

Ore 900

MAURIZIO ENZO –Presidente Municipalità
introduzione e saluto

GABRIELLA BRIZZOLARA—Assoc. CISM onlus
presentazione del progetto

Dott.ssa LORENZA CITERONI—medico fisiatra
ASL 12 Veneziana

“IL TAI CHI DAL PUNTO DI VISTA DELLA
MEDICINA FISIATRICA E RIABILITATIVA”

DAVIDE MAURO: Associazione Sportiva
IL DRAGO ROSSO
“IL TAI CHI E LONGEVITA”

Ore 1130

conclusioni finali

SABATO 24 GENNAIO 2015 ORE 930

PRESSO LA PALESTRA “5|5 CLUB”
via del Gaggian 20 –Mestre –
laterale via Castellana

PROVA PRATICA GRATUITA DI TAI CHI CON
IL MAESTRO DAVIDE MAURO

per informazioni telefonare:

Associazione CISM

tel. 348 4006898

Associazione Il Drago Rosso

tel. 347 2773400

in collaborazione con

Associazione CISM onlus ed Associazione IL DRAGO ROSSO

ORGANIZZANO per il giorno

17 GENNAIO 2015 ORE 900

presso la SALA LIPPIELLO—via Ciardi—Cipressina (Ve)

un incontro con la

dott.ssa LORENZA CITERONI

MEDICO FISIATRA -ASL 12 VENEZIANA



in merito al progetto:

**L'UTILIZZO DEL TAI CHI NELLA PREVENZIONE DELLE
FRATTURE DA CADUTA NEGLI OVER 65**

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 aiutare 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 fratture 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.

Dai risultati di alcuni studi scientifici sul miglioramento dell'equilibrio nelle persone anziane, con la pratica del TAI CHI, si può ipotizzare che proprio quest'ultima ha le potenzialità per migliorare l'equilibrio e di conseguenza di ridurre il rischio di caduta nelle persone over 65 che godono di uno stato di salute relativamente buono.

(vedi retro)