



I CORSI DI TAI CHI PER GLI OVER 65 AVRANNO LUOGO PRESSO LA PALESTRA DEL CENTRO CIVICO MANIN

DI VIA RIO CIMETTO 32, INIZIALMENTE NEI SEGUENTI GIORNI:

LUNEDI e MERCOLEDI DALLE ORE 1100 ALLE ORE 1200

MARTEDI e GIOVEDI DALLE ORE 1500 ALLE ORE 1600

informazioni:

Associazione Sportiva Arti Marziali KOIKE—Mestre -
tel. 329 9556822 Guido

tel. 348 4006898 Gabriella



Comune di Venezia
Municipalità di Chirignago-Zelarino

Distretto Socio Sanitario 3
Azienda Ulss 12 Veneziana



ORGANIZZANO PER IL GIORNO
LUNEDI 10 FEBBRAIO 2014

ore 15.00-16.00 1°turno

ore 16.00-17.00 2°turno

presso il Centro Civico Manin di via Rio Cimetto 32
una LEZIONE GRATUITA DI TAI CHI, rivolta a tutta la
cittadinanza, nell'ambito del progetto:



L'utilizzo del TAI CHI
per la prevenzione
delle fratture da caduta

COSA E' IL TAI CHI?

E' un'antica arte marziale di origine cinese che fa parte della Medicina Tradizionale Cinese e che consiste in una serie di movimenti lenti e continui, ben tollerati dalle persone anziane.

Si è visto come questa pratica, possa aiutare a prevenire le cadute negli anziani grazie al suo movimento che comprende

elementi di: forza - equilibrio – aggiustamento posturale –propriocezione

Molti sono gli effetti positivi di tante pratiche sportive, di varie attività motorie, ma è la pratica del TAI CHI che attualmente è stata oggetto di molti studi scientifici da parte della comunità medica e scientifica italiana.

Molte sono le ricerche che dimostrano oppure anche che si interrogano, sugli effetti benefici di questa pratica, dal miglioramento dell'attività cardiocircolatoria e respiratoria, all'aumento della forza.

Dai risultati di alcuni studi osservazionali sul miglioramento dell'equilibrio nelle persone anziane con la pratica del TAI CHI, si può ipotizzare che quest'ultimo ha le potenzialità per migliorare l'equilibrio e di conseguenza di ridurre il rischio di cadute nelle persone anziane che godono di uno stato di salute relativamente buono.

Sempre i dati della letteratura scientifica italiana indicano ancora come la pratica del TAI CHI possa influenzare i meccanismi fisiologici del controllo dell'equilibrio ed aiuti anche a diminuire il dolore cronico nelle malattie osteo-articolari disabilitanti.

La popolazione anziana è destinata ad una grande crescita ed a subire un processo di un ulteriore importante invecchiamento al suo interno.

Un aspetto importante di questa popolazione, è rappresentato dalla forte incidenza anche nel nostro territorio, di incidenti da caduta, che determinano ad esempio, un numero considerevole di frattura all'anca, al femore ed inoltre causano traumi cranici, molto spesso anche con una tipologia molto severa, etc.

Le statistiche delle varie ASL, sono molte chiare in proposito in questo senso ed elencano dettagliatamente i numerosi ricoveri presso i Reparti di Ortopedia e Traumatologia con diagnosi di "incidenti da caduta".

Le cadute sono in effetti la causa principale degli infortuni tra gli over 65, con conseguente ricovero ospedaliero; un buon numero di queste persone per varie complicanze successivamente alla caduta, non faranno ritorno alle proprie abitazioni e necessiteranno di ricoveri presso case di cura, etc., etc.

E' ben risaputo che l'invecchiamento coinvolge in modo globale il nostro corpo umano creando negli organi ed apparati vari cambiamenti, che si riflettono sulle loro funzioni, modificando i vari equilibri e possono condizionare la postura, sia quella statica che quella dinamica.

Le cadute infatti possono causare disabilità, riduzione della funzionalità; altrettanto importante è la paura di cadere e la perdita di sicurezza con un declino della funzionalità, di depressione e di isolamento.

L'instabilità posturale nella persona anziana è un importante fattore di rischio per le cadute e dunque, l'esercizio fisico è un valido strumento per migliorare la stabilità posturale di queste persone.

vedi retro