

## ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 24 - numero 5213 di Martedì 26 luglio 2022

# Sicurezza in casa: come prevenire le cadute in piano o dall'alto?

*Indicazioni, informazioni sugli infortuni domestici con particolare riferimento al rischio di caduta. Focus sulle cadute in piano, sulle cadute sulle scale e sulle cadute dall'alto. I fattori di rischio e i consigli pratici.*

Tra i tanti **rischi** presenti nelle nostre case, fonti di innumerevoli infortuni più o meno gravi, uno è sicuramente quello più diffuso: il **rischio di caduta**. Rischio di una caduta che può essere **in piano** o, se, ad esempio, si sale su una scala portatile, **dall'alto**.

Secondo alcuni dati forniti dall' Ufficio prevenzioni infortuni (UPI) in Svizzera quasi due terzi degli infortuni da caduta avvengono, comunque, **in piano**. E le cause possono essere molto diverse: pavimenti scivolosi, dislivelli inaspettati, corrimani assenti, calzature inadeguate, capacità fisiche compromesse, eccesso di alcol, ... Ma le cadute ? come ricorda l'UPI in uno spazio web sul tema delle cadute ? possono avvenire anche dall'alto o da una scala, ad esempio per colpa di ausili inadeguati come una sedia invece di una scala doppia oppure per l'assenza di una ringhiera o di corrimano.

Per approfondire il tema delle cadute nei luoghi di vita, cercando di fornire utili informazioni per la prevenzione, ci soffermiamo oggi su alcuni consigli che si possono ricavare da documenti e siti italiani ed elvetici, rimandando, per un approfondimento sul tema, alla lettura dell'articolo " Infortuni domestici: un fenomeno trascurato" e alle tante puntate della nostra rubrica " Imparare dagli errori" sul tema degli infortuni domestici.

Dopo aver accennato, in un precedente articolo, alla verifica della sicurezza generale della propria casa, ci soffermiamo oggi sui seguenti argomenti:

- Carabinieri: i consigli pratici per prevenire le cadute
- UPI: prevenire le cadute con la forza nelle gambe e l'equilibrio
- UPI: cadute in piano, cadute sulle scale e cadute dall'alto

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[SA074] ?#>

# Carabinieri: i consigli pratici per prevenire le cadute

Partiamo dai suggerimenti che sono offerti dall'**Arma dei Carabinieri** che nello spazio web "**Per una casa più sicura e sana**" indicano che spesso intervengono in soccorso di cittadini coinvolti in incidenti domestici, talvolta anche mortali.

Nel sito uno spazio è dedicato al "[rischio di cadere](#)" e si ricorda che se le cadute rappresentano una causa importante degli [incidenti domestici](#), alcuni locali (ad esempio il bagno) "sono più a rischio di altri".

Inoltre "superfici, mobili ed altri elementi di arredo possono costituire elementi di pericolo, soprattutto per bambini e anziani".

Alcuni consigli tratti dal sito:

- "un eccessivo uso di cera può favorire le cadute. I pavimenti più pericolosi sono quelli molto lucidi, di marmo o granito, e naturalmente le superfici bagnate (cucina e bagno per il vapore generato dall'acqua calda);
- possono costituire un rischio di caduta anche le sconessioni del pavimento, ostacoli vari, sporgenze e spigoli vivi come i piedini o i basamenti dei mobili, specialmente se in presenza di un'insufficiente illuminazione. Mantenete sgombri gli spazi di manovra, come, ad esempio, la linea fornelli - frigorifero - piano di lavoro - lavello o il percorso poltrona - tavolo;
- i tappeti sono pericolosi se si muovono o scivolano sul pavimento senza aderirvi, se hanno frange o buchi in cui può rimanere intrappolato un tacco a spillo, se sono di stuoia o di corda, se spostandoli possono trascinarsi dietro un mobile. I tappeti più sicuri sono quelli pesanti che occupano la maggior parte della stanza, senza frange e con strisce autoadesive che li tengono fissati ai pavimenti;
- le scale fisse devono essere agevoli e provviste di corrimano. È preferibile non utilizzare tappeti a protezione dei gradini;
- occorre prestare particolare cautela nell'utilizzo di scale pieghevoli e verificarne sempre lo stato e la stabilità prima dell'uso. È sempre preferibile utilizzarle quando c'è qualcuno in casa;
- la presenza di gradini, posti immediatamente dietro una porta, può essere rischiosa se non è opportunamente segnalata, così come l'esistenza di un gradino singolo non segnalato lungo un percorso;
- è pericoloso usare strumenti impropri, come tavoli e sedie, per raggiungere le parti più alte degli arredi;
- in generale, non arrampicatevi troppo in alto, soprattutto senza sostegni adeguati e se siete soli in casa;
- non sporgetevi troppo in avanti (per esempio sul davanzale di una finestra o sulla balaustra di un balcone), soprattutto se non vi sono protezioni adeguate;
- non mettetevi in condizioni di potenziale pericolo e pensate alle conseguenze delle vostre azioni. Per esempio, non manovrate pentole di liquido bollente se non siete sicuri del percorso e dell'appoggio e non fate tragitti difficili (scivolosi o con ostacoli) se non avete le mani libere;
- evitate di posizionare un intrico di fili elettrici oppure cavi liberi sul pavimento perché intralciano il passaggio".

## UPI: prevenire le cadute con la forza nelle gambe e l'equilibrio

Per raccogliere altri suggerimenti prendiamo spunto anche dalla pubblicazione "**Prevenire le cadute. In sicurezza ad ogni passo**" prodotta in Svizzera dall' [Ufficio prevenzioni infortuni](#) (UPI).

# Prevenire le cadute

In sicurezza ad ogni passo

Si ricorda che "basta un attimo di distrazione perché un piccolo passo falso si trasformi in una rovinosa caduta" ed infatti "le cadute in casa, in giardino e nel tempo libero figurano tra le cause d'infortunio più frequenti".

In particolare una caduta "può essere causata da **diversi fattori**:

- assunzione di alcol o farmaci
- capacità visiva ridotta
- diminuzione della forza e dell'equilibrio
- debolezza, vertigini o dolori dovuti a malattia
- calzature inadatte, in particolare in caso di cattivo tempo
- lacune infrastrutturali, ad esempio gradini poco visibili, scale irregolari, assenza di corrimano, pavimenti scivolosi o ringhiere troppo basse, pessima illuminazione
- oggetti nei quali si potrebbe inciampare, come cavi o tappeti senza antiscivolo
- comportamento a rischio".

Le cadute in casa sono molto frequenti, ma "se adeguiamo il nostro comportamento, alleniamo la forza e l'equilibrio, miglioriamo l'infrastruttura e usiamo prodotti sicuri, possiamo ridurre il rischio di cadere".

Ad esempio "**forza ed equilibrio** sono fondamentali per mantenere un passo sicuro e prevenire le cadute" e "allenarsi regolarmente è utile a qualsiasi età".

A questo proposito l'Ufficio Prevenzioni infortuni svizzero presenta nella pubblicazione una serie di esercizi ricordando che:

- la **forza nelle gambe** "serve per portare pesi, salire le scale o non cadere se inciampi. Gambe forti e sane ci sostengono nella vita di tutti i giorni".
- gli **esercizi per l'equilibrio** "garantiscono una migliore stabilità, ad esempio quando camminiamo su terreni sconnessi o se devi prendere qualcosa di pesante da uno scaffale alto".

Nel documento, che vi invitiamo a leggere, sono presentati, con varie immagini, tre diversi **esercizi**:

- Affondi, esercizio per allenare la forza delle cosce
- Pendolo, esercizio statico per l'equilibrio
- Passi in sequenza, esercizio dinamico per l'equilibrio.

# UPI: cadute in piano, cadute sulle scale e cadute dall'alto

Riguardo alle **cadute in piano** si indica che "si inciampa nei propri piedi o in un cavo lasciato in giro o si scivola su un pavimento umido" e tra i principali fattori di rischio "figurano scarpe inadatte, tappeti senza antiscivolo e pavimenti scivolosi, danneggiati o sporchi".

## Alcuni consigli pratici per ridurre il rischio:

- "Elimina tutti gli ostacoli e tutti i punti in cui si potrebbe inciampare. Fai scorrere i cavi lungo le pareti e fissa i tappeti.
- Tieni il pavimento pulito e assicurati che i liquidi versati vengano immediatamente asciugati.
- Applica strisce antiscivolo nella vasca da bagno e nella doccia. I tappetini vecchi e scivolosi possono diventare pericolosi.
- Quando le strade sono bagnate o coperte di neve e ghiaccio, indossa scarpe solide con un buon profilo o con dei ramponi.
- Posa una barriera antisporco a filo del pavimento (zerbino) davanti all'uscio.
- Scegli pavimenti antiscivolo, soprattutto per la cucina e il bagno.
- Nella doccia e nella vasca da bagno fai installare maniglie di sostegno e, se necessario, un seggiolino.
- Sottoponiti regolarmente a un controllo della vista.
- Chiedi al medico se i farmaci che assumi incrementano il rischio di cadere e valuta l'opportunità di farti prescrivere la vitamina D".
- Laddove necessari "usa deambulatori adatti".

Circa una caduta su cinque avviene sulle scale: "a volte basta distrarsi un attimo, fare un passo falso, scivolare o inciampare". E "spigoli dei gradini non ben demarcati, un'illuminazione insufficiente o oggetti appoggiati sulle scale favoriscono questi infortuni".

Il **rischio di cadere sulle scale** è poi particolarmente elevato "se le scale sono sprovviste di corrimano o ringhiere o se non usiamo questi ausili".

## Consigli pratici:

- "Elimina ostacoli o punti pericolosi che potrebbero provocare una caduta. Non usare la scala come deposito.
- Metti in sicurezza eventuali aperture nelle ringhiere affinché i bambini non possano passarci attraverso.
- Migliora la visibilità dei gradini applicando strisce di contrasto sulle pedate. Scegli strisce fluorescenti per le scale che portano in cantina e in solaio.
- Metti in sicurezza i gradini con strisce o un rivestimento antiscivolo.
- Rinuncia al girello per il tuo bambino e monta cancelletti di protezione.
- Fai riparare immediatamente i pavimenti danneggiati.
- Illumina bene le scale senza tuttavia provocare abbagliamenti e programma il timer in modo che la luce non si spenga troppo presto.
- Per essere sicura, la ringhiera dev'essere alta almeno 90 cm ed essere difficilmente arrampicabile per i bambini.
- Monta un corrimano su entrambi i lati della scala".

Un quinto delle cadute ? sempre con riferimento ai dati relativi alla Svizzera - avviene **dall'alto**. In questo caso le conseguenze "sono spesso gravi. Una persona su tre subisce lesioni molto serie. Le cause vanno ricercate in una sicurezza insufficiente o nell'uso di ausili inadatti scelti per comodità, come una sedia o una pila di libri".

Consigli pratici:

- "Per la sicurezza dei bambini non lasciare sedie, sgabelli, scalette ecc. vicino a finestre e balconi.
- Non consumare alcol prima o durante attività impegnative, come lavori manuali, di giardinaggio o di pulizia.
- Scendi dalla scala a pioli se vuoi spostarla.
- Usa prodotti sicuri come seggioloni con la cintura di sicurezza o lettini, letti a castello e a soppalco con protezioni contro le cadute.
- Scala da appoggio: una scala da appoggio deve essere appoggiata e fissata con un'inclinazione di circa 70°.
- Scala portatile: una buona scala portatile deve avere gradini larghi e antiscivolo (anziché pioli), piedini solidi in gomma e un guardacorpo al gradino più alto che arriva almeno all'altezza del ginocchio.
- Scala doppia: apri i due tronchi fino ad attivare il dispositivo di trattenuta. Non usare la scala doppia come se fosse una scala da appoggio.
- Apponi a finestre e portefinestre dispositivi di sbarramento a prova di bambino.
- Ringhiere e parapetti devono essere alti almeno 1 m.

Si ricorda, infine, che le conseguenze di una caduta "sono particolarmente serie tra gli **anziani** e i **bambini**. Se per i primi qualsiasi tipo di caduta può avere conseguenze anche fatali, per i secondi sono più gravi le cadute dall'alto".

In conclusione, rimandando alla lettura integrale della pubblicazione, riportiamo i **3 consigli principali**:

- "Elimina i punti in cui si potrebbe inciampare, applica delle strisce antiscivolo nella vasca da bagno e nel piatto doccia e monta dei corrimano nelle scale.
- Non bere alcolici prima di svolgere attività impegnative.
- Allena la forza e l'equilibrio" a intervalli regolari.

*N.B.: Se alcuni riferimenti legislativi e alcune indicazioni contenute nei documenti di UPI riguardano la realtà elvetica, i suggerimenti indicati e le informazioni riportate sono comunque utili per migliorare la prevenzione dei rischi.*

Tiziano Menduto

**Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:**

[BFU, BPA, UPI, Ufficio prevenzione infortuni, "Prevenire le cadute. In sicurezza ad ogni passo", Confederazione Svizzera, versione 2018.](#)



Licenza Creative Commons

---

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)