

## COOPERATIVA SAD

# Sindrome ipocinetica: cos'è e i suggerimenti per combatterla

Francesco Brugnara è impegnato da quindici anni nel campo dell'assistenza e attualmente lavora presso la Cooperativa SAD: è a lui che ci rivolgiamo per capire meglio che cosa sia la "Sindrome Ipocinetica". "Si tratta – ci spiega Francesco – di una sindrome legata all'immobilità prolungata a letto, che coinvolge soprattutto l'anziano."

## Quali sono le complicanze ed i problemi di questa sindrome?

A causa dell'immobilizzazione, ogni apparato può subire delle conseguenze spiacevoli. L'evento più temuto è la comparsa di lesioni da decubito (piaghe o ulcere). Per elencare brevemente altri esempi, basti pensare che per l'apparato respiratorio aumentano i rischi di polmoniti (dovute alla stasi delle secrezioni), per l'apparato gastrointestinale aumenta il rischio di stipsi e invece le ossa ed i muscoli possono indebolirsi, con rischi di osteoporosi, ipotrofia o contratture muscolari.

## Cosa favorisce la sindrome ipocinetica o da immobilizzazione?

Le cause sono molteplici, tutte legate all'immobilizzazione prolungata e spesso vanno a sommarsi tra loro. Tra queste possiamo elencare: patologie a carico dell'apparato muscolo scheletrico (ad esempio artriti, osteoporosi, fratture), malattie neurologiche (es. ictus, morbo di Parkinson, demenza), malattie cardiovascolari e polmonari, altre condizioni che comprendono la riduzione della vista (cataratta),



## Il Quadrato, un'esperienza trentina

Daniela Bottura è la Presidente di SAD "Il progetto de Il Quadrato – spiega – racchiude l'esperienza della nostra cooperativa attiva sul territorio da più di vent'anni". Il Quadrato si occupa di tutti i servizi di cura alla persona (anziani, disabili, in situazione di bisogno) con una preparazione d'eccellenza unica sul territorio trentino. "Le famiglie che ci contattano e che

incontro personalmente sono ragionevolmente preoccupate di affidare i loro cari a mani sicure.



Daniela Bottura

Il Quadrato intende rappresentare una risposta a questa richiesta mettendo a disposizione operatori italiani qualificati e professionali, che sanno unire alla preparazione e all'efficacia degli interventi, discrezione, tatto e sensibilità".

Il Quadrato garantisce:

- Assistenza alla persona
- Servizio di allettamento serale
- Reperibilità notturna
- Mobilità ed accompagnamento
- Gestione ambienti
- Servizio consegna farmaci a domicilio
- Spesa a domicilio
- Partnership professionali
- Servizio dimissioni protette
- Consulenza e formazione

ta), il timore di cadute e la perdita dell'abitudine al movimento. Inoltre anche la depressione, la solitudine, la malnutrizione, la presenza di barriere architettoniche (ad esempio i gradini) e l'assenza di ausili per il movimento (come bastoni, calzature apposite, corrimani) possono favorire questa condizione.

## Come si possono prevenire tale sindrome e le relative complicanze?

Ai fini della prevenzione e del recupero non sono necessari provvedimenti speciali, ma semplici regole di comportamento e di assistenza. Occorre evitare il prolungato riposo a letto, incoraggiando invece la mobilitazione, partendo dalla postura seduta (allo scopo di ridurre i disturbi dell'equilibrio) fino ad arrivare al movimento ed alla ripresa delle consuete attività. Anche piccoli movimenti come pettinarsi o mangiare sono utili a mantenere l'autostima e l'autonomia nelle semplici attività quotidiane. Per una prevenzione efficace è determinante la motivazione non solo dell'ammalato, ma anche di chi lo circonda.

## In che modo Il Quadrato interviene per rispondere a questo problema?

Il personale de Il Quadrato è costituito da infermieri, fisioterapisti ed assistenti domiciliari che sono formati per assistere ed informare l'anziano e la sua famiglia. Per ogni caso, vengono studiati obiettivi mirati e vengono messi in atto interventi specifici per ridurre il rischio di insorgenza di tale sindrome. Inoltre, alcuni ausili o presidi che permettono di ridurre in maniera significativa alcune problematiche (come letti attrezzati, archetti alzacoperte, materassi antidecubito) possono essere messi a disposizione delle persone che ne hanno bisogno.



## IL QUADRATO

SPECIALISTI TARENTINI  
NEI SERVIZI DI CURA  
ALLA PERSONA

DALL'ESPERIENZA SAD

Via A. Gramsci, 21

38123 Trento

T 0461.264163

F 0461.234445

info@ilquadrato.eu

www.ilquadrato.eu