



Foglio d'informazione 82

Paura di cadere

Definizione e utilizzo dell'espressione «paura di cadere» nel contesto della promozione della salute e della prevenzione

Introduzione

Le cadute possono avere gravi conseguenze. Oltre a eventuali ferite, possono provocare, per esempio, limitazioni fisiche permanenti e perdita di autonomia, oltre a compromettere le attitudini psicosociali. Avere un sano timore di cadere è utile e può aiutare a evitare questi spiacevoli episodi e le loro conseguenze. Al tempo stesso, la mancanza di sicurezza provata dalla persona può spronarla ad affrontare il problema [1]. Ma quando la paura di cadere diventa di una portata tale da limitare lo svolgimento delle consuete attività fisiche e sociali, allora si genera una spirale discendente con decondizionamento, aumento della fragilità e cadute ripetute [2]. Per spezzare questo circolo vizioso e riuscire a individuare misure adeguate, è necessario comprendere innanzitutto cosa si intende per paura di cadere. In letteratura troviamo diverse definizioni di questo fenomeno; ad ogni modo, i suoi fattori di rischio ed effetti così come le opzioni terapeutiche sono stati studiati a fondo.

Con questo foglio d'informazione ci si pone l'obiettivo di fornire una definizione unitaria della paura di cadere, di descrivere il suo utilizzo nel contesto della promozione della salute e della prevenzione e di illustrare le opzioni terapeutiche.

Questo foglio d'informazione è stato elaborato in seno al comitato tecnico di camminaresicuri.ch. Il documento deve fornire una base per la discussione sul tema della paura di cadere. Si tratta di un lavoro di tipo bibliografico.

Partner principali



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Partner specializzati



Indice

1	Definizione di «paura di cadere»	2
2	Fattori di rischio	2
3	Determinare la presenza di un'eventuale paura di cadere	3
4	Strumenti per rilevare la paura di cadere	3
5	Effetti e conseguenze della paura di cadere	4
6	Prevenire la paura di cadere	5
7	Trattare la paura di cadere	6
8	Riferimenti bibliografici	8

1 Definizione di «paura di cadere»

È la paura di cadere durante gli abituali e consueti spostamenti e/o le attività della vita quotidiana, indipendentemente dal fatto che ci siano state precedenti esperienze di caduta.

Distinzione dalla sindrome post-caduta e diffusione della paura di cadere

La paura di cadere (Fear of Falling, FOF) è stata definita già quarant'anni fa come quel fenomeno che si verifica nelle persone ricoverate in ospedale dopo una caduta [3]. In questo caso si parla di «sindrome post-caduta» [3], una denominazione oggi in disuso, in quanto la paura di cadere si manifesta anche nei soggetti che non sono già caduti, con gli stessi fattori di rischio ed effetti della paura di cadere [4].

La paura di cadere è ampiamente diffusa tra le persone che hanno superato i 65 anni [5] e la probabilità

che si manifesti aumenta con l'avanzare dell'età [6]. Per le persone che vivono a casa, le stime sulla prevalenza di questo fenomeno dopo una caduta si attestano tra il 29% e il 92%, mentre per le persone senza precedenti episodi di caduta tra il 12% e il 65% [5]. Di conseguenza, le persone che hanno paura di cadere non solo temono di ritrovarsi in questa situazione, ma sono anche preoccupate dalle possibili conseguenze di una caduta, come non essere più in grado di alzarsi senza aiuto, ferirsi, andare in ospedale, perdere la propria indipendenza e dover lasciare la propria abitazione [1].

2 Fattori di rischio

Sono stati identificati vari fattori di rischio intrinseci ed estrinseci [7, 8] (tabella 1). È interessante notare che non sono state rilevate differenze nei fattori di rischio tra le persone che hanno già subito una

TABELLA 1

Fattori di rischio della paura di cadere

Intrinseci	Aspetti socio-demografici	Età avanzata Genere femminile Basso livello di istruzione
	Prestazioni fisiche	Stile di vita inattivo Capacità di deambulazione limitata Equilibrio limitato/problemi di equilibrio Perdita di forza
	Salute fisica	Multimorbilità Polimedicazione Fragilità (frailty) Deficit sensoriali (soprattutto acutezza visiva, udito, sensibilità dei piedi) Cadute precedenti
	Salute psichica	Percezione di una riduzione dello stato di salute Qualità di vita ridotta Depressione e/o disturbi d'ansia Bassa autoefficacia Performance cognitiva limitata
Estrinseci	Aspetti sociali	Rete sociale ridotta/assente Sostegno emotivo ridotto/assente
	Fattori ambientali	Situazione abitativa sfavorevole Ambiente circostante sfavorevole (p. es. marciapiedi) Accesso limitato alle possibilità di sostegno Zona residenziale sfavorevole (p. es. mancanza di collegamenti)

I fattori di rischio potenzialmente modificabili sono evidenziati in blu.

caduta e quelle che invece non hanno precedenti esperienze in questo senso. Inoltre, tali fattori di rischio sono paragonabili a quelli di una caduta [8].

3 Determinare la presenza di un'eventuale paura di cadere

La paura di cadere è spesso associata a un senso di vergogna, motivo per cui le persone colpite non parlano volentieri di questo argomento [9]. Diversi elementi caratteristici possono lasciare presagire l'esistenza della paura di cadere [9] (tabella 2). Secondo l'esperienza clinica, nelle persone anziane più fragili, inoltre, il fatto di non sapersi rialzare senza aiuto dopo una caduta e di dover quindi rimanere a terra per un tempo prolungato fa presumere una perdita di fiducia in sé stesse, a cui si aggiunge una maggiore paura di cadere.

Nei casi in cui si osservano uno o più degli elementi summenzionati, è opportuno effettuare un accertamento più approfondito della paura di cadere. In let-

teratura si distinguono diverse forme di paura di cadere [10], per le quali si utilizzano definizioni distinte [4]. Sebbene siano strettamente correlate, tali definizioni sono fundamentalmente diverse, il che risulta evidente dal modo in cui viene misurata la paura di cadere.

4 Strumenti per rilevare la paura di cadere

Valutazione generale per rilevare l'eventuale presenza della paura di cadere:

- Domanda chiusa, per esempio:
Ha paura di cadere? Evita di svolgere attività per paura di cadere?

Valutazione dell'autoefficacia legata alle cadute sulla base di questionari comprovati:

- Falls Efficacy Scale-International (FES-I) [11]
- Activities-specific Balance Confidence Scale (ABC) [12]

TABELLA 2

Rappresentazione clinica, osservazioni dalla pratica clinica quotidiana

Elementi che indicano la paura di cadere	Incertezza e panico
	Crampi, tendenza ad aggrapparsi ovunque durante la deambulazione
	Recupero lento e incerto dopo una caduta
	Umore depresso, ritiro sociale
	Aggressività e rifiuto
	Perdita di autonomia e mobilità

5 Effetti e conseguenze della paura di cadere

In alcune persone, la paura di cadere può avere effetti positivi [1], per esempio perché induce la persona interessata a essere prudente in situazioni in cui vi è un maggiore rischio di caduta, come quando si cammina su terreni impervi. Inoltre, la paura di cadere può motivare la persona in questione ad adottare delle misure contro la propria insicurezza, come iniziare ad allenarsi o ad apportare modifiche alla propria abitazione [1]. Tuttavia, gli effetti negativi della paura di cadere possono aumentare il rischio di caduta e, in generale, ridurre la qualità di vita delle persone colpite, perché «a spezzarsi non sono solo le ossa, ma anche la fiducia in sé stessi» [13]. Gli effetti psicologici della paura di cadere possono portare a disabilità, bisogno di ulteriore sostegno e perdita di autonomia [4].

La paura di cadere può innescare un circolo vizioso [14] (figura 1). La perdita di fiducia nelle proprie capacità, infatti, induce le persone colpite a evitare attività abitualmente svolte e di conseguenza ridurre i contatti sociali. Questi effetti, a loro volta, possono portare a un decondizionamento e alla riduzione delle prestazioni fisiche. Sia la perdita di fiducia nelle proprie capacità sia il decondizionamento aumentano, a loro volta, il rischio di cadere [1]. Inoltre, la limitazione delle attività abituali può generare una situazione di ritiro sociale e una minore partecipazione alla vita sociale, con una conseguente riduzione della qualità di vita [4].

FIGURA 1

Spirale discendente innescata dalla paura di cadere

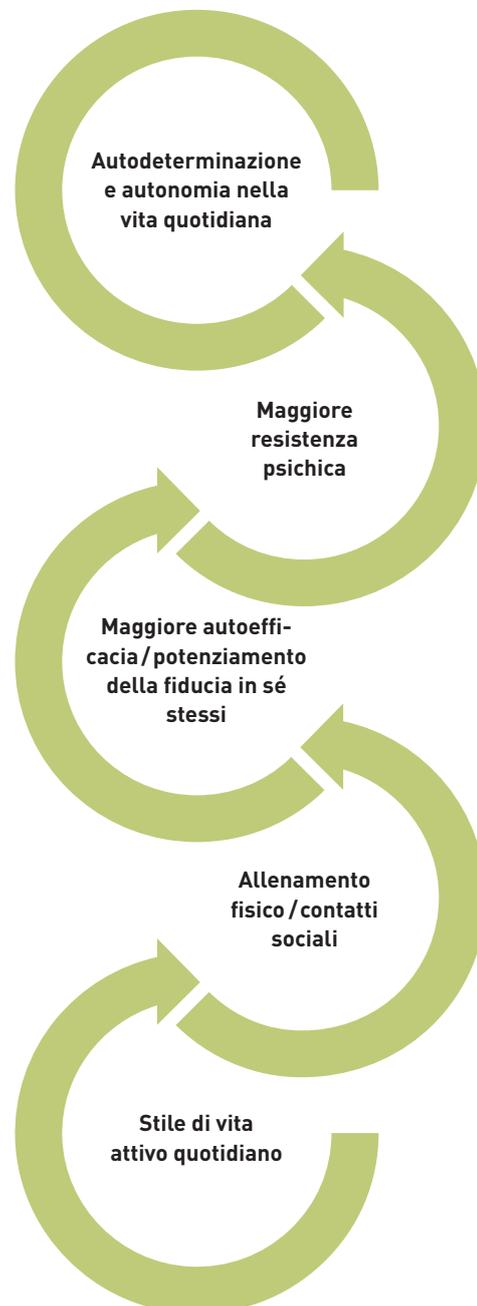


6 Prevenire la paura di cadere

La paura di cadere nasce dalla sottovalutazione della propria prestanza fisica e dalla sopravvalutazione del rischio di cadere o della gravità delle conseguenze di una caduta, indipendentemente dal fatto di avere già vissuto questa esperienza in passato [15]. Le cause e i fattori di rischio che possono generare la paura di cadere sono molteplici e individuali. Di conseguenza, non esiste un programma in grado di prevenire la paura di cadere in tutti i soggetti [16]. Si raccomanda di adottare misure che tengano conto delle condizioni di base individuali [16]. Assumendo un ruolo attivo, si può ridurre la manifestazione di tale paura. Uno stile di vita attivo, sia mentalmente che fisicamente, abbinato a un ambiente stimolante, aumenta il senso di autoefficacia e la fiducia in sé stessi. La resistenza psichica (resilienza), che viene così incrementata, favorisce l'autodeterminazione e la sicurezza nella vita quotidiana (figura 2).

FIGURA 2

Prevenire la paura di cadere (spirale ascendente)



7 Trattare la paura di cadere

L'impatto che la paura di cadere esercita sui fattori fisici, psicologici e sociali mette in evidenza la necessità di un **trattamento multimodale** [16]. La letteratura attuale conferma l'efficacia di programmi abbinati all'allenamento fisico (in particolare esercizi di equilibrio e di forza), così come l'importanza della terapia cognitivo-comportamentale con l'obiettivo di ridurre i pensieri catastrofici e aumentare l'autoefficacia e la motivazione ad avere uno stile di vita più attivo [17-21].

L'allenamento in gruppi di persone accomunate da questa paura ha un effetto particolarmente positivo sulla riduzione di quest'ultima; infatti, discutendo dei propri problemi si possono trovare soluzioni comuni. È necessario trattare tutti i fattori che originano la spirale discendente allo scopo di innescare una spirale ascendente con un rafforzamento della fiducia in sé stessi, un aumento delle attività e dell'autonomia nella vita quotidiana e una riduzione della paura di cadere e delle cadute (figura 3).

7.1 Accertare il rischio di cadere e rilevare la paura di cadere

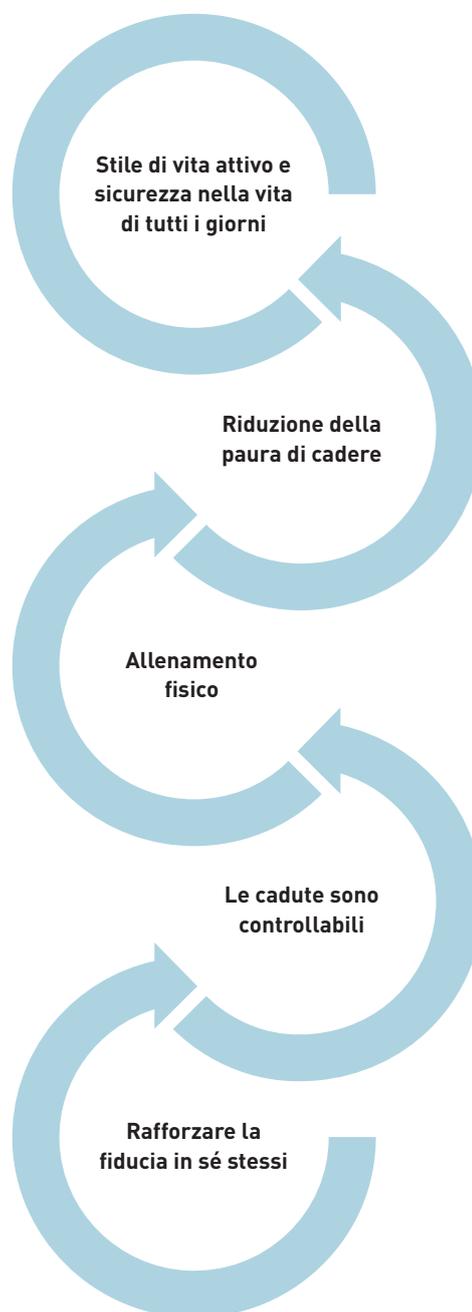
Per un trattamento mirato è indicato effettuare un accertamento dei fattori di rischio di caduta, prendendo in analisi anche la paura di cadere e/o le cadute recidivanti. Personale specializzato e formato offre accertamenti ambulatoriali o a domicilio in relazione alle cadute. Si consigliano dapprima un colloquio e una pianificazione con il medico di famiglia che ha in cura la persona colpita.

Offerte e referenti

- Accertamenti a domicilio: [Lega svizzera contro il reumatismo](#)
- Informazioni sugli accertamenti per cadute e altri interventi: www.stoppsturz.ch
- Consigli [«Valutare il proprio rischio di caduta»](#) dell'UPI (Ufficio prevenzione infortuni)
- [Personale specializzato in fisioterapia](#)

FIGURA 3

Trattare la paura di cadere (spirale ascendente)



7.2 Allenamento fisico

I programmi di esercizi rappresentano un intervento importante e danno prova di efficacia se vengono attuati in conformità con le raccomandazioni nazionali e internazionali sul movimento (p. es. hepa, OMS) e se si svolgono sotto la supervisione di personale specializzato e appositamente formato (p. es. in fisioterapia).

Come strutturare un allenamento fisico efficace [22]:

- Esercizi di equilibrio e apprendimento dei passi di protezione in caso di perdita di equilibrio
- Esercizi di forza e allenamento funzionale nella vita quotidiana
- Allenamento cognitivo-motorio, p. es. exergames, Tai Chi
- Imparare come comportarsi dopo una caduta, cambiare posizione e muoversi a terra
- Praticare tecniche per rialzarsi da terra, offrire assistenza alle persone interessate e ai familiari
- Migliorare la resistenza generale, aumentare le attività nella vita di tutti i giorni (fare passeggiate, salire le scale, ecc.)

Offerte e referenti

- Offerte di attività fisica certificate per la prevenzione delle cadute in gruppo, istruzioni per allenarsi a casa: www.camminaresicuri.ch
- [Personale specializzato in fisioterapia](#)
- [Corsi offerti da Pro Senectute](#)
- [Corsi offerti dalla Lega contro il reumatismo](#)
- Esercizi fisici guidati da fare a casa: [«Bliib fit – mach mit»](#) (in tedesco)
- [«Ça bouge à la maison»](#) (in francese)

7.3 Terapia cognitivo-comportamentale

Consigliata in abbinamento ad una chinesiterapia svolta da personale specializzato e appositamente formato. In caso di forte paura di cadere con umori depressivi e/o disturbi d'ansia è necessario un supporto psicoterapeutico individuale.

Come strutturare una terapia cognitivo-comportamentale efficace:

- Discutere della paura di cadere, riconoscere che le cadute sono controllabili
- Elaborare strategie di soluzione, «Sono responsabile di me stesso/a»
- Stabilire obiettivi per aumentare le attività, rendere tangibili i risultati positivi, evitare sforzi eccessivi
- Promuovere le esperienze di movimento e quindi la fiducia in sé stessi durante l'attività fisica

Offerte e referenti

- [Personale specializzato GERONTOLOGIE CH](#)
- [Psicologhe e psicologi svizzeri](#)

7.4 Sicurezza a casa

Attuare dei cambiamenti a casa può essere una strategia utile ed efficace per ridurre la paura di cadere ed evitare le cadute. Per esempio è possibile installare ausili di sostegno, ottimizzare l'arredamento e l'illuminazione o eliminare fonti di caduta. Inoltre, può essere opportuno discutere con personale specializzato dell'adozione di altri tipi di ausili adeguati e poi esercitarsi a utilizzarli in modo corretto. Come ulteriore aiuto può essere indicato utilizzare e configurare un sistema di telesoccorso, aspetti che andrebbero valutati con il personale specializzato.

Offerte e referenti

- [Personale specializzato in ergoterapia](#)
- Consigli UPI [«Casa sicura, no alle cadute»](#)
- Consigli UPI [«Ausili»](#)
- Consigli UPI [«Ausili per prevenire le cadute – Vivere la quotidianità in sicurezza»](#)
- Consigli UPI [«Costruire a misura di anziano»](#)
- Sistemi di telesoccorso: telesoccorso.redcross.ch, smartlife-care.ch/it

7.5 Altre informazioni

- Promozione Salute Svizzera: [«Promozione delle competenze di vita in età avanzata»](#)
- [Esempio di programma per ridurre la paura di cadere a Boston](#)
- [Raccomandazioni nazionali di movimento](#)
- [Raccomandazioni internazionali di movimento](#)

Le cause e i fattori di rischio individuali della paura di cadere sono tanto molteplici quanto sono specifici gli approcci terapeutici. Innanzitutto occorre rafforzare la fiducia in sé stessi! Attraverso un allenamento regolare si rafforzano nuovamente i muscoli e le capacità coordinative che servono per svolgere i vari compiti nella vita quotidiana, di conseguenza aumenta la fiducia nelle proprie capacità e la paura di cadere passa in secondo piano.

8 Riferimenti bibliografici

- [1] World Health Organization (2007). *WHO: Global Report on Falls Prevention in Older Age*. [Online] http://www.who.int/ageing/projects/falls_prevention_older_age/en/, accesso: 08.02.2023.
- [2] Deshpande, N., Metter, E. J., Bandinelli, S. et al. (2008). Psychological, physical, and sensory correlates of fear of falling and consequent activity restriction in the elderly: the InCHIANTI study. *Am J Phys Med Rehabil*, 87, 354–362.
- [3] Murphy, J. & Isaacs, B. (1982). The post-fall syndrome. A study of 36 elderly patients. *Gerontology*, 1982;28(4), 265–270. <https://doi.org/10.1159/000212543>
- [4] Schoene, D., Heller, C., Aung, Y. N., Sieber, C. C., Kemmler, W. & Freiberger, E. (2019). A systematic review on the influence of fear of falling on quality of life in older people: is there a role for falls? *Clin Interv Aging*, 2019 Apr 24;14, 701–719.
- [5] Schott, N. (2007). Korrelate der Sturzangst im Alter. *Zeitschrift für Sportpsychologie*. 2007;14(2), 74–86.
- [6] Kressig, R. W., Wolf, S. L., Sattin, R. W., O'Grady, M., Greenspan, A., Curns, A. & Kutner, M. (2001). Associations of demographic, functional, and behavioral characteristics with activity-related fear of falling among older adults transitioning to frailty. *Journal of the American Geriatrics Society*, 2001;49, 24;14, 701–719.
- [7] MacKay, S., Ebert, P., Harbidge, C. & Hogan, D. B. (2021). Fear of Falling in Older Adults: A Scoping Review of Recent Literature. *Can Geriatr J*, 2021 Dec 1;24(4), 379–394.
- [8] Lee, S., Oh, E. & Hong, G. S. (2018). Comparison of Factors Associated with Fear of Falling between Older Adults with and without a Fall History. *Int J Environ Res Public Health*, 2018;15(5), 982.
- [9] Sonnenmoser, M. (2015). Sturzangst: Nur interdisziplinär behandelbar. *Deutsches Ärzteblatt*, 14(4), 170–171.
- [10] Harding, S. & Gardner, A. (2009). Fear of falling. *Aust J Adv Nurs*, 2009;27;1, 94–100.
- [11] Dias, N., Kempen, G. I. J. M., Todd, C. J. et al. (2006). Die Deutsche Version der Falls Efficacy Scale-International Version (FES-I). *Z Gerontol Geriatr*. 2006;39, 297–300.
- [12] Schott, N. (2008). Deutsche Adaptation der «Activities-Specific Balance Confidence (ABC) Scale» zur Erfassung der sturzassoziierten Selbstwirksamkeit. *Zeitschrift für Geriatrie und Gerontologie*, 2008;41, 475–485.
- [13] Runge, M. (2013). *Gehstörungen, Stürze, Hüftfrakturen*. Springer-Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-50194-4>
- [14] Zijlstra, G. R., Van Haastregt, J. C., Van Rossum, E., Van Eijk, J. T. M., Yardley, L. & Kempen, G. I. (2007). Interventions to reduce fear of falling in community-living older people: a systematic review. *Journal of the American Geriatrics Society*, 55(4), 603–615.
- [15] Liu, T. W., Ng, G. Y., Chung, R. C. & Ng, S. S. (2018). Cognitive behavioural therapy for fear of falling and balance among older people: a systematic review and meta-analysis. *Age and ageing*, 47(4), 520–527.
- [16] Lenouvel, E., Novak, L., Biedermann, A. et al. (2021). Preventive treatment options for fear of falling within the Swiss healthcare system. *Z Gerontol Geriatr* (2021).
- [17] Feng, C., Adebero, T., DePaul, V. G., Vafaei, A., Norman, K. E. & Auais, M. (2022). A Systematic Review and Meta-Analysis of Exercise Interventions and Use of Exercise Principles to Reduce Fear of Falling in Community-Dwelling Older Adults. *Physical therapy*, 102(1), pzab236.
- [18] Chua, C. H. M., Jiang, Y., Lim, D. S., Wu, V. X. & Wang, W. (2019). Effectiveness of cognitive behaviour therapy-based multicomponent interventions on fear of falling among community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 75(12), 3299–3315.
- [19] van Haastregt, J. C., Zijlstra, G. R., Hendriks, M. R., Goossens, M. E., van Eijk, J. T. M. & Kempen, G. I. (2013). Cost-effectiveness of an intervention to reduce fear of falling. *International journal of technology assessment in health care*, 29(3), 219–226.

- [20] Kruisbrink, M., Delbaere, K., Kempen, G. I., Crutzen, R., Ambergen, T., Cheung, K. L. ... & Zijlstra, G. R. (2021). Intervention characteristics associated with a reduction in fear of falling among community-dwelling older people: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *The Gerontologist*, 61(6), e269–e282.
- [21] Alexander, J. L., Sartor-Glittenberg, C., Bordenave, E. & Bordenave, L. (2015). Effect of the matter of balance program on balance confidence in older adults. *GeroPsych*.
- [22] Knuchel-Schnyder, S. (2020). Sturzsyndrom. In S. Knuchel-Schnyder (Hrsg.), *Leitfaden Geriatrie Physiotherapie* (S. 185–202). Urban & Fischer, <https://doi.org/10.1016/B978-3-437-45381-6.00028-1>

Impressum

Editrice

Promozione Salute Svizzera

Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera

Florian Koch

Autrici

- **Marina Bruderer-Hofstetter**, Dr. sc. in scienze della salute, fisioterapista diplomata SUP, MSc, responsabile dell'area di approfondimento Sviluppo professionale e docente nel corso di studio Fisioterapia nell'ambito del MSc presso l'Università di scienze applicate di Zurigo (ZHAW)
- **Silvia Knuchel-Schnyder**, fisioterapista SUP presso l'ospedale civico di Soletta, docente con specializzazione in profilassi anticaduta e vertigini presso l'Università di scienze applicate di Berna (BFH) e altre istituzioni in Svizzera e all'estero

Redazione

Ilona Hannich

Comitato tecnico di camminaresicuri.ch

- Daniela Frehnder, Physioswiss
- Martina Roffler, Lega contro il reumatismo
- Barbara Pfenninger, Ufficio prevenzione infortuni
- Vincent Brügger, Pro Senectute Svizzera
- Florian Koch, Promozione Salute Svizzera

Materiale fotografico foto di copertina

© iStock

Serie e numero

Promozione Salute Svizzera,
Foglio d'informazione 82

© Promozione Salute Svizzera, marzo 2023

Informazioni

Promozione Salute Svizzera
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berna
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch/publicazioni