

# AL CENTRO DEL RESPIR



Upgrading teorico-pratico di valutazione  
e rivalutazione respiratoria in BPCO

# Fisioterapia Respiratoria

Informazioni di prevenzione e supporto

A cura di **Marta Lazzeri**,  
Fisioterapista Respiratoria Ospedale Niguarda e past president  
dell'Associazione riabilitatori dell'insufficienza respiratoria

Con il patrocinio di:



# LA FISIOTERAPIA RESPIRATORIA

---

**L'attività fisica** è necessaria e insostituibile per un corretto stile di vita ed è parte fondamentale di una prevenzione attiva per la salute, poiché aiuta a:

- Mantenere in salute ossa e articolazioni, cuore, peso corporeo
- Mantenere livelli ottimali di glucosio e colesterolo
- Migliorare il tono dell'umore
- Ridurre stress e tensioni, rallentando il declino fisico e cognitivo.

Nelle patologie respiratorie l'esercizio fisico e la cura del respiro giocano un ruolo fondamentale per aiutare sia la salute del nostro respiro e la qualità di vita, sia la progressione delle malattie stesse.

## ASMA

**Nell'asma l'attività fisica non è controindicata!**

In caso la malattia sia ben controllata è possibile trarre beneficio associando la terapia farmacologica quotidiana con l'esercizio fisico regolare e favorendo:

- **Un aumento della funzionalità polmonare**, riducendo lo stato infiammatorio delle vie aeree;
- **Una diminuzione dell'obesità;**
- **Un aumento della tolleranza allo sforzo e dell'efficienza cardiovascolare;**
- **Un potenziamento delle difese immunitarie;**
- **Una riduzione dell'ansia e depressione** migliorando il tono dell'umore.

Non sono vietati particolari sport o attività, ma consigliamo di parlarne con il tuo medico per avere indicazioni più precise in base alla tua personale condizione clinica.

## BPCO

Nella BPCO il sintomo caratteristico è la mancanza di respiro; il soggetto inconsapevolmente inizia ad evitare alcune attività assumendo uno stile di vita sempre più sedentario.

Si instaura così un circolo vizioso che porta a una riduzione progressiva del carico di lavoro, arrivando nei casi più gravi, alla riduzione delle semplici attività della vita quotidiana.

La riabilitazione respiratoria è un trattamento non farmacologico raccomandato per i pazienti con BPCO moderata-severa in cui la dispnea, nonostante una costante aderenza alla terapia farmacologica e una

corretta tecnica di inalazione, persista e limiti le attività della vita quotidiana e nei soggetti con frequenti riacutizzazioni. A seconda della complessità e gravità della situazione il fisioterapista imporrà un programma mirato e personalizzato, con l'obiettivo di migliorare la resistenza e la forza dei muscoli degli arti inferiori e superiori e ridurre così l'insorgenza della dispnea.

Nei casi più severi possono essere inseriti anche specifici programmi di allenamento dei muscoli respiratori e i soggetti con tosse e catarro vengono istruiti ad eseguire specifiche tecniche di toilette bronchiale.

Gli specialisti **raccomandano la riabilitazione respiratoria** in quanto:

- **Migliora la dispnea**, lo stato di salute e la resistenza
- **Riduce le ospedalizzazioni**
- **Migliora la qualità di vita** in termini di umore e stato d'animo.

### Consigli utili per ridurre la dispnea:

- **Adottare un respiro a "labbra socchiuse"**: Inspirare dal naso lentamente in modo da facilitare l'arrivo dell'aria anche nelle zone del polmone malate che richiedono dei tempi più lunghi per essere raggiunte, ed espirare dolcemente a labbra socchiuse senza forzare l'uscita dell'aria prolungando così il tempo dell'espirazione; questo aiuta le vie aeree a rimanere aperte e consente di restituire (espirare) tutto il volume di aria precedentemente inspirato.
- **Adottare alcune posture facilitanti**, come:
  - **La posizione del cocchiere**:  
il soggetto è seduto, piegato in avanti con i gomiti appoggiati alle ginocchia. Questa posizione è utile per mettere a riposo i muscoli del collo, porre il diaframma in una posizione più favorevole e consentire una espirazione in modo più rilasciato.
  - **La posizione in piedi con il tronco inclinato in avanti**:  
le braccia sono appoggiate su un piano in modo da scaricare i muscoli antigravitari del tronco e i muscoli del collo accessori della respirazione e facilitare la contrazione dei muscoli addominali che, spingendo il diaframma in alto, facilitano l'inspirazione successiva.
- **Evitare uno stile di vita sedentario**: in caso di bel tempo, una passeggiata di 20 minuti a passo ritmato aiuta sia lo stato di salute patologico sia l'umore. In caso di maltempo, una ginnastica a casa come la cyclette o salire e scendere un paio di rampe di scale è un buon modo per interrompere la routine sedentaria della giornata.

ALCENTRO  
DELRESPIRO

CORSO ECM BLENDED

Con il contributo  
non condizionante di:



Per altri consigli e approfondimenti, consulta il sito  
[www.alcentrodelrespiro.it](http://www.alcentrodelrespiro.it)

Provider e Segreteria organizzativa



LT3 s.r.l.  
Via Regina, 61 - 22012 Cernobbio (CO)  
T. +39 031 511626  
segreteria@LT3.it - www.LT3.it