come usare questo bonus

- Le schede seguono sei tappe, dal letto al camminare: rispetta l'ordine.
- Le prime volte, i passaggi letto-sedia si fanno sempre accompagnati.
- Freni del letto e della sedia inseriti, scarpe chiuse, spazio libero.
- Dopo una caduta o un intervento, chiedi al medico prima di cominciare.

I 3 LIVELLI DI QUESTO BONUS

Livello 1 · Da seduti — A letto o da seduti, con aiuto delle mani.

Livello 2 · Con appoggio — Con un appoggio stabile: letto, sedia, deambulatore o corrimano.

Livello 3 · In autonomia — Senza appoggio, solo quando l'esercizio lo permette in sicurezza.



Importante

Questo materiale non sostituisce il parere di un medico o di un fisioterapista. Interrompi se compaiono dolore, capogiri o affanno.

Indice

60 schede, ordinate per tappa. Il numero è quello della scheda.

A LETTO

- | | | |
|----|---------------------------|-------|
| 1 | Respira prima di muoverti | ● ● ● |
| 2 | Pompa dei piedi a letto | ● ● ● |
| 3 | Premere il ginocchio | ● ● ● |
| 4 | Stringere i glutei | ● ● ● |
| 5 | Far scivolare il tallone | ● ● ● |
| 6 | Aprire la gamba a letto | ● ● ● |
| 7 | Ponte nel letto | ● ● ● |
| 8 | Girarsi di fianco | ● ● ● |
| 9 | Spostarsi nel letto | ● ● ● |
| 10 | Spingere con le braccia | ● ● ● |

SEDERSI SUL BORDO E PASSAGGI

- | | | |
|----|--------------------------|-------|
| 11 | Di fianco e poi seduto | ● ● ● |
| 12 | Sedersi senza capogiri | ● ● ● |
| 13 | Piedi fermi a terra | ● ● ● |
| 14 | Dondolare sul bordo | ● ● ● |
| 15 | Alzare e posare il piede | ● ● ● |
| 16 | Arrivare al bordo | ● ● ● |
| 17 | La sedia in diagonale | ● ● ● |
| 18 | Dal letto alla sedia | ● ● ● |
| 19 | Tavoletta per passare | ● ● ● |
| 20 | Dalla sedia al letto | ● ● ● |

DALLA SEDIA ALL'ALZARSI

- | | | |
|----|--------------------------|-------|
| 21 | Bloccare la sedia | ● ● ● |
| 22 | Sul bordo della sedia | ● ● ● |
| 23 | Piedi sotto le ginocchia | ● ● ● |
| 24 | Naso sopra i piedi | ● ● ● |
| 25 | Spingere e staccarsi | ● ● ● |
| 26 | Contare prima di alzarsi | ● ● ● |
| 27 | Restare in piedi | ● ● ● |
| 28 | Lasciare una mano | ● ● ● |
| 29 | Sedersi piano | ● ● ● |
| 30 | Cercare la sedia dietro | ● ● ● |

PRIMI PASSI CON APPOGGIO

- | | | |
|----|----------------------------|-------|
| 31 | Peso da un piede all'altro | ● ● ● |
| 32 | Misurare il deambulatore | ● ● ● |
| 33 | Primo passo con appoggio | ● ● ● |
| 34 | Deambulatore, gamba, gamba | ● ● ● |
| 35 | Prima il tallone | ● ● ● |
| 36 | Bastone dal lato sano | ● ● ● |
| 37 | Bastone e gamba insieme | ● ● ● |
| 38 | Corridoio con corrimano | ● ● ● |
| 39 | Spingere una sedia stabile | ● ● ● |
| 40 | Fermarsi e riposare | ● ● ● |

CAMMINARE E GIRARE IN SICUREZZA

- | | | |
|----|---------------------------|-------|
| 41 | Passi un po' più lunghi | ● ● ● |
| 42 | Girare a U | ● ● ● |
| 43 | Girare e sedersi | ● ● ● |
| 44 | Fermarsi a comando | ● ● ● |
| 45 | Gradino: sale la buona | ● ● ● |
| 46 | Gradino: scende la debole | ● ● ● |
| 47 | Passare la soglia | ● ● ● |
| 48 | Guardare avanti | ● ● ● |
| 49 | Aggirare un ostacolo | ● ● ● |
| 50 | Camminare con una mano | ● ● ● |

FIDUCIA E PREVENZIONE DELLE CADUTE

- | | | |
|----|----------------------------|-------|
| 51 | Alzarsi da terra | ● ● ● |
| 52 | Mettersi a quattro zampe | ● ● ● |
| 53 | Se cadi, non avere fretta | ● ● ● |
| 54 | Chiedere aiuto da terra | ● ● ● |
| 55 | Controllare le scarpe | ● ● ● |
| 56 | Liberare il percorso | ● ● ● |
| 57 | Alzarsi di notte | ● ● ● |
| 58 | Piedi uniti con appoggio | ● ● ● |
| 59 | Guardare senza oscillare | ● ● ● |
| 60 | Un minuto in più al giorno | ● ● ● |

Respira prima di muoverti



Livello 1



3 LIVELLI



● Da seduti



● ● Con appoggio



● ● ● In autonomia



A COSA SERVE

Ossigenarsi e calmarsi all'inizio



ATTENZIONE A

Se ti manca l'aria, fermati

**TI SERVE:** Il letto e un cuscino

1

Sdraiati a pancia in su

2

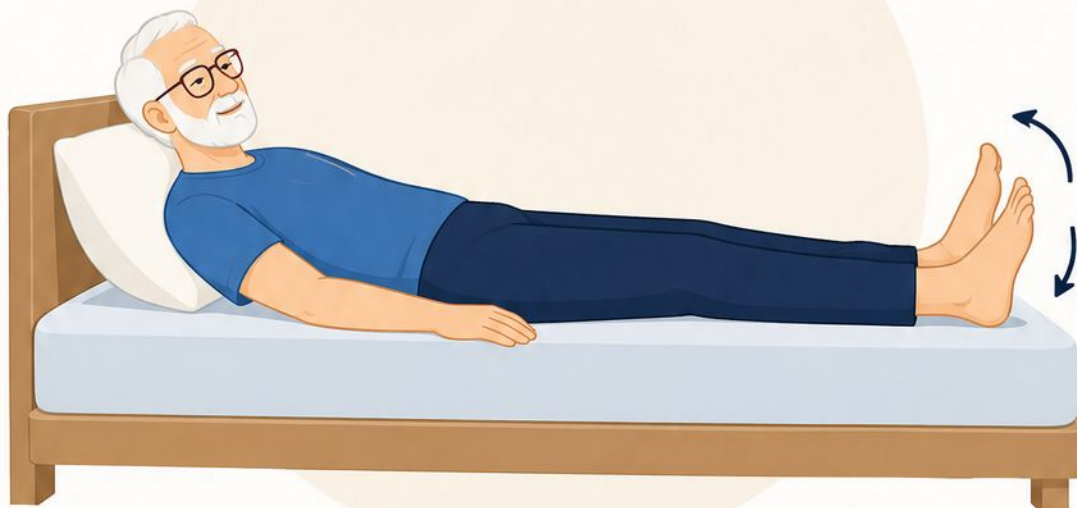
Gonfia la pancia contando 4

3

Butta fuori l'aria contando 6

Pompa dei piedi a letto


Livello 1



3 LIVELLI




Da seduti




Con appoggio




In autonomia



A COSA SERVE

Muovere il sangue delle gambe



ATTENZIONE A

Muovi solo la caviglia

TI SERVE: Niente

1

Gambe distese sul letto

2

Porta le punte verso di te

3

Distendile e ripeti 20 volte

Consiglio professionale: fallo ogni ora se stai molto a letto.

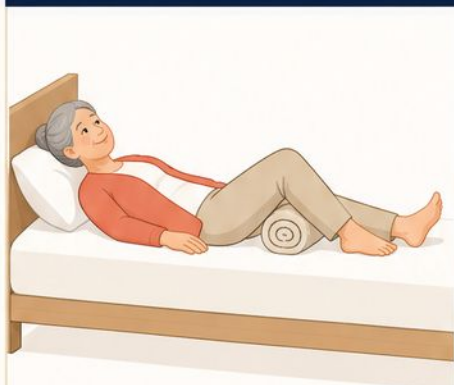
ActiSenior

Premere il ginocchio

● ● ●
Livello 1



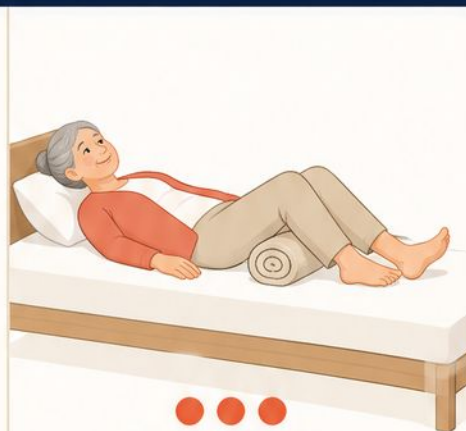
3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Svegliare la coscia senza muoverti



ATTENZIONE A

Stringi 5 secondi e rilascia



TI SERVE: Un asciugamano arrotolato

1

Asciugamano sotto il ginocchio

2

Premilo contro il letto

3

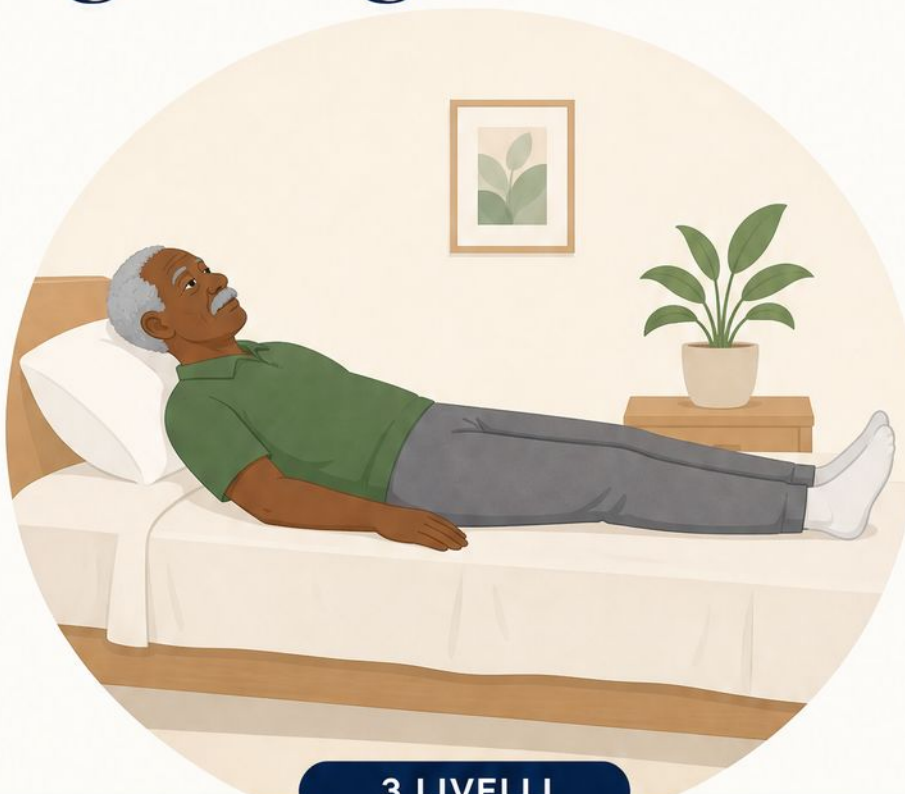
Tieni 5 e rilascia, 10 volte

Consiglio professionale: continua a respirare mentre premi.

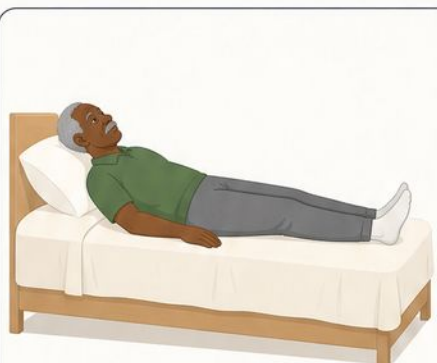
ActiSenior

Stringere i glutei

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Forza per spingere e alzarti



ATTENZIONE A

Non inarcare la zona lombare

TI SERVE: Niente

1 A pancia in su, gambe distese

2 Stringi i glutei 5 secondi

3 Rilascia e ripeti 10 volte

Far scivolare il tallone

● ● ●
Livello 1



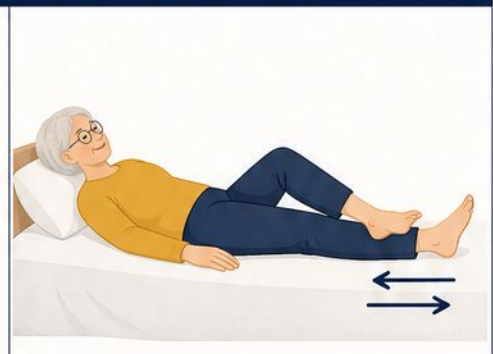
3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Recuperare la flessione del ginocchio



ATTENZIONE A

Mai fino al dolore



TI SERVE: Un lenzuolo liscio

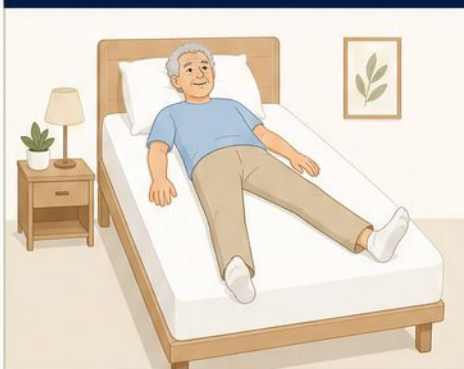
- 1 A pancia in su, gambe distese
- 2 Scivola col tallone verso di te
- 3 Distendi la gamba, 10 volte

Aprire la gamba a letto

Livello 1



3 LIVELLI



Da seduti



Con appoggio



In autonomia



A COSA SERVE
Forza sul lato dell'anca



ATTENZIONE A
La punta del piede guarda in su

TI SERVE: Niente

1 A pancia in su, gambe unite

2 Apri una gamba di lato

3 Torna piano, 8 volte

Ponte nel letto

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Forza per alzare il sedere



ATTENZIONE A

Sali poco, senza forzare la schiena

TI SERVE: Niente

1 Ginocchia piegate, piedi a terra

2 Stacca il sedere dal materasso

3 Scendi piano, 8 volte

Consiglio professionale: serve per sistemare padella e lenzuolo.

ActiSenior

Girarsi di fianco

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Girarti nel letto senza farti male



ATTENZIONE A

Gira tutto il corpo insieme



TI SERVE: Un cuscino

1

Piega le ginocchia

2

Gira spalle e bacino insieme

3

Resta di fianco col cuscino

Consiglio professionale: con una protesi, cuscino tra le gambe.

ActiSenior

Spostarsi nel letto

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Sistemarti da solo nel letto



ATTENZIONE A

Abbassa prima la testiera



TI SERVE: Letto con i freni

1 Ginocchia piegate, piedi a terra

2 Spingi con piedi e gomiti

3 Sali un po' alla volta

Spingere con le braccia

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Braccia forti per tirarti su



ATTENZIONE A

Gomiti vicini al corpo

TI SERVE: Niente

1

Mani ai lati, sul materasso

2

Spingi e stacca la schiena

3

Scendi piano, 8 volte

Di fianco e poi seduto

Livello 2



3 LIVELLI



Da seduti



Con appoggio



In autonomia



A COSA SERVE

Sederti sul bordo senza sforzo



ATTENZIONE A

Mai da solo la prima volta



TI SERVE: Letto frenato

1

Mettiti di fianco sul bordo

2

Fai scendere le gambe fuori

3

Spingi col gomito e siediti

Consiglio professionale: le gambe scendono mentre il busto sale.

ActiSenior

Sedersi senza capogiri

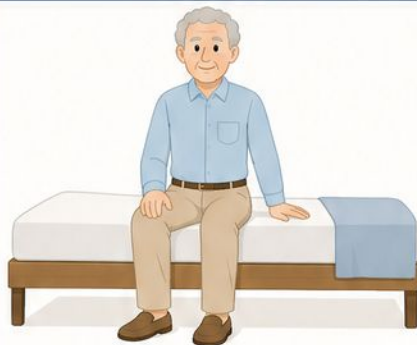
● ● ●
Livello 2



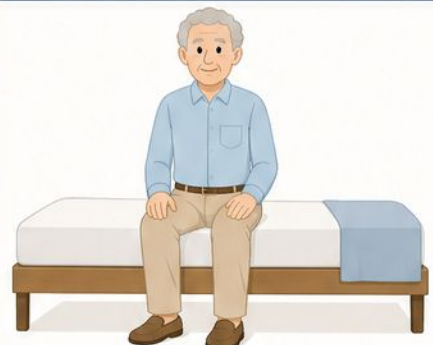
3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Evitare il capogiro quando ti alzi



ATTENZIONE A

Se hai capogiri, sdraiati di nuovo



TI SERVE: Letto frenato

1

Siediti sul bordo del letto

2

Resta fermo un minuto

3

Guarda un punto fisso davanti

Piedi fermi a terra

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Base sicura prima di alzarti



ATTENZIONE A

Se i piedi pendono, abbassa il letto



TI SERVE: Scarpe chiuse

1

Siediti bene sul bordo

2

I due piedi piatti a terra

3

Premi a terra 10 secondi

Dondolare sul bordo

Livello 2



3 LIVELLI



Da seduti



Con appoggio



In autonomia



A COSA SERVE

Recuperare l'equilibrio da seduti



ATTENZIONE A

Qualcuno accanto le prime volte



TI SERVE: Letto frenato

1

Seduto sul bordo, piedi a terra

2

Porta il peso da un lato

3

Torna al centro, 10 volte

Alzare e posare il piede

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Svegliare i piedi prima di camminare



ATTENZIONE A

Schiena dritta, senza curvarti

TI SERVE: Niente

1 Seduto sul bordo, piedi piatti

2 Alza un piede e appoggialo

3 Alterna 20 volte

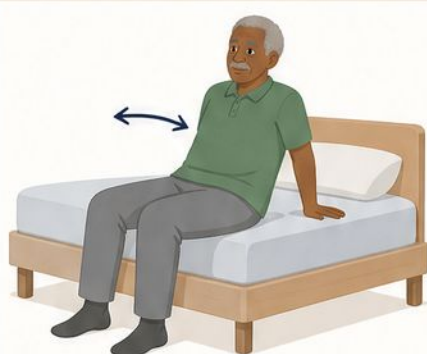
Arrivare al bordo



Livello 2



3 LIVELLI



Da seduti



Con appoggio



In autonomia



A COSA SERVE

Avvicinarti al bordo senza cadere



ATTENZIONE A

Mai superare il bordo di colpo



TI SERVE: Letto frenato

- 1 Seduto, mani ai lati
- 2 Muovi un fianco e poi l'altro
- 3 Frena con i piedi piatti

Consiglio professionale: a piccoli passi di bacino, mai con un salto.

ActiSenior

La sedia in diagonale

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



A COSA SERVE

Preparare bene il passaggio alla sedia



ATTENZIONE A

Sedia bloccata, ruote mai libere



TI SERVE: Sedia con braccioli

1

Metti la sedia in diagonale

2

Dal lato della gamba forte

3

Blocca ruote e freni

Dal letto alla sedia



Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Passare alla sedia senza cadere



ATTENZIONE A

Mai girare su un piede solo



TI SERVE: Sedia frenata

- 1 Alzati guardando la sedia
- 2 Gira a piccoli passi
- 3 Senti la sedia e siediti

Tavoletta per passare

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



● Da seduti



● ● Con appoggio



● ● ● In autonomia



A COSA SERVE

Passare seduto, senza alzarti



ATTENZIONE A

Letto e sedia alla stessa altezza



TI SERVE: Tavoletta di trasferimento

1

Metti la tavoletta sotto il fianco

2

Scivola un po' alla volta

3

Togli la tavoletta all'arrivo

Consiglio professionale: attenzione alle dita sotto la tavoletta.

ActiSenior

Dalla sedia al letto

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI

 ● Da seduti	 ● ● Con appoggio	 ● ● ● In autonomia
--	--	---



A COSA SERVE

Tornare a letto con controllo



ATTENZIONE A

Letto frenato e alla tua altezza



TI SERVE: Letto frenato

- 1** Avvicina la sedia al letto
- 2** Alzati e gira a piccoli passi
- 3** Siediti sul bordo e sali

Bloccare la sedia

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Che la sedia non scappi



ATTENZIONE A

Mai appoggiarti a qualcosa con ruote



TI SERVE: Una sedia stabile

1 Guarda se ha le ruote

2 Blocca i due freni

3 Spingila per provare

Sul bordo della sedia



Livello 2



3 LIVELLI



Da seduti



Con appoggio



In autonomia



A COSA SERVE

La posizione per potersi alzare



ATTENZIONE A

Mai fino al filo della seduta

**TI SERVE:** Una sedia stabile

- 1 Seduto, mani sulla seduta
- 2 Cammina col bacino in avanti
- 3 Alzati con mezza coscia fuori

Piedi sotto le ginocchia



Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Che la forza venga dalle gambe



ATTENZIONE A

Talloni a terra, mai sulle punte



TI SERVE: Scarpe chiuse

1 Seduto sul bordo della sedia

2 Porta i piedi un po' indietro

3 Resta così 10 secondi

Naso sopra i piedi

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Portare il peso avanti per alzarti



ATTENZIONE A

Pieggi l'anca, non la schiena



TI SERVE: Una sedia stabile

1

Seduto sul bordo, piedi indietro

2

Inclinati fino a vedere i piedi

3

Torna e ripeti 8 volte

Spingere e staccarsi

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Forza delle braccia per alzarti



ATTENZIONE A

Spingi la seduta, non lo schienale



TI SERVE: Sedia con braccioli

- 1 Mani sui braccioli
- 2 Spingi e stacca il sedere
- 3 Scendi piano, 6 volte

Contare prima di alzarti



Livello 2



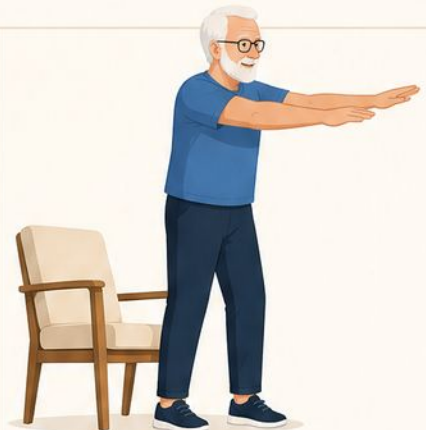
3 LIVELLI



Da seduti



Con appoggio



In autonomia



A COSA SERVE

Alzarti con ritmo e senza fretta



ATTENZIONE A

Mai alzarti di scatto



TI SERVE: Una sedia stabile

1

Uno: piedi indietro e sul bordo

2

Due: naso sopra i piedi

3

Tre: spingi e alzati

Consiglio professionale: conta ad alta voce tutte e tre le volte.

ActiSenior

Restare in piedi

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Prendere fiducia stando in piedi



ATTENZIONE A

Se hai capogiri, siediti subito



TI SERVE: Deambulatore o sedia

1

Alzati con le mani appoggiate

2

Guarda un punto davanti

3

Conta fino a 10 e siediti

Lasciare una mano



Livello 2



3 LIVELLI



Da seduti



Con appoggio



In autonomia



A COSA SERVE

Primo passo verso il senza appoggio



ATTENZIONE A

Qualcuno vicino la prima volta


TI SERVE: Deambulatore o corrimano

1

In piedi e ben appoggiato

2

Lascia una mano e conta 5

3

Cambia mano, 5 volte

Sedersi piano

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Scendere senza lasciarti cadere



ATTENZIONE A

Mai buttarti sulla seduta



TI SERVE: Una sedia stabile

1

Senti la sedia con le gambe

2

Cerca i braccioli

3

Scendi contando fino a tre

Cercare la sedia dietro



Livello 2



3 LIVELLI



Da seduti



Con appoggio



In autonomia



A COSA SERVE

Sederti senza guardare indietro



ATTENZIONE A

Mai girare la testa mentre ti siedi

**TI SERVE:** Una sedia stabile

1

Indietreggia fino a toccarla

2

Senti la seduta sulle gambe

3

Scendi con una mano appoggiata

Peso da un piede all'altro

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



Da seduti



Con appoggio



In autonomia



A COSA SERVE

Imparare a caricare ogni gamba



ATTENZIONE A

Il piede debole carica quanto regge



TI SERVE: Deambulatore o corrimano

1

In piedi, piedi divaricati

2

Sposta il peso su un piede

3

E sull'altro, 10 volte

Misurare il deambulatore



Livello 2



3 LIVELLI



Da seduti



Con appoggio



In autonomia



A COSA SERVE

Un deambulatore alla tua altezza



ATTENZIONE A

Troppo alto curva le spalle



TI SERVE: Deambulatore con freni

1

Mettiti accanto al deambulatore

2

Impugnature all'altezza del polso

3

Prova: gomiti appena piegati

Primo passo con appoggio



Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Tornare a camminare in sicurezza



ATTENZIONE A

Il deambulatore davanti, tu dietro



TI SERVE: Deambulatore con freni

1

Deambulatore a un passo da te

2

Avanza con la gamba debole

3

Poi l'altra, al centro

Deambulatore, gamba, gamba

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

L'ordine giusto di ogni passo



ATTENZIONE A

Mai muovere tutto insieme



TI SERVE: Deambulatore con freni

1

Prima muovi il deambulatore

2

Poi la gamba operata

3

Infine la gamba sana

Consiglio professionale: ripetilo ad alta voce finché viene da sé.

ActiSenior

Prima il tallone



Livello 2



3 LIVELLI



Da seduti



Con appoggio



In autonomia

**A COSA SERVE**Un passo completo,
non strascicato**ATTENZIONE A**Mai strascicare
la punta del piede**TI SERVE:** Scarpe chiuse

- 1 Passo avanti ben appoggiato
- 2 Prima entra il tallone
- 3 Poi rotola fino alla punta

Bastone dal lato sano

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Usare bene il bastone



ATTENZIONE A

Dal lato opposto alla gamba debole



TI SERVE: Un bastone con gommino

1

Bastone nella mano forte

2

Impugnatura all'altezza del polso

3

Prova tre passi piano

Bastone e gamba insieme

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Distribuire il peso camminando



ATTENZIONE A

Mai portarlo troppo avanti



TI SERVE: Un bastone con gommino

1 Avanza bastone e gamba debole

2 Toccano terra insieme

3 Poi passa la gamba sana

Corridoio con corrimano

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



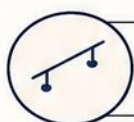
A COSA SERVE

Camminare tratti corti sicuri



ATTENZIONE A

Corrimano saldo, mai un mobile



TI SERVE: Corridoio con corrimano

1

Una mano sul corrimano

2

Cammina 5 passi e fermati

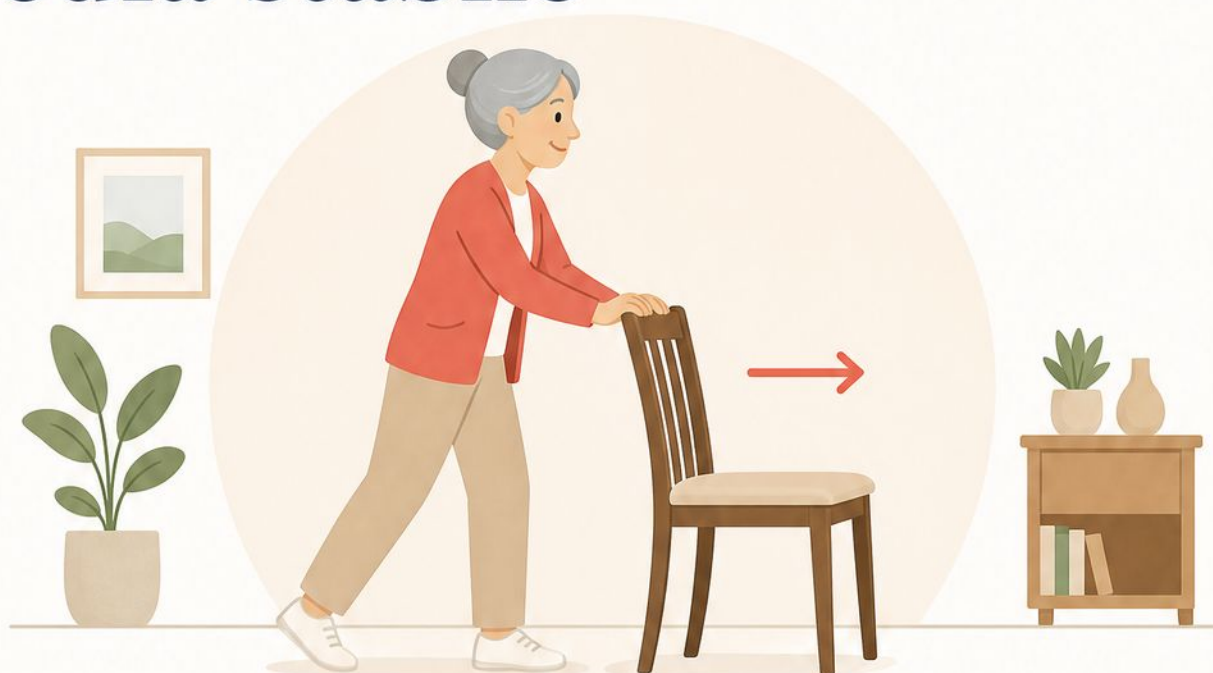
3

Torna allo stesso modo

Spingere una sedia stabile



Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Un appoggio senza deambulatore



ATTENZIONE A

Mai con una carrozzina non frenata



TI SERVE: Una sedia senza ruote

- 1 Mani sullo schienale
- 2 Spingi e cammina dietro
- 3 Fai 5 passi e fermati

Fermarsi e riposare

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Camminare senza restare senza fiato



ATTENZIONE A

Fermati prima di stancarti, non dopo



TI SERVE: Una sedia lungo il percorso

1

Cammina il tratto che puoi

2

Fermati e respira 3 volte

3

Continua o siediti a riposare

Consiglio professionale: meglio tre tratti corti che uno lungo.

ActiSenior

Passi un po' più lunghi

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



A COSA SERVE

Recuperare il passo normale



ATTENZIONE A

Stessa lunghezza per le due gambe



TI SERVE: Deambulatore o bastone

1

Cammina a passi corti

2

Allunga il passo piano piano

3

Fai 10 passi e fermati

Girare a U



Livello 2



3 LIVELLI



Da seduti



Con appoggio



In autonomia



A COSA SERVE

Girarti senza perdere l'asse



ATTENZIONE A

Mai girare su un piede solo


TI SERVE: Deambulatore o bastone

- 1** Fermati e guarda dove vai
- 2** Gira a passetti in semicerchio
- 3** Fermati di nuovo alla fine

Consiglio professionale: cinque passetti meglio di un giro solo.

ActiSenior

Girare e sedersi

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Arrivare alla sedia e sederti bene



ATTENZIONE A

Mai sederti di fianco



TI SERVE: Una sedia stabile

1

Cammina fino a superare la sedia

2

Gira a passetti all'indietro

3

Tocca la seduta e siediti

Fermarsi a comando

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



Da seduti



Con appoggio



In autonomia



A COSA SERVE

Fermarsi di colpo senza oscillare



ATTENZIONE A

Esercitati solo con qualcuno accanto



TI SERVE: Deambulatore o bastone

1

Cammina dritto e tranquillo

2

Fermati quando te lo dicono

3

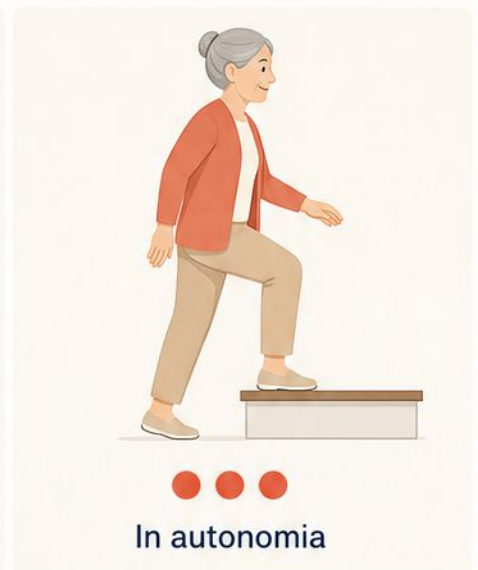
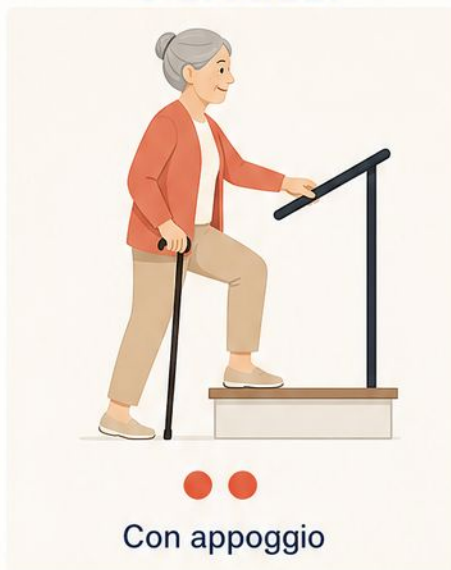
Conta 3 e riprendi a camminare

Gradino: sale la buona

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



A COSA SERVE

Salire un gradino senza rischi



ATTENZIONE A

Sempre una mano sul corrimano



TI SERVE: Gradino con corrimano

1

Mano salda sul corrimano

2

Sale prima la gamba sana

3

Poi sale l'altra accanto

Gradino: scende la debole

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Scendere senza farti prendere dal peso



ATTENZIONE A

Si cade di più mentre si scende



TI SERVE: Gradino con corrimano

1

Mano salda sul corrimano

2

Scende prima la gamba debole

3

Poi scende la sana accanto

Passare la soglia

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Passare porte e dislivelli



ATTENZIONE A

Mai passare di fianco e di fretta



TI SERVE: Deambulatore o bastone

1

Fermati prima della soglia

2

Passa una gamba e poi l'altra

3

Solo allora riprendi a camminare

Consiglio professionale: le soglie basse si calpestano, non si saltano.

ActiSenior

Guardare avanti

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



A COSA SERVE

Camminare più dritto e sicuro



ATTENZIONE A

Guardare i piedi ti fa curvare



TI SERVE: Deambulatore o bastone

1

Scegli un punto sulla parete

2

Cammina guardandolo

3

Fermati e guarda il pavimento

Consiglio professionale: guarda il pavimento solo da fermo.

ActiSenior

Aggirare un ostacolo

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Evitare le cose senza inciampare



ATTENZIONE A

Mai passare sopra un cavo



TI SERVE: Una scatola morbida

1

Metti una scatola sul percorso

2

Fermati e aggirala a passetti

3

Poi prosegui dritto

Camminare con una mano

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



Da seduti



Con appoggio



In autonomia



A COSA SERVE

Portare qualcosa camminando



ATTENZIONE A

Mai le due mani occupate



TI SERVE: Una borsa leggera

1

Una mano sul bastone

2

Nell'altra, qualcosa di leggero

3

Cammina 10 passi e fermati

Alzarsi da terra

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Rialzarti dopo una caduta



ATTENZIONE A

Se hai molto dolore, non muoverti



TI SERVE: Una sedia stabile

1

Girati e mettiti a quattro zampe

2

Gattona fino a una sedia stabile

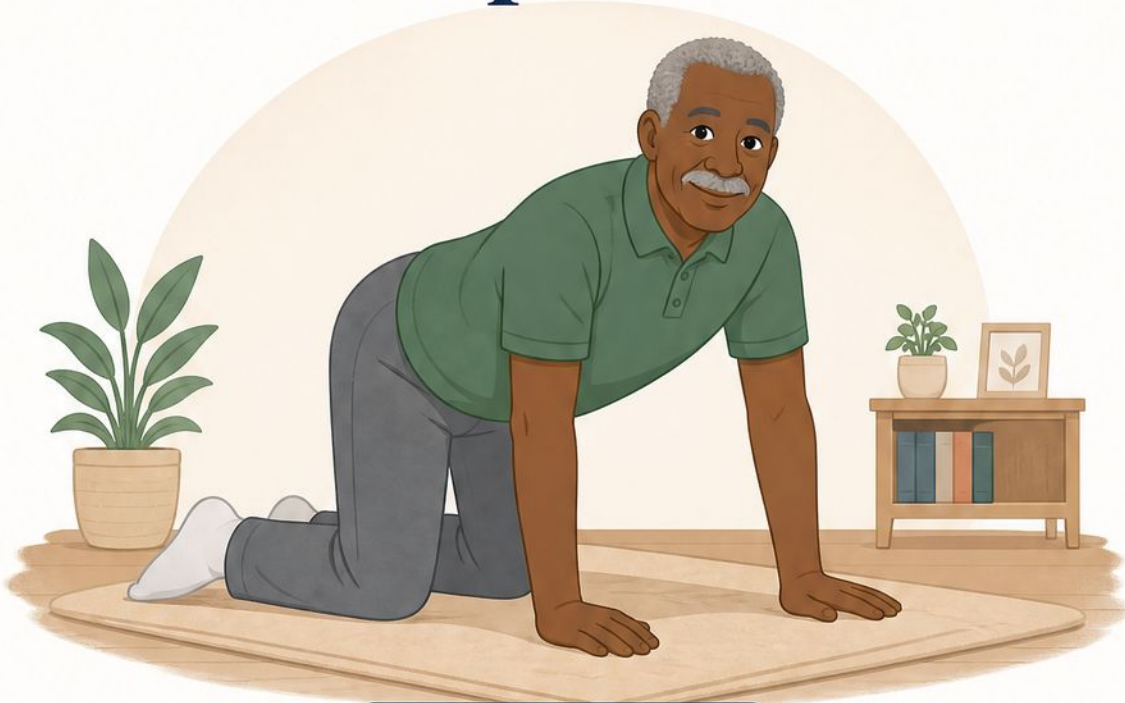
3

Alza un ginocchio e spingi

Mettersi a quattro zampe



Livello 2



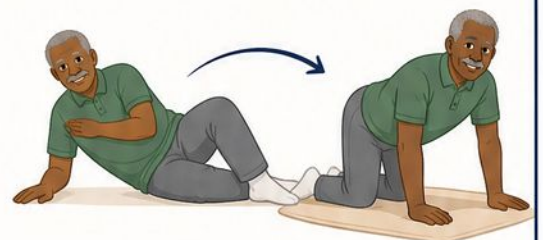
3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Il passo prima di alzarti



ATTENZIONE A

Ginocchia su qualcosa di morbido



TI SERVE: Una coperta

1 Di fianco, piega le ginocchia

2 Spingi con le due mani

3 Resta a quattro zampe

Se cadi, non avere fretta

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



Da seduti



Con appoggio



In autonomia



A COSA SERVE

Non farti più male rialzandoti



ATTENZIONE A

Mai alzarti di colpo

TI SERVE: Niente

1

Resta fermo e respira

2

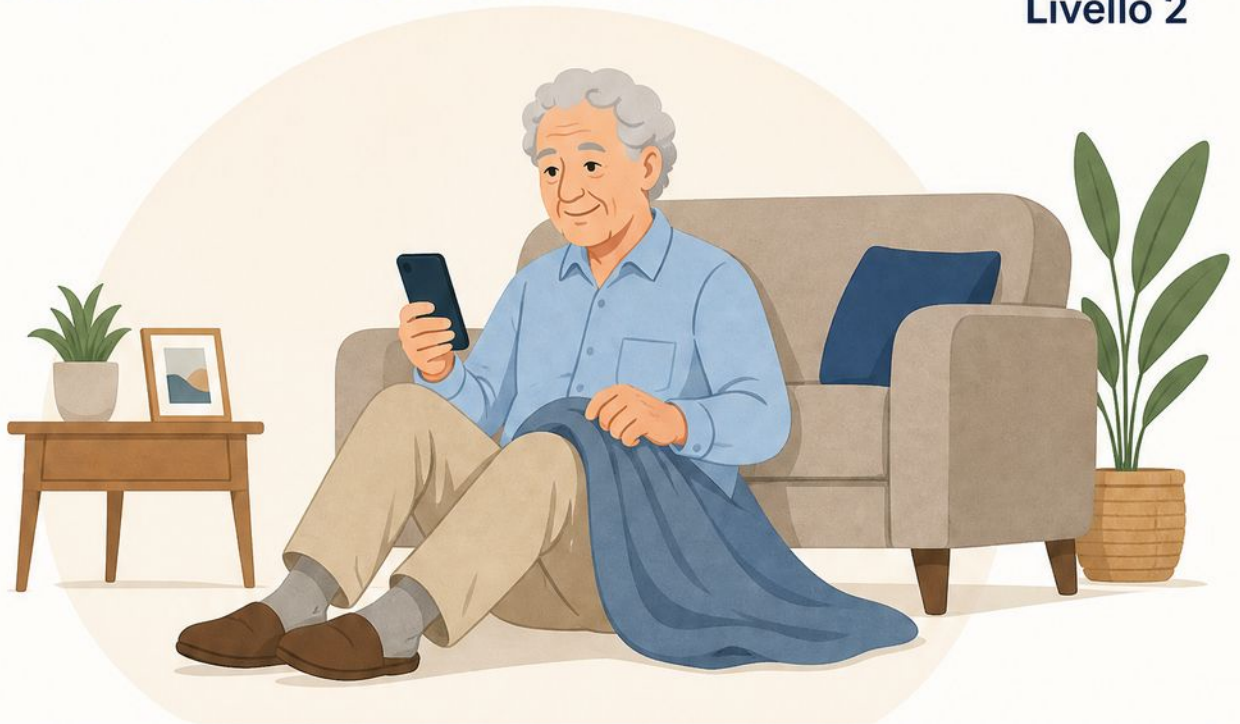
Controlla se qualcosa fa male

3

Solo allora inizia a muoverti

Chiedere aiuto da terra

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Non restare solo a terra



ATTENZIONE A

Mai lasciare il telefono lontano



TI SERVE: Telefono o fischietto

1

Tieni il telefono in tasca

2

Trascinati fino a prenderlo

3

Chiama e resta coperto

Controllare le scarpe

● ● ●
Livello 1



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Meno scivolate a partire dal piede



ATTENZIONE A

Mai in calzini per casa



TI SERVE: Le tue scarpe

1

Guarda la suola: è liscia?

2

Prova il tallone: è saldo?

3

Metti via quelle che escono

Liberare il percorso

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Togliere ciò che ti fa inciampare



ATTENZIONE A

Mai spostare mobili da solo

TI SERVE: Niente

1

Togli i tappeti mobili

2

Sistema i cavi lungo la parete

3

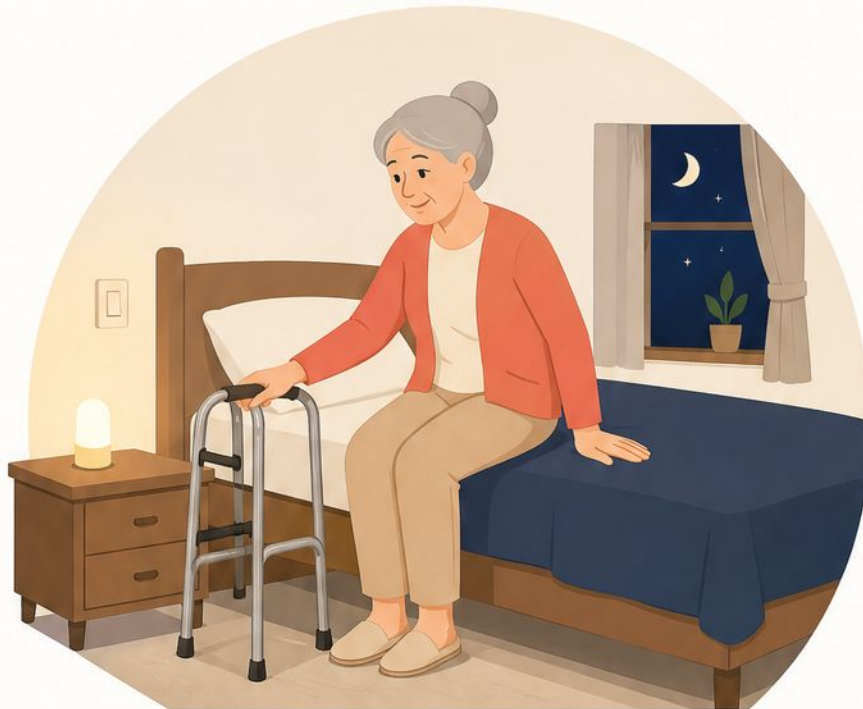
Lascia una luce notturna

Consiglio professionale: prima il percorso verso letto e bagno.

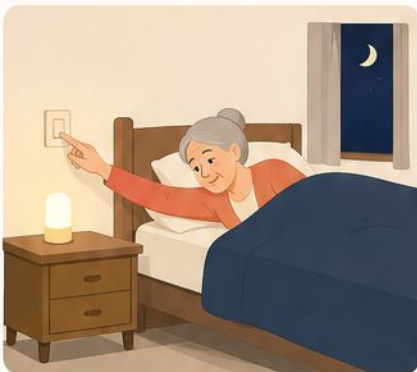
ActiSenior

Alzarsi di notte

● ● ●
Livello 2



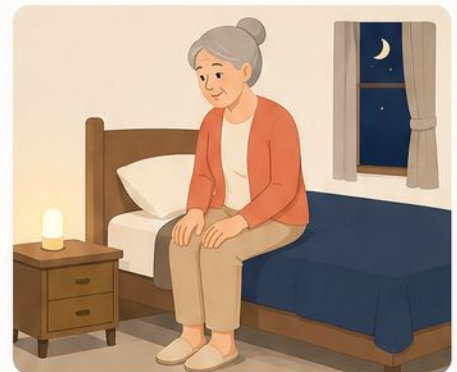
3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Il momento con più cadute



ATTENZIONE A

Mai uscire al buio



TI SERVE: Una luce notturna

1

Accendi la luce prima di tutto

2

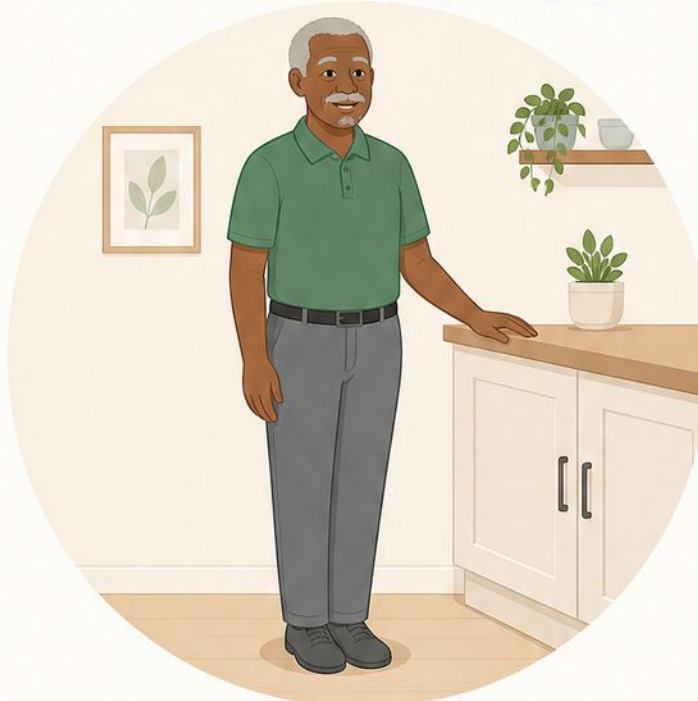
Siediti sul bordo e conta 60

3

Solo allora alzati

Piedi uniti con appoggio

● ● ●
Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



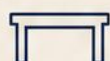
A COSA SERVE

Migliorare l'equilibrio in piedi



ATTENZIONE A

Sempre con il piano accanto



TI SERVE: Piano o corrimano

1

Mettiti con i piedi uniti

2

Una mano sul piano

3

Conta fino a 10 e separali

Consiglio professionale: se oscilli molto, separa un po' i piedi.

ActiSenior

Guardare senza oscillare



Livello 2



3 LIVELLI



●
Da seduti



● ●
Con appoggio



● ● ●
In autonomia



A COSA SERVE

Girare la testa senza capogiri



ATTENZIONE A

Se hai capogiri, fermati e tieniti



TI SERVE: Corrimano o piano

1

In piedi, una mano appoggiata

2

Gira la testa piano

3

Torna al centro, 5 volte

Un minuto in più al giorno



Livello 2



3 LIVELLI

 Da seduti	 Con appoggio	 In autonomia
--	---	---



A COSA SERVE

Aggiungere piano e mantenerlo



ATTENZIONE A

Mai raddoppiare da un giorno all'altro



TI SERVE: Un quaderno

1

Annota quanto hai camminato oggi

2

Domani aggiungi un minuto

3

Rivedi la settimana la domenica