

OSPEDALE GENERALE DI ZONA
“San Camillo”



TREVISO

UNITA' OPERATIVA DI MEDICINA FISICA E RIABILITATIVA

Direttore Dott. Andrea Beltramin



OPUSCOLO INFORMATIVO
PROGRAMMA DI ESERCIZI DI
RIABILITAZIONE RESPIRATORIA

Opuscolo a cura dell'Equipe Riabilitativa
dell'Ospedale “San Camillo” di Treviso



Questo opuscolo nasce dall'esigenza, emersa nel quotidiano confronto con pazienti e familiari, di fornire ai pazienti affetti da patologie respiratorie un semplice e fruibile vademecum sul programma di esercizi da eseguire in auto-trattamento.

Questo lavoro è frutto dell'esperienza maturata in anni di attività nel campo del recupero e della rieducazione funzionale da parte di Fisioterapisti, Medici Fisiatri, Infermieri e Operatori Socio-Sanitari, Terapista Occupazionale, Neuropsicologa e Logopedista dell'Equipe Riabilitativa dell'Ospedale Generale di Zona "San Camillo" di Treviso.

Ringrazio tutti coloro che hanno contribuito alla stesura.

Dott. Andrea Beltramin
Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione
Direttore U.O. Medicina Fisica e Riabilitativa
Ospedale Generale di Zona "San Camillo"
Treviso

Matrice delle Edizioni
<i>Prima Edizione</i> - Febbraio 2021



RIABILITAZIONE RESPIRATORIA

La riabilitazione respiratoria è un intervento multidisciplinare, teso a rendere l'apparato respiratorio più efficiente, così da migliorare gli scambi gassosi e la tolleranza allo sforzo.

Il percorso terapeutico di riabilitazione respiratoria è basato principalmente sull'esecuzione di un regolare esercizio fisico. Ha lo scopo di modificare l'impatto che la malattia respiratoria produce sulla qualità di vita del paziente, riducendone la gravità dei sintomi e migliorandone la capacità nello svolgimento delle attività della vita quotidiana (ADL).

POSTURE CORRETTE

Al fine di facilitare l'espansione polmonare e migliorare l'ossigenazione, è opportuno garantire il rispetto di alcune semplici norme di igiene posturale:

1. Postura da seduti: con il tronco bene eretto, quindi con una colonna ben allineata, si permette al torace di espandersi in maniera efficace e si dà ai polmoni la possibilità di riempirsi di ossigeno.








2. Postura a letto: anche in questo eventualità, è importante il corretto posizionamento, ricordando che maggiore è la flessione del letto (ossia l'angolo di inclinazione dello schienale rispetto al pavimento), migliore è l'ossigenazione dei polmoni. Inoltre è necessario accertarsi che il tronco e il capo siano più allineati possibile, evitando che il capo risulti eccessivamente flesso in avanti.



PROGRAMMA DI ESERCIZI

	<p><u>ESERCIZIO N. 1</u></p> <p>INSPIRAZIONE LENTA A GLOTTIDE APERTA Paziente disteso a pancia in su, braccia lungo il corpo, gambe piegate e piedi appoggiati con tutta la pianta. Inspiro per 5 secondi ed espiro per 10 secondi. Quando inspiro cerco di portare dentro quanta più aria riesco per tutti i 5 secondi. Quando espiro butto fuori l'aria lentamente con le labbra socchiuse.</p> <p>RIPETIZIONI:</p>
	<p><u>ESERCIZIO N. 2</u></p> <p>RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA: Paziente steso a pancia in su, braccia lungo il corpo, gambe piegate e piedi appoggiati con tutta la pianta. Mentre si inspira lentamente dal naso, l'addome si gonfia, al contrario, durante l'espiazione l'addome rientra (l'ombelico "sprofonda nella pancia"). Se il movimento risulta difficile da visualizzare, si possono usare le mani per avere un feedback diretto: una mano sul torace per controllare che stia fermo e una sull'addome per sentire come si muove durante l'esercizio.</p> <p>RIPETIZIONI:</p>
	<p><u>ESERCIZIO N. 3</u></p> <p>Paziente supino, inspirare portando le braccia tese sopra la testa. Mantenere l'inspirazione per circa 5 secondi ed espirare abbassando le braccia. Ripetere alternando la gamba flessa.</p> <p>RIPETIZIONI:</p>
	<p><u>ESERCIZIO N. 4</u></p> <p>Paziente seduto dritto con i piedi bene appoggiati a terra. Tenendo in mano un bastone, inspira e alza il bastone, espiro e abbassa il bastone. Ricordarsi di non alzare le spalle quando si alza il bastone.</p> <p>RIPETIZIONI:</p>

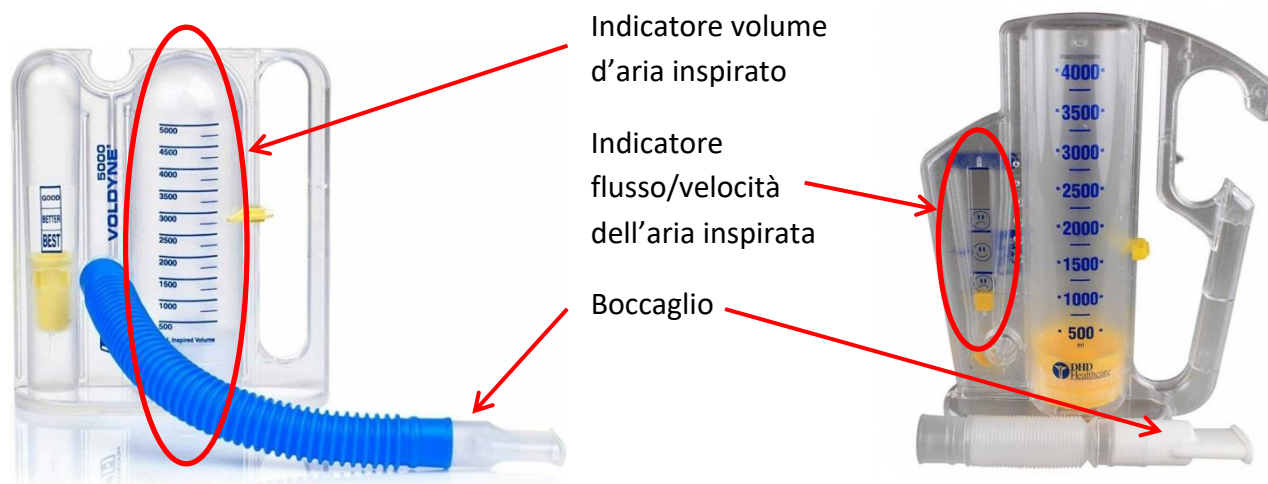


	<p><u>ESERCIZIO N. 5</u></p> <p>Posizione seduta su uno sgabello o a letto, braccia abdotte. Ruotare il tronco lentamente ed inspirare. Ritornare al centro ed espirare. Alternare la rotazione a destra e sinistra. Durante l'esercizio mantenere addome contratto.</p> <p>RIPETIZIONI:</p>
	<p><u>ESERCIZIO N. 6</u></p> <p>In piedi davanti ad un tavolo, appoggio entrambe le mani al tavolo. Inspiro e salgo sulle punte dei piedi, espiro e torno con i talloni appoggiati a terra.</p> <p>RIPETIZIONI:</p>
	<p><u>ESERCIZIO N. 7</u></p> <p>Seduto su una sedia con le mani appoggiate sulle cosce. Inspiro e mi alzo in piedi; espiro e mi risiedo.</p> <p>RIPETIZIONI:</p>
	<p><u>ESERCIZIO N. 8</u></p> <p>In piedi davanti a un gradino. Inspiro e salgo con la gamba destra sul gradino; espiro e scendo con la gamba destra. Ripeto con la sinistra.</p> <p>RIPETIZIONI:</p>
	<p><u>ESERCIZIO N. 9</u></p> <p>In piedi con la schiena appoggiata al muro e i piedi lontani dal muro. Inspiro poi espiro e piego le ginocchia tenendo la schiena attaccata al muro; inspiro e risalgo.</p> <p>RIPETIZIONI:</p>



UTILIZZO DELL'INCENTIVATORE DI VOLUME

Gli incentivatori di volume sono dei presidi respiratori che hanno l'obiettivo di aumentare la quantità di aria inspirata e quindi favorire l'espansione polmonare e della gabbia toracica. Uno dei principali vantaggi di questi strumenti è che dopo il corretto addestramento da parte del terapista, il paziente può utilizzarlo autonomamente, grazie alla possibilità di avere un buon feed-back visivo.



Preparazione: collegare la cannula con il boccaglio all'attacco presente sulla facciata dell'incentivatore di flusso ed estendere il tubo in tutta la sua lunghezza.

Fase 1: prima di tutto, posizionarsi seduti comodi e secondo le modalità illustrate nella premessa (tronco ben eretto ed allineato al capo). Con una mano si afferra l'incentivatore di volume e con l'altra si porta il boccaglio vicino alla bocca

Fase 2: una volta eseguita un'espirazione lenta e profonda con il naso, stringere le labbra attorno al boccaglio e inspirare profondamente dalla bocca. L'obiettivo dell'esercizio è quello di mantenere il cursore presente a lato nella zona centrale marcata dalle due linee, o dal volto che sorride. Questo serve ad assicurare che non stiamo eseguendo un'inspirazione troppo debole o troppo veloce.

Durante l'esercizio salirà anche il pistone centrale, ad indicare il volume d'aria mobilizzato (a lato è presente una linguetta di plastica che si può spostare per tener nota del risultato).

Fase 3: Finita l'inspirazione, staccare le labbra dal boccaglio e respirare normalmente per 10-15 sec. Ripetere se possibile l'esercizio per 5-10 minuti al giorno 3 volte al giorno

NB: almeno una volta al giorno occorre eseguire la pulizia dello strumento, in particolar modo del tubo e del boccaglio



Andrea Barbisan - Fisioterapista
Impaginazione grafica ed elaborazione delle immagini

Equipe riabilitativa
Testi

