

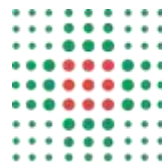


Associazione Italiana Pazienti **BPCO** Onlus

LA RIABILITAZIONE RESPIRATORIA IL PARERE DEL FISIOTERAPISTA

a cura di **PAOLO PASINI**

Coordinatore FISIOTERAPIA RESPIRATORIA e PEDIATRICA



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Parma

**Unità Operativa di Medicina Riabilitativa
Dipartimento Geriatrico- Riabilitativo
Direttore Dott. Brianti Rodolfo**

LA RIABILITAZIONE RESPIRATORIA NELLA BPCO: definizione

L'INTERVENTO RIVOLTO AI CITTADINI CON PATOLOGIA RESPIRATORIA CRONICA, GENERALMENTE ANZIANI, SPESSO FRAGILI E PLURIPATOLOGICI

CHE HA LO SCOPO DI “GUADAGNARE SALUTE”, IN TERMINI DI RALLENTARE LA PROGRESSIONE DELLA MALATTIA, DI OTTIMIZZARE L'UTILIZZO DELLE RISORSE RESIDUE ED IN DEFINITIVA DI MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA,

ATTRAVERSO UN PROGRAMMA RIABILITATIVO INDIVIDUALE (PRI) CHE PONE AL CENTRO I CITTADINI (A CUI È RIVOLTO E DI CUI SONO PARTECIPANTI ATTIVI) CON DISABILITÀ E LE LORO FAMIGLIE NEL LORO CONTESTO SOCIALE

MODELLO BIO-PSICO-SOCIALE

SETTING RIABILITATIVO (A)

- **TRATTAMENTO:
RIABILITAZIONE RESPIRATORIA INTENSIVA/ESTENSIVA**
- **REGIME:
ASSISTENZA OSPEDALIERA IN RICOVERO ORDINARIO**
- **SEDE:
REPARTO OSPEDALIERO**

- **PERCORSO ASSISTENZIALE:
PROGETTO RIABILITATIVO INDIVIDUALE (PRI)**
- **ATTORI:
MEDICO SPECIALISTA OSPEDALIERO
FISIOTERAPISTA
PERSONA AD ALTA COMPLESSITÀ**
- **DIMISSIONE (GOVERNO CLINICO):
LETTERA CON CONSEGNE PER MEDICO DI MEDICINA
GENERALE (MMG) E SERVIZI TERRITORIALI PER LA GESTIONE
DI ASSISTENZA EXTRAOSPEDALIERA, o ASSISTENZA
AMBULATORIALE, o ASSISTENZA DOMICILIARE**

SETTING RIABILITATIVO (B)

- **INVIO:**
MMG → **MEDICO SPECIALISTA IN RIABILITAZIONE**
→ **MEDICO SPECIALISTA PNEUMOLOGO**
- **VALUTAZIONE:**
DSA PNEUMOLOGICO
- **TRATTAMENTO:**
RIABILITAZIONE RESPIRATORIA DI MANTENIMENTO
- **REGIME:**
ASSISTENZA OSPEDALIERA IN DAY HOSPITAL
- **SEDE:**
AMBULATORIO/PALESTRA DI RIABILITAZIONE RESPIRATORIA

- **PERCORSO ASSISTENZIALE:
PROGETTO RIABILITATIVO INDIVIDUALE (PRI)**
- **ATTORI:**

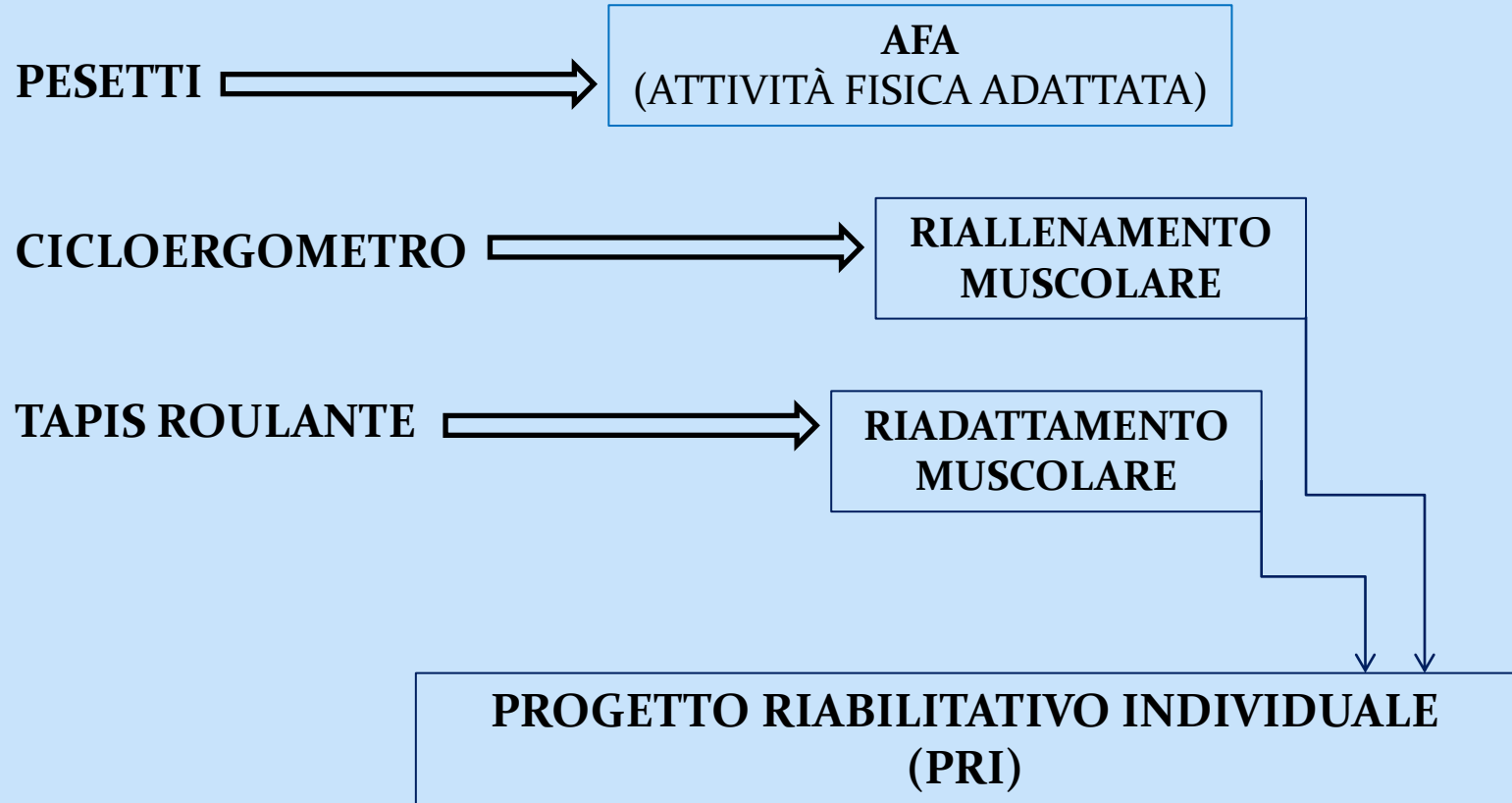
**MEDICO SPECIALISTA IN RIABILITAZIONE }
MEDICO SPECIALISTA PNEUMOLOGO }**

**CONTROLLO MED. SPECIAL.
SETTIMANALE**

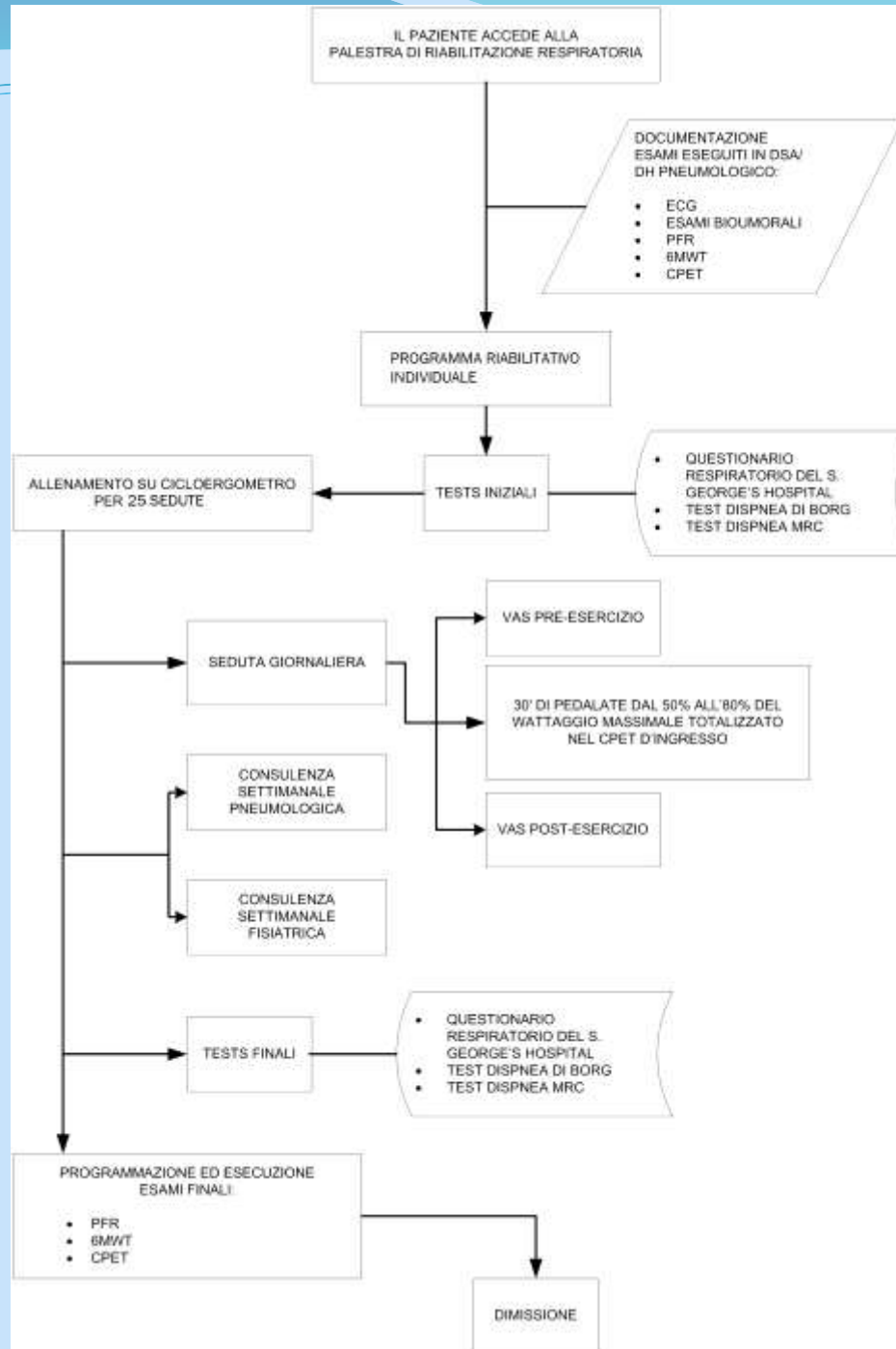
**FISIOTERAPISTA }
PERSONA CON DISABILITÀ }**

**EROGAZIONE/FRUIZIONE PRESTAZIONE
GIORNALIERA PER TOTALI 25 SEDUTE**

- **STRUMENTI:**



RIALLENAMENTO MUSCOLARE



QUESTIONARIO DEL ST. GEORGE'S HOSPITAL SUI DISTURBI RESPIRATORI ©

Questo questionario é stato ideato per permetterci di conoscere meglio i Suoi disturbi respiratori, ed il modo in cui questi condizionano la Sua vita. Attraverso una serie di domande vorremmo conoscere il Suo punto di vista sugli aspetti della Sua malattia che Le causano problemi.

La preghiamo di leggere attentamente le istruzioni e di chiedere spiegazioni se trova dei punti che non Le sono chiari. Eviti di impiegare troppo tempo per decidere come rispondere alle domande.

Cognome e nome: _____

Data: _____

Protocollo: _____

Età: _____

Sesso: M F

SGRQ items:

- **SINTOMI**
- **ATTIVITÀ**
- **IMPATTO**
- **TOTALE**

Scala di BORG per la valutazione della dispnea (inizio trattamento FKT)

<input type="checkbox"/>	0	Niente dispnea
<input type="checkbox"/>	0,5	Molto, molto leggera (appena percettibile)
<input type="checkbox"/>	1	Molto leggera
<input type="checkbox"/>	2	Leggera
<input type="checkbox"/>	3	Moderata
<input type="checkbox"/>	4	Un po' grave
<input type="checkbox"/>	5	Grave
<input type="checkbox"/>	6	
<input type="checkbox"/>	7	Molto grave
<input type="checkbox"/>	8	
<input type="checkbox"/>	9	Molto, molto grave (quasi il massimo)
<input type="checkbox"/>	10	Il massimo

SCALA DI DISPNEA MRC

INIZIO TRATTAMENTO FKT

Grado	
0	Nessun problema di dispnea se non durante esercizio strenuo
1	Problemi di dispnea solo correndo sul piano o camminando in lieve salita
2	Cammina più lentamente delle persone di pari età a causa di “mancanza di fiato” o necessita di fermarsi per dispnea quando cammina al suo passo standard sul piano
3	Si deve fermare per dispnea dopo circa 100 metri o dopo pochi minuti di cammino sul piano
4	Troppo dispnoico per uscire di casa o per vestirsi o svestirsi




SCALA DI VALUTAZIONE DELLA STANCHEZZA

VAS
(prima dello sforzo)

Data _____

Cognome: _____

Nome: _____






VAS
(dopo lo sforzo)

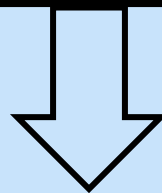
Data _____

Cognome: _____

Nome: _____

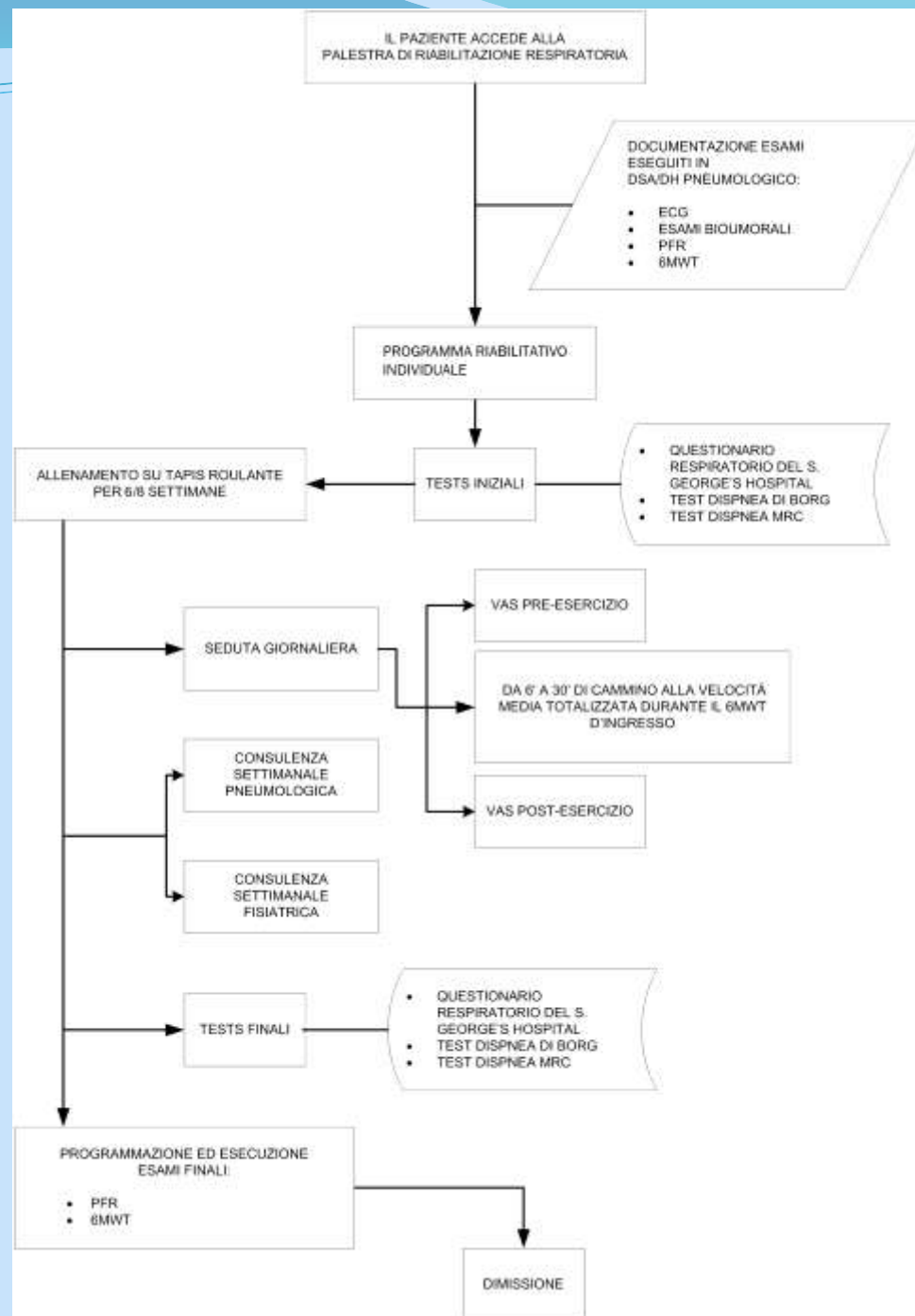


- CPET:
WORK (Watts) ↑
VO₂ [CONSUMO MASSIMO DI O₂] (mL/kg/min) ↑
VO₂/HR [PULSO MASSIMO DI O₂] (mL/beat) ↑
- TEST DISPNEA (BORG, MRC) ↓
- TEST QoL (SGRQ): SIGNIFICATIVA LA VARIAZIONE DI 4 PUNTI PERCENTUALI
- TEMPO DI RECUPERO DELLA FC AD 1' DALLA CESSAZIONE DELLO SFORZO PEDALANDO A VUOTO: SIGNIFICATIVA LA ↓ DI 20 Bpm



**CONSEGNA PER AUTOGESTIONE ATTIVITÀ FISICA DI
MANTENIMENTO DOMICILIARE SU CYCLETTE**

RIADATTAMENTO MUSCOLARE



- **PROGRAMMA DI ATTIVITÀ FISICA ADATTATA PER PAZIENTI IN SEDUTA DI GRUPPO**
- **AUTOGESTIONE DOMICILIARE**



PROGRAMMA EDUCAZIONALE

- **LE TECNICHE RESPIRATORIE**
- **LE POSIZIONI FACILITANTI**
- **COME UTILIZZARE LA RESPIRAZIONE
NELLE NORMALI ATTIVITÀ QUOTIDIANE**
- **LE TECNICHE DELLA TOSSE**
- **L'ESERCIZIO FISICO**

LE TECNICHE RESPIRATORIE

- **RESPIRAZIONE A LABBRA STRETTE**
- **RESPIRAZIONE ADDOMINALE o DIAFRAMMATICA**
- **RESPIRAZIONE LATERO-COSTALE**

**LE POSIZIONI FACILITANTI SONO
POSTURE CHE VENGONO ASSUNTE
AL FINE DI RIDURRE LA DISPNEA**



COME UTILIZZARE LA RESPIRAZIONE NELLE NORMALI ATTIVITÀ QUOTIDIANE

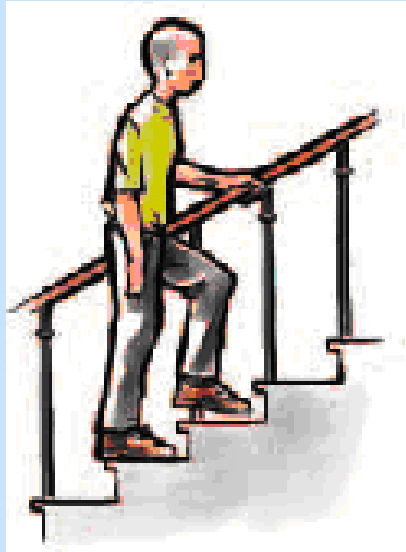
IMMAGINA DI FARE UNA PASSEGGIATA...



- **Da fermo inspira dal naso**
- **Espira a labbra strette facendo 4 o 5 passi**
- **Inspira facendo 2 passi**
- **Ripeti questa sequenza fino alla fine del cammino**

COME UTILIZZARE LA RESPIRAZIONE NELLE NORMALI ATTIVITÀ QUOTIDIANE

IMMAGINA DI SALIRE LE SCALE (O CAMMINARE IN SALITA)...



- **Da fermo inspira con il naso**
- **Espira a labbra strette mentre fai tre scalini**
- **Inspira con il naso facendo un gradino**
- **Ripeti questa sequenza fino alla fine delle scale**

COME UTILIZZARE LA RESPIRAZIONE NELLE NORMALI ATTIVITÀ QUOTIDIANE

IMMAGINA DI PORTARE I SACCHETTI DELLA SPESA...



- **Prima di sollevare i sacchetti inspira con il naso**
- **Quando ti pieghi per raccoglierli espira a labbra strette**
- **Inspira con il naso prima di raccoglierli**
- **Espira a labbra strette, quando li sollevi**
- **Prendi fiato e portali respirando a labbra strette**
- **Ripeti la sequenza quando devi lasciarli a terra**

LE TECNICHE PER TOSSIRE

TECNICA DELLA TOSSE CONTROLLATA

Siediti comodamente

Piega la testa leggermente in avanti

Appoggia saldamente i piedi a terra

Inspira profondamente usando il diaframma

Cerca di trattenere il respiro per circa 3 secondi

Tenendo la bocca leggermente aperta, tossisci due volte.

Il primo colpo di tosse eliminerà l'espettorato.

Il secondo lo muoverà verso la gola.

Sputa nel fazzoletto di carta e controlla il colore del catarro: se è giallo, verde o rosso, comunicalo al tuo medico.

Fai una pausa e ripeti una o due volte la procedura se non hai risultati immediati



LE TECNICHE PER TOSSIRE

TECNICA DELLA ESPIRAZIONE FORZATA O FET



Siediti comodamente

Appoggia i piedi a terra

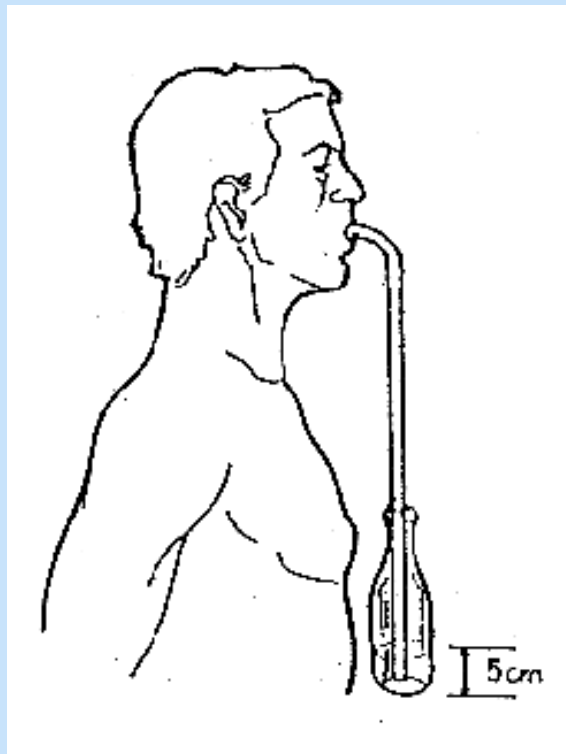
Piega leggermente la testa in avanti

Inspira profondamente usando il respiro diaframmatico

Espira forzatamente con la bocca aperta, come per appannare il vetro della finestra

Ripeti una o due volte

**ISTRUZIONE ALL'UTILIZZO DI PRESIDI CHE FAVORISCANO
UN'EFFICACE DISOSTRUZIONE BRONCHIALE**



**ESPIRAZIONE CONTRORESISTENZA
(BLOW BOTTLE)**

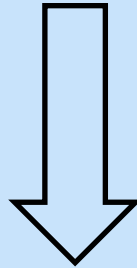


**PRESIDIO PER TERAPIA ESPIRATORIA
A PRESSIONE POSITIVA (PEP)**

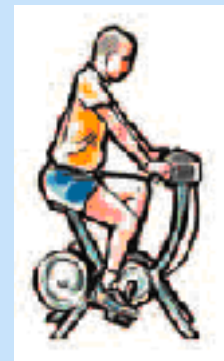
ACAPELLA

COME GESTIRE L'ESERCIZIO FISICO

DOPO LA FASE DI APPRENDIMENTO IN PALESTRA DI
RIABILITAZIONE RESPIRATORIA



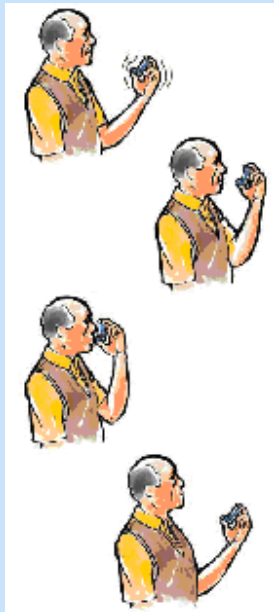
**CONSEGNE SCRITTE AD OGNI PAZIENTE PER L'AUTOGESTIONE
DOMICILIARE DELL'ATTIVITÀ FISICA PERSONALIZZATA**



PROGRAMMI DI CESSAZIONE DAL FUMO

EDUCAZIONE ALL'ASSUNZIONE CORRETTA DEI FARMACI
(AEROSOL, PUFF, O₂ TERAPIA)

RACCOMANDARE LA MASSIMA ADERENZA AI PERIODICI
CONTROLLI MEDICI PROGRAMMATI



DARE CONSIGLI SU COME:

- **GESTIRE L'ANSIA**
- **GESTIRE LA DIETA MANTENENDO IL PESO FORMA**
- **EVITARE L'INALAZIONE DI GAS NOCIVI IN AMBIENTE DOMICILIARE**
- **DIFENDERSI DAL FREDDO, DAL VENTO E DALL'UMIDITÀ AMBIENTALE**
- **MANTENERE UNA BUONA QUALITÀ DELLA VITA PARTECIPANDO AL SOCIALE E NON ISOLANDOSI**



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

