

Le cadute rappresentano uno degli eventi più frequenti ed importanti dell'età geriatrica soprattutto per le conseguenze che ne derivano (fratture, traumi cranici con lesioni cerebrali). L'incidenza delle cadute nei soggetti con più di 65 anni che vivono in comunità è del 35-40%/anno. Dopo i 75 anni aumentano notevolmente le fratture di femore. Il 60% delle cadute avviene all'interno delle abitazioni, il 30% negli spazi pubblici, il 10% nelle strutture residenziali. Oltre al danno biologico le cadute hanno anche conseguenze psicologiche e sociali; la paura di cadere e la sindrome ansiosa post-caduta portano ad una precoce riduzione dell'autosufficienza. La perdita della capacità di deambulare può essere dovuta a limitazioni funzionali che i soggetti si autoimpongono. Il geriatra deve tenere conto dei fattori noti di rischio di frattura; essi sono intrinseci (debolezza muscolare degli arti, deficit dell'equilibrio, disturbi cognitivi, deficit visivi) ed estrinseci (polifarmacoterapia, rischi ambientali). Per valutare questi rischi il medico deve essere attento e l'esame obiettivo approfondito (scale di Tinetti, go and up, test di Romberg). Alcune semplici misure preventive evitano o riducono il rischio di cadute: illuminare bene gli ambienti; far sistemare gli interruttori della luce in posizioni sicure e facili da raggiungere; evitare tappeti, sgabelli e sedie sconnesse; non usare cere per pavimenti, meglio posizionare una moquette laddove le possibilità economiche lo permettano; non usare letti troppo alti, indossare pantofole chiuse; far installare dei corrimano lungo i muri di colore ben visibile e di facile presa; non camminare sui pavimenti bagnati; nella stanza da bagno far installare dei sostegni che facilitino la possibilità di rialzarsi dopo la "seduta" ed eventualmente dei rialzi sul "water"; preferire la doccia al bagno e mettere nella vasca o nel locale doccia uno sgabello solido che consenta di sedersi, oltre ad una maniglia ben fissata alla parete per avere un appiglio; nella vasca da bagno mettere sul fondo un tappeto o delle strisce antiscivolo; usare il bastone se necessario e assicurarsi che abbia un puntale di gomma. Tali accorgimenti tutto sommato semplici, ma troppo spesso non considerati per eccesso di fiducia nelle proprie risorse psicofisiche. Tuttavia proteggere la propria integrità fisica, dovere di chiunque a qualsiasi età, è di vitale importanza per avviarsi con serenità verso gli anni d'oro della terza età.