



Club Milano Fondatore

**FIJLKAM**   
LOMBARDIA JUDO

# UKEMI allenamento, prevenzione, sicurezza

**PROGETTO PER PREVENIRE LE GRAVI CONSEGUENZE DOVUTE ALLE  
CADUTE**

Club Milano Fondatore

# INTRODUZIONE

Secondo i dati dell'OMS (gennaio 2018), le cadute sono la **seconda causa di morte accidentale** ed ogni anno muoiono 646.000 persone come conseguenza di una caduta, più dell'80% si concentra nei Paesi con medio basso reddito; In particolare, gli adulti con più di 65 anni di età subiscono il maggior numero di cadute (30% delle persone > o = 65 anni e il 50% di quelle > o = 80 anni).

Ogni anno sono **37,3 milioni** le cadute abbastanza gravi che richiedono assistenza medica.

**L'età, il sesso e la salute** dell'individuo possono influenzare il tipo e la gravità delle lesioni:

- ❖ Le femmine subiscono più cadute non fatali: le donne più anziane e i bambini più piccoli sono particolarmente inclini a cadere e aumentano la gravità delle lesioni;
- ❖ Le cadute dell'infanzia ed adolescenza si verificano in gran parte a causa delle loro fasi evolutive di sviluppo, della curiosità innata per i loro dintorni e di un crescente livello di indipendenza che coincide con comportamenti più impegnativi comunemente definiti come "presa di rischio".

Secondo l'OMS "le strategie di prevenzione dovrebbero puntare sull'istruzione, formazione, sulla creazione di ambienti più sicuri e sulla creazione di politiche efficaci per ridurre il rischio"



# **CADUTA**

**=**

**impatto non intenzionale a livello più basso non causato da evento intrinseco maggiore (sincope, ictus, infarto) o da evento esterno dominante**

Club Milano Fondatore

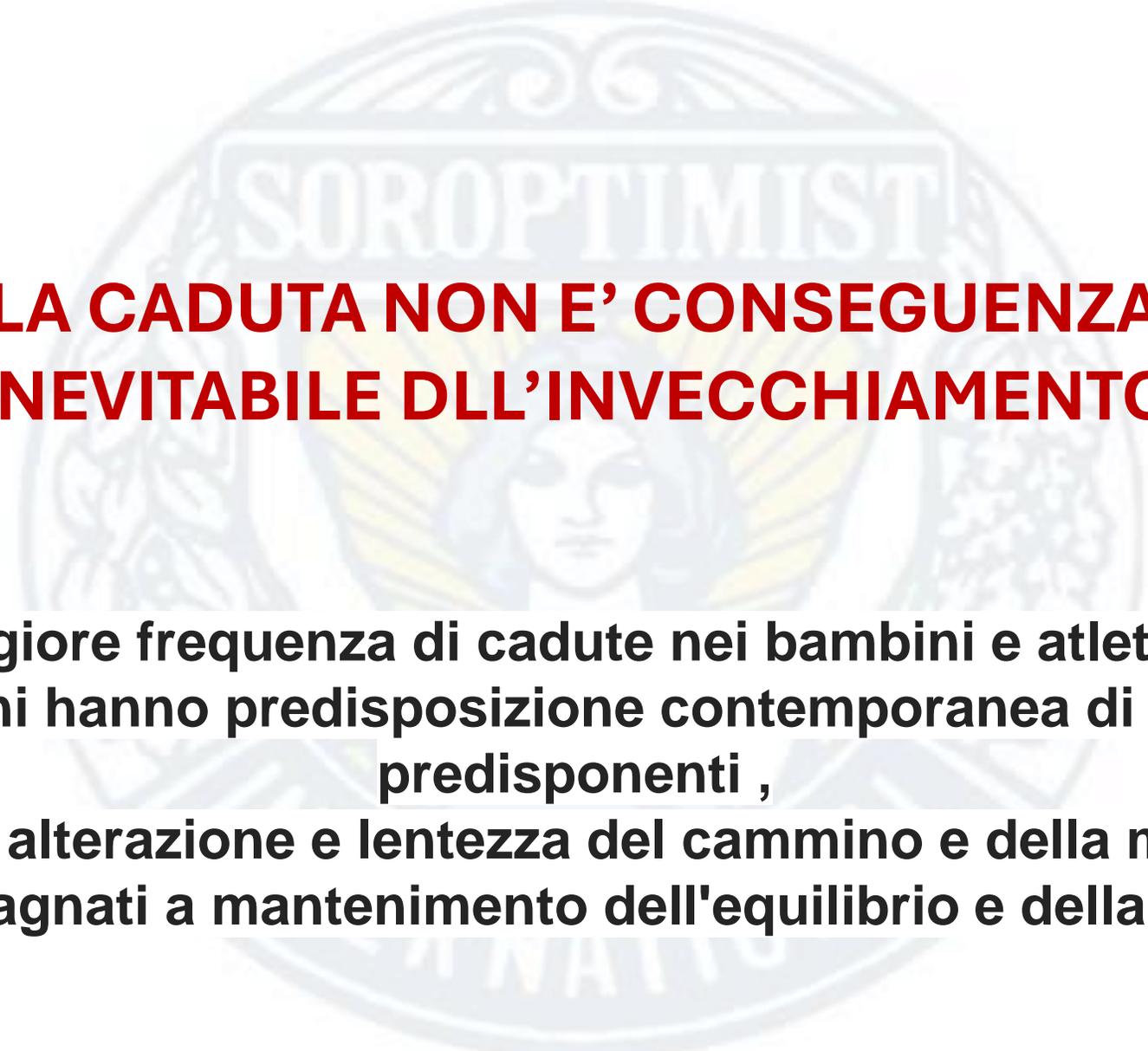
# FREQUENZA DELLE CADUTE ANNUALI

**nell'anziano rappresentano i 2/3 di tutti gli incidenti  
( gli incidenti sono la 6° causa di morte):**

- **a domicilio il 30% degli anziani cade**
- **nelle RSA il 50% degli anziani cade**
- **negli ospedali il ci sono 4-12 cadute ogni 100  
giorni di ricovero**

# CONSEGUENZE CADUTE

- **frattura di femore, omero, polso, bacino e lesione tessuti molli.**
- **associata ad una mortalità annua del 47-50% dei soggetti**
- **determina deterioramento dell'autonomia per paura di cadere e per la perdita di sicurezza nel cammino**
- **causa il 40% dei ricoveri in RSA e il 5% dei ricoveri ospedalieri**



## **LA CADUTA NON E' CONSEGUENZA INEVITABILE DELL'INVECCHIAMENTO**

**maggior frequenza di cadute nei bambini e atleti, ma  
anziani hanno predisposizione contemporanea di fattori  
predisponenti ,  
ovvero alterazione e lentezza del cammino e della mobilità  
accompagnati a mantenimento dell'equilibrio e della stabilit **

**Club Milano Fondatore**

# **MANTENIMENTO EQUILIBRIO E STABILIA'**

**Entro un tempo limitato e fisso di circa 100-120 msec, in maniera non cosciente ma flessibile , bisogna:**

- **percepire o prevedere lo squilibrio**
- **elaborare lo squilibrio**
- **decidere la strategia di compenso :**
  - **strategia di caviglia, anca ,arti superiori**
  - **strategie di adattamento con passi di lato ,indietro**
  - **strategie di protezione per una caduta inevitabile**

# **CADUTA PREMONITRICE**

**nel 10% circa dei casi , secondo alcuni studi epidemiologici, è il primo elemento rilevatore di una situazione patologica acuta → necessaria valutazione medica di ogni caduta**

# **FEAR OF FALL SYNDROME (PAURA DI CADERE)**

**fenomeno frequente che interessa il 50% degli anziani ricoverati in RSA e il 29% degli anziani a domicilio esisterebbe una correlazione biunivoca tra paura di cadere e la caduta stessa**

# **STRATEGIE DI RISALITA : INCAPACITA' DI ALZARSI IN AUTONOMIA**

**circa il 20-50% dei soggetti caduti mette in atto strategie  
errate per rialzarsi, pur in assenza da danni da cadute**



**COSA FARE ?**

**PREVENZIONE !!!!!!!**

Club Milano Fondatore



# **PREVENZIONE PRIMARIA**

**su popolazione non a rischio specifico**

# **PREVENZIONE SECONDARIA**

**su popolazione fragile, poli patologica, poli trattata  
farmacologicamente**

Club Milano Fondatore



# **INTERVENTI**

**modifica delle situazioni ambientali e delle abitudini al rischio**

**attività fisica dedicata al prevenire il rischio di cadute in palestre**

**intervento di tipo culturale**

**informazione della popolazione**

**Club Milano Fondatore**

# PERCHÉ IL JUDO?

**Il judo con i suoi potenziali motori e per la natura educativa , ha fin dagli inizi sviluppato delle tecniche di caduta molto accurate e nel corso degli anni ha sviluppato un'attenta progressione didattica.**

**In anni recenti questo potenziale motorio si è rivelato particolarmente utile anche in altri ambiti sia sportivi che sociali.**

**Da qui nasce il progetto**

**"UKEMI allenamento, prevenzione, sicurezza"**

# OBIETTIVI GENERALI DEL PROGETTO

- Prevenzione agli infortuni da caduta accidentale**
- Proposta di protocolli motori finalizzati alla prevenzione**
  - Rinforzo muscolare degli arti inferiori**
  - Esercizi di potenziamento dell'equilibrio**

# *IN PIEDI CON SICUREZZA*

Prevenzione attiva per gli infortuni  
da caduta accidentale :

- progetto scolastico
- progetto over 50



# ALCUNI DATI

**646.000 morti** da caduta a livello mondiale ogni anno

(Secondo l'OMS, Organizzazione Mondiale della Sanità, la caduta rappresenta la **seconda causa di morte in tutto il mondo**, soprattutto tra i bambini e gli anziani)

**37,3 milioni** le cadute, stimate ogni anno, che richiedono assistenza medica

**14 bambini ogni giorno** in Europa muoiono a causa di una caduta

**Il 40% delle cadute riguarda i bambini (WHO, 2017)**

**2240 ricoveri** ospedalieri ogni giorno in Europa

**28000 assistenze** di urgenza ogni giorno in Europa

**Il 40% dei bambini** con età inferiore ai 4 anni ha subito traumi da caduta

**50% dei bambini/ragazzi** tra i 5 e i 15 anni subisce traumi da caduta

**Il 26% delle cadute si verifica nelle Scuole**

# ORIGINE E SVILUPPO

EJU European Judo Federation

Progetto SAFE FALL SAVE SCHOOL 2017

## Punti chiave

- utilizzo delle tecniche di caduta del judo per prevenire gli infortuni da caduta accidentale
- alcune università hanno aderito alla raccolta dati (SIVIGLIA, MILANO, BRIGHTON, EASTBOURNE)

## Obiettivo del progetto

- Creare protocolli e formare gli scienziati motori per introdurre, l'insegnamento delle tecniche di caduta nelle scuole



## COLLABORAZIONI

- **FISE** progetto Pony e Ginnastica



- **FISR** progetto Fall to Play



- Squadre Sport di contatto (rugby, football americano...)



# PROGETTO IC VIA DELLA COMMENDA

3 CLASSI SCUOLA MEDIA INFERIORE

4 LEZIONI 1 AL MESE DA 1H

PROTOCOLLO MOTORIO DI 15' DA RIPETERE  
OGNI LEZIONE DI MOTORIA CON IL/LA  
DOCENTE DI CLASSE

## CONTENUTO LEZIONI

### Lezione 1

- TEST INIZIALE – «saper cadere»
- informazioni base
- esercizi rotolamenti base
- **focus caduta indietro**

### Lezione 2

- esercizi equilibrio
- esercizi rotolamenti avanzati
- **focus caduta laterale**

### Lezione 3

- esercizi di rinforzo
- esercizi a coppie
- **focus caduta avanti base e avanzata**

### Lezione 4

TEST INIZIALE – Saper cadere  
Consolidamento generale



# PROGETTO OVER 50

Le cadute sono più frequenti con l'avanzare dell'età (vengono riportate dal 7% dei 65-74enni e dal 12% degli ultra 85enni) e fra le donne (90% vs 7% negli uomini).

La caduta accidentale è anche associata al malessere psicologico: la prevalenza di persone con sintomi depressivi fra quelli che hanno subito una caduta negli ultimi 30 giorni, è del 24% (vs 13% del campione totale).

## OBIETTIVI

- apprendere e automatizzare le reazioni motorie adeguate e incidere anche sul potenziamento muscolo scheletrico (arti inferiori e fascia addominale/lombare)
- protocollo motorio di brevi esercizi quotidiani da svolgere in autonomia anche a casa, una volta appresa la sequenza di esercizi (sessioni da 15' - 20')

## STRUTTURA CORSO

Lezioni motorie bisettimanali di 50', **24 LEZIONI**

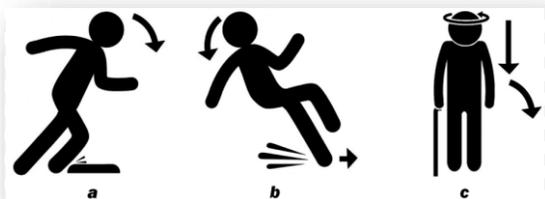
## TEST

**Test ukemi Saper cadere adattato**

**Test equilibrio**

**6MWT (Six minute walking test)**

**Test STST (sit to stand)**





[cinzia.cavazzuti@gmail.com](mailto:cinzia.cavazzuti@gmail.com)

cell 339 7056188