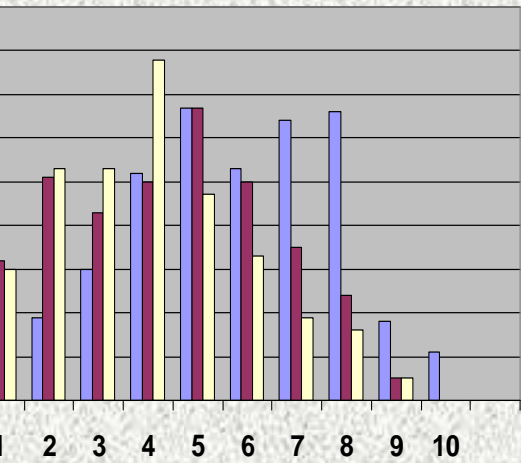


zione del dolore, incremento di equilibrio e aumento di agilità rendono le persone più
Più sicurezza diminuisce il rischio cadute : possibile con AFA.

adattata (AFA) sono programmi di esercizi non
 uativi e di gruppo per soggetti con patologie
 zizzati al raggiungimento di un benessere psicofisico
 di prevenzione terziaria. Promossa e coordinata
 Sanitarie in collaborazione con palestre esterne
 oggetto AFA. Inviati i MMG o specialisti del S.S. R.
 invio al centro AFA presso I. M. F. R. di Udine.

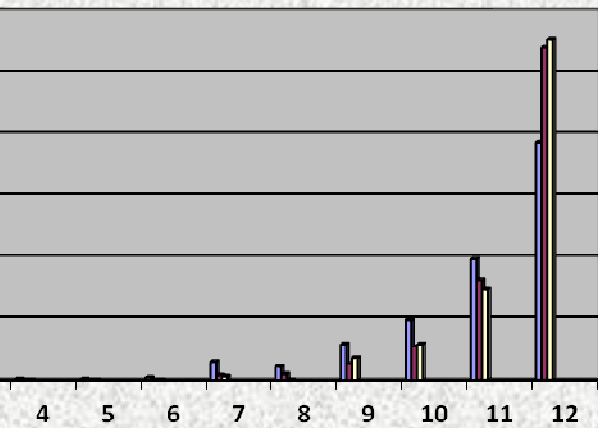
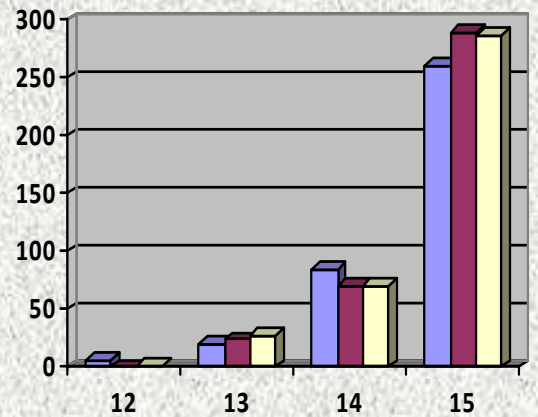
Per caduta si intende la perdita di equilibrio e quindi di
 frequenza di cadute sale con l'età peggiora in presenza
 con scarsa agilità ed equilibrio.

Studio : presi in esame 400 casi con frequenza
 continuativa per 2 anni. A confronto valutazione iniziale
 uno e due anni rispetto ai seguenti parametri : dolore,
 agilità e numero di cadute.



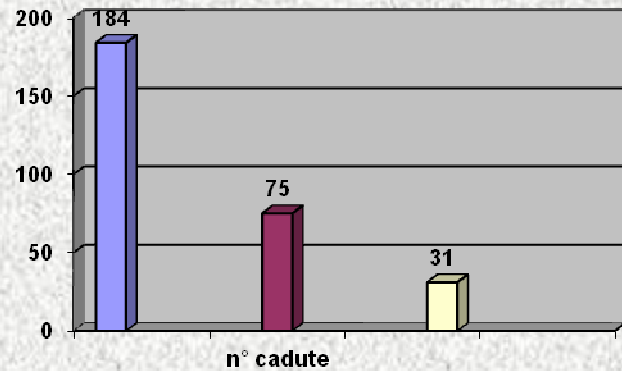
Prima dell' AFA
 la maggior parte
 di utenti indica
 dolore
molto intenso
 (colonne blu),
a un anno dolore
medio e basso
 (colonne rosse),
a due anni
dolore basso o
nulla ((colonne
 bianche).

**E
Q
U
I
L
I
B
R
I
O**

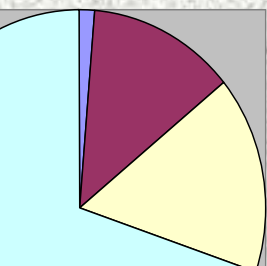


Il livello di
 agilità
 migliora
 In relazione
 alla frequenza
 in AFA.
Prima
dell' AFA
colonna blu;
dopo
colonna
rossa e
bianca .

**C
A
D
U
T
E**



I grafici indicano che la frequenza in AFA migliora tutti i parametri oggetto di studio.
 Minor dolore, miglior equilibrio, maggiore agilità determinano
 diminuzione di cadute – miglioramento della sicurezza



■ PEGGIORAMENTO
 ■ STAZIONARIO
 □ LIEVE
 MIGLIORAMENTO

**Dopo 2 anni di frequenza in AFA grado di
 sicurezza**

- in 5 casi PEGGIORAMENTO
- in 52 casi STAZIONARIO
- in 64 casi LIEVE MIGLIORAMENTO
- in 279 casi NETTO MIGLIORAMENTO

**2/3 del campione
 ultra-sessantenni
 significativa la
 STAZIONARIO
 NON PEGGIOR**