

Cadere in casa: rischi frequenti e buone pratiche nella sicurezza domestica

Author : Gabriella Pesacane

Date : 30 Maggio 2019



Chi di noi non è mai caduto? Si cade di frequente, soprattutto nei primi anni di vita quando non si è ancora ben coordinati e la testa risulta essere la parte più pesante del corpo; si cade spesso anche da anziani e, talvolta, con conseguenze devastanti. **L'infornio per caduta in casa riguarda più di 1/3 della totalità degli incidenti domestici**; la gran parte, contrariamente a quanto si è portati a pensare, avviene in piano. Si cade perché vari fattori concorrono a determinare la caduta attentando al nostro equilibrio: fretta, stanchezza, distrazione, cattivo umore, depressione o affezioni reumatiche ma anche la presenza di ostacoli non visti, ad esempio oggetti lasciati in giro oppure movimenti improvvisi dei nostri amati animali domestici. Le dinamiche delle cadute dipendono da molti fattori, tra cui anche quelli psicologici e la capacità di reagire di fronte al pericolo; una **reazione inconsulta** e incontrollata può infatti provocare gravi danni e, in alcuni sfortunati casi, addirittura la morte dell'individuo. La caduta può rappresentare anche l'effetto secondario di un causa principale diversa: si può scivolare nella doccia e cadere, si può inciampare e cadere, si può urtare contro un mobile e cadere, oppure si può cadere correndo.

Le parti del corpo più colpite dalla caduta sono gli **arti inferiori e superiori**; l'indagine multiscopo dell'ISTAT "*Aspetti della vita quotidiana*" riferisce che circa 8 incidenti su 10 provocano conseguenze a carico di gambe, braccia, mani o piedi (81,2%); poco più di un incidente su 10 interessa la testa (11,8%); complessivamente, arti o testa sono le parti interessate nella quasi totalità degli incidenti (88,6%). Nei **bambini** da 0 a 4 anni, invece, la testa è più esposta (43,5% dei casi). Come per lo svolgimento di altre azioni quotidiane, anche camminare, salire, scendere, correre, spostarsi, richiedono attenzione e concentrazione.



Certamente non ci si può muovere in casa temendo costantemente di cadere, ma è possibile adottare piccoli accorgimenti per evitare pericolosi infortuni; dovremmo, in pratica, **“imparare a cadere” per minimizzare il danno**. Non è facile, ma potremmo provarci; potremmo, solo per fare un esempio, imparare a lasciarci cadere senza opporre resistenza, proteggendo il capo con le braccia: specialmente se stiamo cadendo dalle scale, meglio fratturarci un braccio che spaccarci la testa. In buona sostanza, poiché il corpo umano rilassato riesce ad attutire i colpi in maniera naturale, bisogna cercare di far assorbire gli urti ai muscoli e ai tessuti adiposi e non all'apparato scheletrico (che si irrigidisce sempre più con il passare degli anni). Dove si può cadere in casa? Praticamente ovunque, ma cerchiamo di restringere il campo ai luoghi e agli elementi potenzialmente più pericolosi. Scivolare sul **pavimento** è facile soprattutto se questo è tirato a lucido e la calzatura che si indossa non è idonea; qualche semplice regola di comportamento può essere d'aiuto:

- appena entrati in casa, è opportuno calzare le pantofole o gli zoccoli sanitari in gomma;
- è preferibile camminare scalzi (sebbene non sia igienico) e non con le sole calze che non offrono un buon attrito con il pavimento;
- rimuovere prontamente dal pavimento qualsiasi macchia di unto o di acqua specialmente in bagno;
- evitare di lasciare oggetti sparsi sul pavimento quali giocattoli, bagagli, elettrodomestici portatili, etc.; se non si ha proprio possibilità di riporli, basta spostarli lungo il perimetro della stanza; può capitare di alzarsi di notte e, non si può o non si vuole accendere la

luce, assonnati e con una soglia di attenzione abbassata, si può inciampare in un oggetto;

- fissare i tappeti al pavimento tramite appositi adesivi o tappetini antiscivolo di sottofondo reperibili facilmente in commercio perché qualsiasi ondulazione, così come bordi ripiegati e frange lunghe, possono essere causa di inciampo o scivolamento. In particolar modo, è opportuno fissare lo zerbino di ingresso destinato alla pulizia della suola delle scarpe; quello condominiale dovrebbe essere incassato al pavimento, in ogni caso è bene dotare anche questo di sottofondo antiscivolo perché il vigoroso sfregamento esercitato può spingere il tappeto all'indietro con il rischio di cadere in avanti.

Si può anche cadere per le scale, che sono un elemento presente fuori e talora dentro le nostre case. Le **scale di uso condominiale**, necessarie per raggiungere i singoli appartamenti, devono essere naturalmente rispettose della normativa vigente e soggette a idonea manutenzione. È bene controllare l'idoneità dell'illuminazione dei corpi scala. Ideale è l'illuminazione diffusa lungo la rampa e i pianerottoli di smonto: questi, infatti, in condizioni di luce non ottimale, possono essere confusi con il gradino sia in salita sia in discesa; in alternativa, è consigliabile sistemare gli apparecchi illuminanti parallelamente al senso di marcia; è, invece, assolutamente sconsigliabile posizionare gli apparecchi frontalmente al senso di marcia, atteso che il fascio di luce può provocare pericolosi fenomeni di abbagliamento soprattutto nei soggetti affetti da deficit visivo anche lieve (astigmatismo o miopia). Giova qui ricordare che gli infortuni occorsi nelle aree condominiali (scale, androni, giardini, parcheggi auto, ecc.) sono a tutti gli effetti considerati incidenti domestici.

Si può anche cadere da **scale portatili di uso domestico**. È disponibile sul mercato una vasta gamma di modelli, tanto da meritare un capitolo a parte; limitiamo però il discorso al modello maggiormente usato, ovvero la scala a gradini del tipo a libro. Si tratta di una scala maneggevole, poco ingombrante, leggera se di metallo o di resina (piuttosto pesante se in legno). In generale, prima di utilizzare qualsiasi modello di scala, è bene verificarne stabilità ed equilibrio, sia complessivamente che per ogni singolo elemento. Prima di utilizzare la scala ci sembra opportuno:

- accertarsi di aver aperto completamente la scala;
- assicurare saldamente il pianale superiore al montante e non usarlo per appoggiare attrezzi o altro;
- verificare il perfetto ancoraggio di ciascun gradino ai montanti laterali;
- controllare che nessun montante sia sprovvisto di piedini o tamponi antiscivolo;
- se la scala è del tipo a tiranti snodati che si ripiegano quando la si chiude, è bene verificarne la tenuta prima di ogni utilizzo;
- controllare che sotto carico la scala non ondeggi o tenda a ruotare;
- scendere e salire dalla scala sempre guardando ai gradini.

È anche possibile **cadere nel vuoto**; precipitare dal balcone, o dalla finestra, si rivela letale nella maggior parte dei casi. Occorre non sporgersi, ad esempio, per stendere il bucato facendo affidamento sul senso di sicurezza trasmesso dal parapetto; un capogiro o un involontario spostamento della massa corporea possono farci precipitare. Ancora più pericoloso è salire su

scale e sedie senza ancorarsi adeguatamente a parti strutturali solide. Il rischio maggiore è legato, ad esempio, alla pulizia delle finestre; se è necessario utilizzare la scala per pulire la parte alta del vetro esterno, si abbia cura di abbassare la tapparella anche per non incorrere in fastidiosi abbagliamenti che possono compromettere il nostro equilibrio; è anche possibile utilizzare le barre di sicurezza amovibili, una sorta di ringhiera che funge da barriera al di sopra del davanzale.

In conclusione, l'infortunio da caduta in casa, per la sua frequenza e per le conseguenze spesso rilevanti che comporta, merita particolare attenzione da parte di chi vive la casa stessa; convivere con il pensiero rivolto al rischio non significa vivere con ansia la propria vita, ma essere perfettamente consapevoli - in ogni momento - dei rischi che corriamo.

Articolo a cura di **Gabriella Pesacane**