

	SUGGERIMENTI PER PREVENIRE LA SINDROME DA ALLETTAMENTO	Rev. 0 del 18/06/2026
		Codice GENS_INF_06

La Casa di Cura Città di Roma vuole dimostrare il suo impegno nel promuovere la prevenzione della sindrome da allettamento al fine di garantire:

- il recupero precoce della propria indipendenza (per esempio nei pazienti che hanno subito un intervento ortopedico)
- il mantenimento dell'autonomia residua (per esempio nei pazienti con esiti di ictus cerebrale).

Per prevenire le sindromi da immobilizzazione e allettamento, è fondamentale seguire una serie di indicazioni e azioni specifiche e generali che sono determinanti per la cura del paziente nella sua totalità. l'allettamento e/o preesistenti.

COSA BISOGNA FARE?

È necessario evitare il prolungato riposo a letto nel trattamento di alcune patologie (come le cardiopatie, infezioni, etc.), incoraggiando invece la precoce mobilitazione della persona, appena le condizioni lo permettano.

L'assistito/ospite deve essere sollecitato ed incoraggiato: in un primo momento alla postura seduta e in piedi, poi al movimento e alla ripresa dell'attività di vita quotidiana (camminare, vestirsi, mangiare, etc.), eventualmente con il supporto di ausili speciali. È importante la costante valutazione e il monitoraggio delle condizioni del paziente.

In questo percorso è fondamentale la motivazione del paziente e della propria rete sociale (familiari, amici, etc.).

Per prevenire la sindrome da allettamento bisogna attuare le seguenti azioni:

- **Mobilitazione precoce.** Incoraggiare il paziente a muoversi il più presto possibile, anche solo per alzarsi e stare seduti, è essenziale per mantenere la forza muscolare.
- **Fisioterapia.** Se possibile, eseguire esercizi di mobilità passiva e attiva sotto supervisione fisioterapica per preservare la forza muscolare e prevenire l'atrofia.
- **Cambio posturale.** Aiutare il paziente a cambiare la posizione a letto ogni due ore circa, usando cuscini e supporti, per ridurre la pressione sulle aree vulnerabili del corpo (talloni, gomiti, nuca, etc.).
- **Igiene personale.** Mantenere una corretta igiene personale e cambiare la biancheria frequentemente, soprattutto se umida o bagnata (paziente incontinente, con una sudorazione abbondante, etc.).
- **Alimentazione e idratazione.** Assicurare un'alimentazione equilibrata e una corretta idratazione, soprattutto con frutta e liquidi, per favorire le funzioni intestinali.
- **Controllo cutaneo.** Ispezionare quotidianamente la pelle per individuare precocemente arrossamenti, screpolature o lesioni, e utilizzare prodotti specifici.
- **Ambiente.** Utilizzare letti confortevoli, materassi e cuscini specifici per ridurre la pressione e rimuovere ostacoli dall'ambiente circostante per favorire l'autonomia e ridurre il rischio di caduta.
- **Stimolazione mentale e psicologica.** Incoraggiare la partecipazione ad attività come la lettura o l'interazione sociale per prevenire il senso di isolamento e l'apatia.
- **Mantenimento delle abitudini.** Rispettare gli orari quotidiani dell'assistito/ospite, ove possibile, per mantenere il senso di continuità con la realtà e la motivazione a riprendersi.
- **Gestione delle cause.** È importante trattare adeguatamente sia le patologie che hanno causato l'allettamento sia quelle preesistenti indipendentemente dal rischio di immobilizzazione.

- *Assistenza professionale.* Se le condizioni del paziente lo richiedono, l'assistenza di professionisti è fondamentale per impostare un piano di prevenzione e riabilitazione personalizzato (fisiatra, psicologo, fisioterapista, infermiere, cardiologi, etc.)

COSA SUCCEDE CON L'ALLETTAMENTO PROLUNGATO?

In caso di allettamento prolungato, insorgono le seguenti problematiche:

- indebolimento della muscolatura, irrigidimento delle articolazioni, indebolimento delle ossa (osteopenia fino all'osteoporosi)
- diminuzione della resistenza allo sforzo fisico
- aumenta il rischio di complicanze cardio-circolatorie (come la trombosi venosa profonda), di patologie respiratorie e del tratto genito-urinario
- diminuzione dei movimenti intestinali (diminuisce la peristalsi, aumento il rischio di fecalomi)
- diminuzione dell'appetito
- cambiamento del tono dell'umore e della sfera psico-motoria
- formazione di ferite cutanee (come le lesioni da decubito)

ECCO ALCUNI ESERCIZI SEMPLICI DA FARE A LETTO

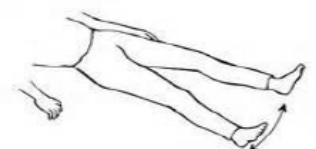
A pancia in su, con una gamba piegata, sollevare l'altra gamba stesa con il piede a martello. Mantenere la posizione per 3 secondi e ripetere il movimento per 10 volte per gamba.



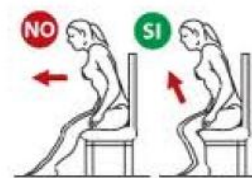
Con le ginocchia piegate, sollevare il bacino facendo il ponte (se si riesce tenere la posizione per 3 secondi). Ripetere 5-10 volte.



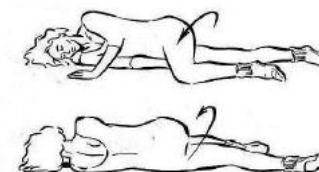
A pancia in su, portare una gamba alla volta prima verso il bordo del letto e poi verso l'altra gamba. La gamba deve essere stesa e piede a martello. Ripetere 10 volte per gamba.



Alzarsi e sedersi dalla sedia o dal letto. Importante è tenere le gambe vicine alla sedia/letto e quando ci si alza le gambe devono spingere e NON si deve portare il busto troppo in avanti (non superare con la testa la linea delle ginocchia – rischio caduta)



Partendo a pancia in su, girare su un entrambi i fianchi. Nel girarsi è importante tenere la posizione con il braccio e la gamba flessa del lato opposto al lato appoggiato sul letto. Ripetere 3-5 volte per lato.



IN CASO DI DUBBI CHIEDI AL PERSONALE SANITARIO DI REPARTO O AL TUO MEDICO DI BASE.