

Esercizi respiratori raccomandati ai pazienti **BPCO**

Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva

per continuare il percorso riabilitativo a domicilio



A.C.O. San Filippo Neri
Presidio Ospedaliero Salus Infirmorum
U.O.S.D. Riabilitazione Respiratoria
Via Della Lucchina 41 - Tel. 06 302511
00135 Roma

Con il patrocinio di:



Sede legale

c/o Unità U.O.C. di Pneumologia
A.C.O. San Filippo Neri
Roma

Sede operativa

Via Cassia 605
00189 Roma
Tel 06 33253020
e-mail: franchima@tin.it

Segreteria

Effetti Srl
Via Gallarate, 106
20151 Milano
Tel. 02 3343281



Dal lunedì al venerdì, ore 10.00-13.00

www.pazientibpc.it

*Si ringraziano le Terapiste
della Riabilitazione Respiratoria:
Antonella Broccoli, Mariateresa Fonti, Barbara Lanna*

Disegni: Micaela Mau

*Realizzazione grafica e stampa: Artestampa, Galliate Lombardo (Varese)
Finito di stampare nel mese di marzo 2009*

**Stampato grazie al supporto incondizionato di
Boehringer Ingelheim Italia e Pfizer Italia**

Presentazione

La Riabilitazione Respiratoria, branca recente della Pneumologia, è stata definita *“Un intervento basato sull'evidenza, multidisciplinare e globale, per pazienti con malattie respiratorie croniche, che siano sintomatici e che abbiano una riduzione delle loro attività di vita quotidiana”*.

Quindi la Riabilitazione Respiratoria è appropriata per qualunque paziente invalidato dai sintomi respiratori con patologia cronica polmonare in fase di stabilità clinica.

Obiettivo principale dei programmi di riabilitazione è di riportare i pazienti al più alto livello possibile della loro capacità funzionale, aumentandone l'autonomia.

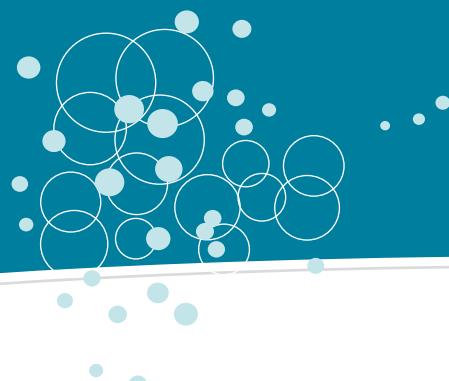
Tale obiettivo viene raggiunto aiutandoli a diventare fisicamente più attivi, a conoscere meglio la propria malattia e usare correttamente la terapia farmacologica.

Componenti principali di un programma sono: la valutazione clinica del paziente, l'intervento nutrizionale, il supporto psicosociale, l'intervento educativo e l'allenamento all'esercizio fisico.

L'intolleranza all'esercizio fisico è uno dei fattori principali che limitano lo svolgimento delle attività del vivere quotidiano dei soggetti con malattia respiratoria cronica.

Nei pazienti affetti da broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) lo scopo del programma riabilitativo è interrompere il circolo vizioso che determina la comparsa di affanno per sforzi fisici sempre meno intensi:



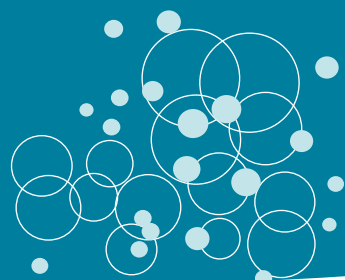


L'allenamento all'esercizio fisico è in grado di aumentare la massa e la forza muscolare e quindi la capacità aerobica. È auspicabile che tutti i pazienti svolgano regolare attività fisica quotidiana, secondo le loro condizioni di salute. Scopo di questo opuscolo è quello di stimolare il paziente BPCO a continuare presso il proprio domicilio gli esercizi fisici appresi durante il training con il Terapista respiratorio. Ringrazio l'Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus per il patrocinio e per il sostegno alla realizzazione di questo progetto.

Giuseppe Reale

Responsabile Unità U.O.S.D.
Riabilitazione Respiratoria
A.C.O. San Filippo Neri

Respirare bene fa vivere meglio



In condizioni normali e durante tutta la nostra vita respiriamo ogni giorno in media circa 20.000 volte senza accorgercene. Ma le persone affette da broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) si rendono ben conto di compiere ogni singolo respiro: la ridotta capacità polmonare impedisce loro di inspirare ed espirare correttamente.

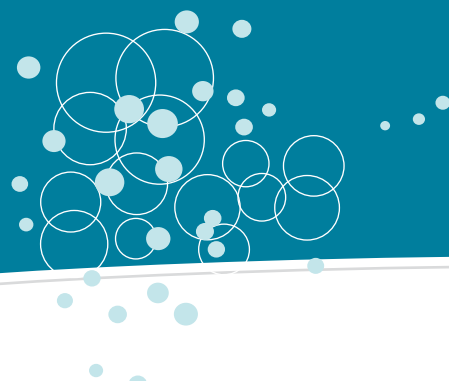
Questo rende difficile, e a volte addirittura impossibile, svolgere le attività di tutti i giorni come andare a fare la spesa, salire le scale e perfino lavarsi o vestirsi.

Imparare a respirare correttamente è il primo passo da compiere.

Respirare a labbra socchiuse aiuta a controllare la frequenza e la durata del respiro. Riuscirai anche a respirare più profondamente e con minor fatica.

- ✓ Inala lentamente attraverso il naso sino a quando non senti che i polmoni sono pieni d'aria.
- ✓ Stringi le labbra come se volessi fischiare o soffiare su una candela.
- ✓ Fai uscire l'aria lentamente, mantenendo le labbra socchiuse senza forzare.
- ✓ Soffia fuori l'aria, cercando di impiegare il doppio del tempo che ti è servito per inspirarla.
- ✓ Non sforzarti di svuotare completamente i polmoni.

Fai questo esercizio per pochi minuti più volte al giorno: ti accorgerai pian piano che questo diventerà il tuo modo "naturale" di respirare.



Gli esercizi raccomandati hanno tutti lo scopo di migliorare la respirazione.

- Gli esercizi con la testa, le braccia e il busto hanno lo scopo di migliorare la mobilità della parete toracica e favorire una maggiore espansione polmonare.
- Gli esercizi per gli arti inferiori hanno lo scopo di tonificare la muscolatura e di conseguenza migliorare la tolleranza allo sforzo.
- Gli esercizi da 1 a 11 si svolgono seduti, con la schiena ben eretta, le ginocchia leggermente divaricate e i piedi ben appoggiati sul pavimento.
- Gli esercizi da 12 a 14 si svolgono in piedi, appoggiando le mani sullo schienale di una sedia.

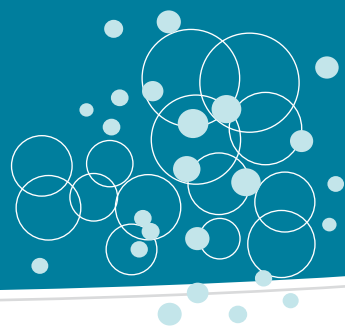
Tutti gli esercizi proposti sono semplici e facili da eseguire a domicilio.

I pazienti BPCO dovrebbero inoltre svolgere 20-30 minuti di attività fisica quotidiana, come camminare o pedalare.

Passeggiate, giardinaggio, danza, nuoto, andare in bicicletta, ecc. sono tutti esercizi facili e piacevoli che possono aiutare a tonificare gli arti inferiori e a migliorare la forma fisica.

Per ogni attività, si raccomanda di non esagerare, di fermarsi quando si è stanchi e di prendere tutto il tempo necessario per riposare.

Si consiglia di ripetere ogni esercizio 10 volte

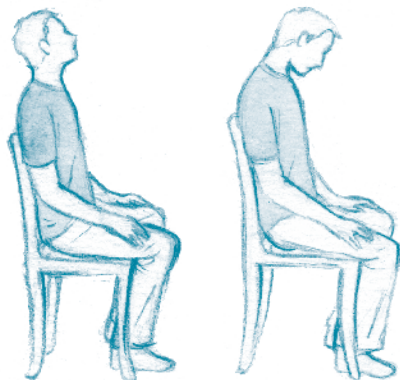


Il trattamento riabilitativo è in grado di determinare una riduzione dell'affanno, un miglioramento della capacità di esercizio fisico e della qualità della vita.

Gli esercizi da 1 a 11 si svolgono seduti, con la schiena ben eretta, le ginocchia leggermente divaricate e i piedi ben appoggiati sul pavimento.

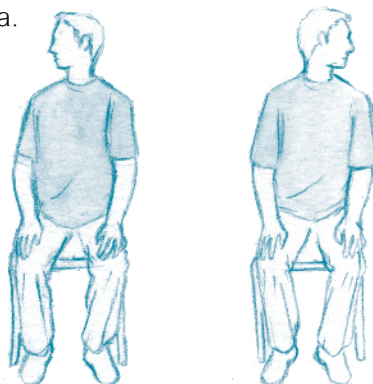
1

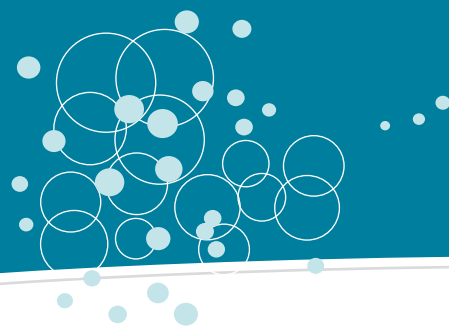
Inizio l'esercizio con il capo eretto e le mani appoggiate sulle cosce. Prendo l'aria con il naso e quando espiro porto il capo verso il basso e ritorno nella posizione di partenza. Ripeto l'esercizio portando il capo indietro.



2

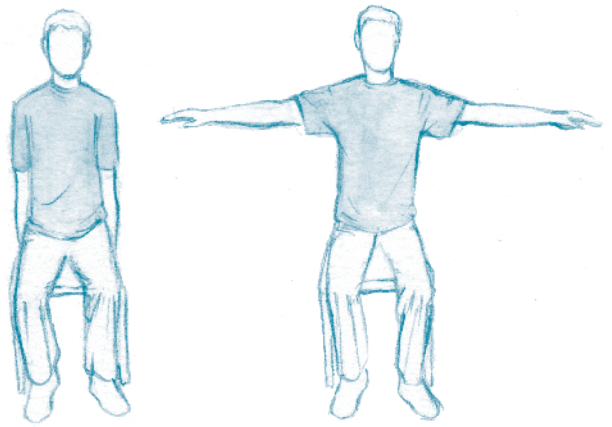
Inizio l'esercizio con il capo eretto e le mani appoggiate sulle cosce. Prendo l'aria con il naso e quando espiro ruoto il capo verso destra. Ritorno in posizione di partenza e ripeto l'esercizio portando il capo verso sinistra.





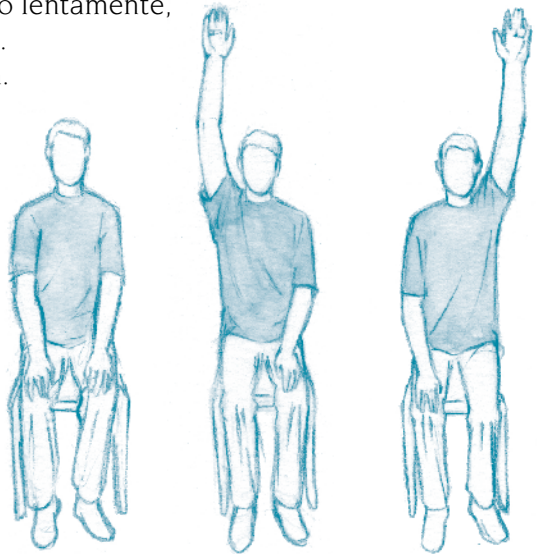
3

Inizio l'esercizio ponendo le braccia lungo i fianchi. Prendo l'aria con il naso e quando espiro allargo le braccia fino all'altezza delle spalle.



4

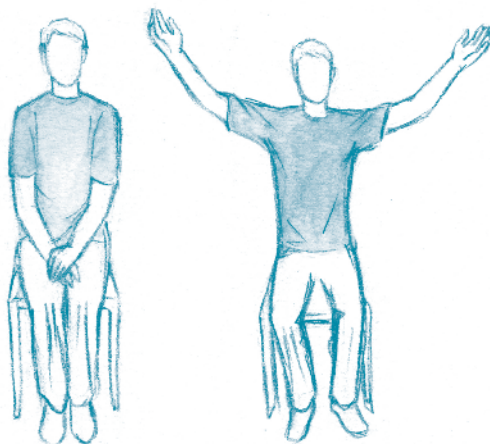
Inizio l'esercizio con le mani appoggiate sulle ginocchia. Prendo l'aria con il naso ed espiro lentamente, portando il braccio destro in alto. Torno nella posizione di partenza. Ripeto l'esercizio con il braccio sinistro.



Questo opuscolo
prevede
14 esercizi.
Non sei
obbligato a
effettuarli tutti.
Ricordati di
fermarti se hai
problemi
di respiro
o un dolore
muscolare.

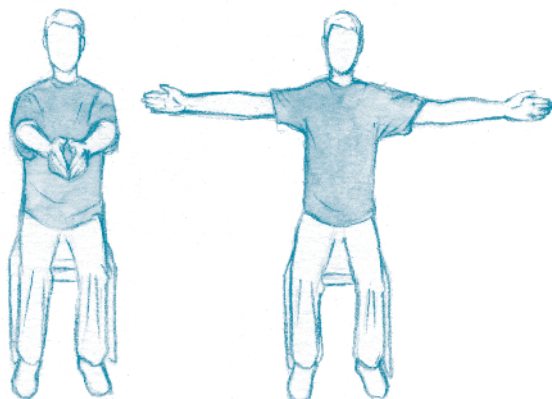
5

Incrocio le mani sulle ginocchia, prendo l'aria con il naso e quando espiro porto le braccia verso l'alto e in fuori e ritorno poi alla posizione di partenza.



6

Inizio l'esercizio con le braccia tese e le mani giunte in avanti. Prendo l'aria con il naso e quando espiro porto le braccia verso l'esterno e torno poi alla posizione di partenza.



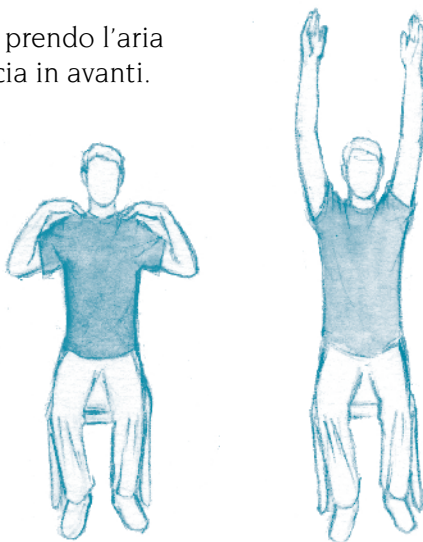
7

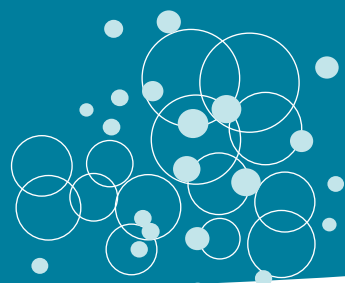
Inizio l'esercizio ponendo le mani dietro la nuca, chiudo i gomiti in avanti soffiando fuori l'aria e poi li porto indietro inspirando lentamente.



8

Inizio l'esercizio ponendo le mani sulle spalle. Prendo l'aria con il naso e quando espiro porto le braccia verso l'alto. Ripeto il movimento per 10 volte. Ponendo di nuovo le mani sulle spalle prendo l'aria con il naso ed espirando porto le braccia in avanti. Ripeto lo stesso esercizio portando le braccia in fuori. Si possono alternare i tre movimenti.





9

Inizio l'esercizio tenendo le gambe leggermente divaricate e ponendo le mani giunte tra le ginocchia. Prendo l'aria con il naso e quando espiro vado a toccare con le mani il pavimento.

Questo esercizio non è raccomandato alle persone in sovrappeso e con un addome pronunciato.



10

Inizio l'esercizio tenendo le gambe leggermente divaricate e appoggiando le mani sulle cosce. Prendo l'aria con il naso e quando espiro stendo il ginocchio destro e poi il sinistro.



11

Inizio l'esercizio tenendo le gambe leggermente divaricate e appoggiando le mani sulle cosce. Prendo l'aria con il naso e quando espiro porto il ginocchio destro verso il petto. Torno nella posizione di partenza e ripeto l'esercizio con il ginocchio sinistro.



Gli esercizi da 12 a 14 si svolgono in piedi, appoggiando le mani sullo schienale di una sedia.

12

In piedi, appoggiando le mani sullo schienale di una sedia, prendo l'aria con il naso e quando espiro piego il ginocchio destro portando il piede all'indietro.

Torno in posizione di partenza e ripeto l'esercizio con il ginocchio sinistro.



13

In piedi, appoggiando le mani sullo schienale di una sedia, prendo l'aria con il naso e quando espiro porto la gamba destra stesa in fuori e leggermente indietro.

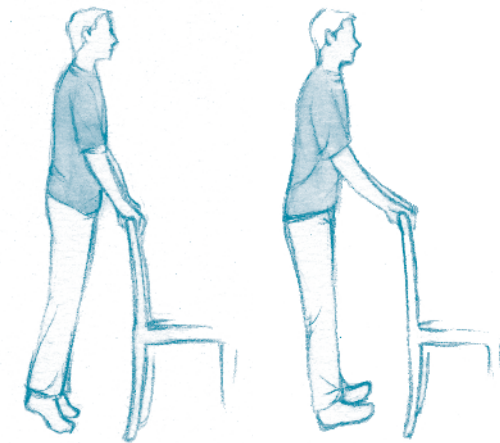
Ripeto l'esercizio con la gamba sinistra.



Gli esercizi
devono
essere svolti
lentamente.
Non avere
mai fretta.
Ricorda di fare
una breve pausa
tra un esercizio
e l'altro.

14

In piedi, appoggiando le mani sullo schienale di una sedia, prendo l'aria con il naso e mi sollevo sulle punte dei piedi espirando. Torno nella posizione di partenza e ripeto l'esercizio appoggiandomi sui talloni.



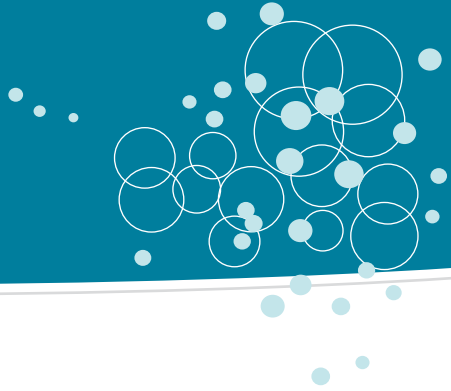
Cosa fare per convivere al meglio con la malattia

Raccomandazioni a cura dell'Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus

La BPCO è una malattia progressiva e invalidante che causa un deterioramento della funzionalità respiratoria più grave col passare del tempo ed è anche legata allo stile di vita che si conduce. Nel corso della sua evoluzione può portare più o meno rapidamente all'insufficienza respiratoria e perciò richiede molta attenzione da parte di chi ne è affetto.

Si può fare molto per migliorare la qualità della vita e ridurre i disagi della malattia. Per prima cosa si deve partecipare attivamente alla sua gestione ed avere un buon dialogo col proprio medico.

- Se sei fumatore, smetti di fumare il prima possibile. Rivolgiti al tuo medico che, se necessario, ti invierà ad un centro specializzato. Presso l'UOC Pneumologia dell'ACO San Filippo Neri, in via Martinotti 20, opera l'Ambulatorio per il Tabagismo (Tel 06 33062301, dal lunedì al sabato, ore 8-12). Questi numeri verdi possono esserti utili:
800 55 40 88 (Istituto Superiore di Sanità) e
800 99 88 77 (SOS Fumo - Lega contro i Tumori)
- Evita di respirare fumo passivo. Pretendi che la legge per la tutela della salute dei non fumatori venga rispettata
- Segui il piano di cura prescritto dal medico (assumi regolarmente i farmaci prescritti, segui le norme di comportamento consigliate, assicurati con il tuo medico di assumere correttamente i farmaci per via inalatoria, informati su cosa fare in caso di aggravamento); chiedi una copia scritta del piano di cura al tuo medico
- Effettua la vaccinazione antinfluenzale ogni anno e la vaccinazione antipneumococcica ogni 5 anni

- 
- Prendi le precauzioni necessarie per cercare di evitare le infezioni delle prime vie respiratorie, in particolare le forme influenzali
 - Esegui controlli regolari con la periodicità che ti consiglia il tuo medico, anche se ti senti abbastanza bene
 - Segui i programmi di riabilitazione che ti vengono proposti, con costanza regolare
 - Chiedi al tuo medico maggiori informazioni e una documentazione scritta sulla malattia
 - Cerca di non esporti all'inquinamento sia in casa (fumi, polvere, detersivi forti, ecc.) sia fuori casa (traffico, ambienti comunque inquinati)
 - Se puoi, trascorri qualche ora o qualche giorno in ambienti salubri (parchi, giardini, luoghi non inquinati, mare o montagna)
 - Cerca di seguire un'alimentazione sana e un'attività fisica regolare

Avere la BPCO può comportare modifiche anche importanti della propria vita, per esempio la necessità di ridurre talune attività, professionali o sociali. In molti casi, è necessario poter contare sulla disponibilità di familiari o altri per essere aiutati nello svolgimento delle normali anche piccole attività quotidiane: non vergognartene, nessuno ti vorrà meno bene per questo.

Con il patrocinio di:

