

BIOGINNASTICA ED OVER 65

L'ultimo secolo è stato caratterizzato da un notevole aumento della durata media della vita; gli anziani stanno così diventando la porzione della popolazione più numerosa. L'invecchiamento è associato ad un maggiore rischio di malattia e di conseguenza di disabilità nella popolazione, determinando così un notevole aumento di anziani malati o con disabilità che necessitano di assistenza costante.

Oltre a notare delle modificazioni delle caratteristiche fisiche come la comparsa di rughe ed i capelli bianchi, ciò che ci colpisce negli anziani è l'andatura più lenta e spesso incerta, lo scarso equilibrio nei movimenti, i tempi di reazione molto più lunghi. Tutto questo porta a delle limitazioni nella normale attività quotidiana.

Ciò che risulta realmente importante per queste persone, è riuscire a mantenere uno stato fisico attivo e una qualità di vita che sia il più possibile buono, migliorando la loro efficienza ed autonomia nei gesti e nelle attività quotidiane. Il soggetto anziano colpito da osteoartrosi presenterà quindi un dolore cronico, una limitazione funzionale dell'articolazione con conseguente deficit di tono e forza muscolare, una progressiva perdita di funzionalità e motilità, con una maggiore difficoltà nello svolgimento delle normali attività quotidiane.

All'aumentare dell'età il soggetto presenta dei problemi di deambulazione dati da andature meno efficienti, comparsa di tremori, perdita dell'equilibrio e aumento delle cadute.

La deambulazione di un anziano è lenta, la base di appoggio si allarga e il movimento degli arti è più strascicato. Inoltre vi è una perdita della fiducia delle proprie capacità, diminuzione della vista e dell'equilibrio, della forza dei muscoli, della coordinazione dell'attivazione delle varie unità motorie e l'irrigidimento dell'apparato osteoarticolare. La postura si modifica, la cifosi aumenta e di conseguenza aumentano le forme artrosiche ed i dolori cronici come cervicalgie e lombosciatalgie.

La Bioginnastica offre la possibilità di mantenere sano ed equilibrato il corpo e svolge una funzione di prevenzione. Essa è un metodologia di riequilibrio posturale bioenergetico e si occupa della persona nella sua totalità ed in base alle sue esigenze. Ha lo scopo di creare e mantenere un corretto equilibrio muscolare e la postura del corpo sia in età evolutiva, sia in età adulta che in età anziana.

La ginnastica nell'anziano non deve considerarsi soltanto un'attività atta a compensare i deficit derivanti da una vita più sedentaria, ma piuttosto il mezzo più idoneo a facilitare l'adattamento alle progressive modificazioni, sia delle condizioni di vita generali, sia delle funzioni biologiche e fisiologiche legate al processo d'invecchiamento. L'attività fisica regolare contribuisce a curare e soprattutto a prevenire le patologie dell'età avanzata. Essa rappresenta un modo per far passare il tempo, dando "respiro" al soggetto rispetto alle preoccupazioni che lo affliggono; dà l'impressione al soggetto stesso di essere meno vulnerabile e di avere un maggiore controllo di se stesso. La ginnastica eseguita in gruppo fa sì che il soggetto riesca a socializzare, a fare nuove amicizie, e a riuscire ad aiutarsi durante l'attività stessa, confrontandosi, rinforzando la necessità di avere uno stile di vita attivo.

Raffaella Cavina

Laureata in scienze motorie, massiofisioterapista, operatrice di Bioginnastica

email: r.cavina@virgilio.it

<http://www.bioginnastica.it/trainers-view/raffaella-cavina/>