



Vivere una vita attiva con la BPCO

Muoversi di più per respirare meglio

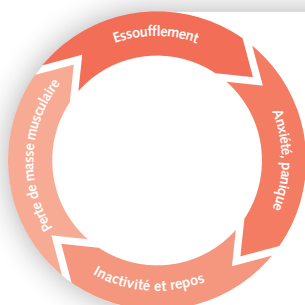


LEGA **POLMONARE**

INTRODUZIONE

In Svizzera, la BPCO (broncopneumopatia cronica ostruttiva) colpisce più del 5 per cento della popolazione adulta, ossia 400'000 persone circa. Nello stadio precoce passa spesso inosservata, in quanto i suoi sintomi (tosse, affanno e talvolta espettorato) tendono a essere minimizzati o ignorati.

Il presente opuscolo ha lo scopo di aiutarvi a uscire dal circolo vizioso dell'inattività. Questo circolo vizioso è molto frequente nelle persone affette da BPCO e solitamente inizia con la comparsa della dispnea da sforzo. Per evitare l'ansia e le tensioni provocate dalla dispnea, i pazienti tendono a ridurre l'attività fisica diventando sempre più sedentari. I muscoli iniziano a indebolirsi, causando di conseguenza un ulteriore peggioramento della mancanza di respiro. Ha così inizio un circolo vizioso.



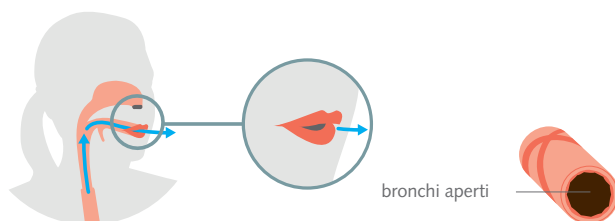
Cercle vicieux de l'inactivité

Il movimento regolare è un elemento centrale del trattamento della BPCO. Nonostante la dispnea, per i pazienti affetti da questa patologia è estremamente importante mantenersi attivi fisicamente. L'inattività riduce la resistenza fisica e provoca stanchezza, aspetti che a loro volta peggiorano l'autonomia e la qualità di vita. Muoversi con regolarità, quindi, è di primaria importanza per il benessere fisico, mentale e psichico.

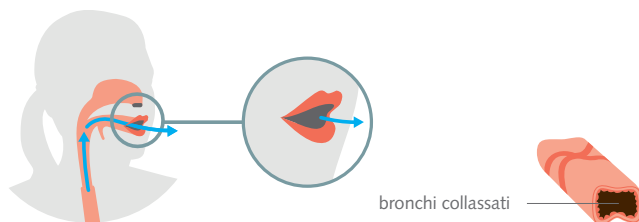
Informazioni su questa pubblicazione

L'opuscolo «Vivere una vita attiva con la BPCO» si basa sul programma di formazione «Vivere meglio con la BPCO» che riprende l'originale canadese convalidato «Living well with COPD» (www.livingwellwithcopd.com). Il programma è stato adattato e valutato per la Svizzera ed è riconosciuto e consigliato dalla Società Svizzera di Pneumologia. Marzo 2021/1ª edizione.

Espirazione a labbra socchiuse



Espirazione senza labbra socchiuse



RESPIRAZIONE A LABBRA SOCCHIESE

Per evitare un collasso dei bronchi e il conseguente enfisema (ossia l'iperdistensione dei polmoni), è consigliato impiegare la tecnica delle labbra socchiuse per contrastare la dispnea, ma anche per prevenirla in caso di sforzo fisico.

1. Inspirare (possibilmente dal naso) fino a riempire i polmoni.
2. Le labbra sono rilassate e chiuse senza tensione: attendere che tra labbra e denti si formi una bolla d'aria.
3. A questo punto, lasciare uscire l'aria in modo continuo dalle labbra rilassate e socchiuse. Assicurarsi che l'espiazione duri almeno il doppio dell'inspirazione.
4. Non sforzarsi di vuotare i polmoni completamente.

TEST SEDUTI-IN PIEDI

Il test seduti-in piedi è un modo semplice per misurare la prestanza fisica e verificare se l'allenamento sta producendo effetti positivi. Inoltre, il test di per sé è equiparabile a una seduta di allenamento. Vi consigliamo di svolgere questo test ogni 1–2 settimane, ma potete eseguirlo anche più spesso a scopo di allenamento.

Materiale: sedia senza braccioli con schienale (le ginocchia non devono superare il livello delle anche), cronometro.

Istruzioni

1. La sedia va appoggiata con lo schienale alla parete.
2. Sedersi sulla sedia.
3. Divaricare le gambe alla larghezza dei fianchi e posizionare i piedi sotto le ginocchia in modo da formare un angolo di 90 gradi.
4. Mettere le mani sui fianchi.
5. Cercare di alzarsi e risedersi quante più volte possibile nell'arco di un minuto.
6. Non ci si può aiutare con le mani.

MOVIMENTO NELLA VITA QUOTIDIANA

Annotate quello che farete concretamente per muovervi di più:

1. L'obiettivo che mi prefiggo vale solo per me.
2. È un obiettivo realistico.
3. Credo con convinzione che riuscirò a raggiungerlo.
4. Il mio obiettivo consiste in un'azione concreta e risponde alle seguenti domande:
 - » Cosa? Ad es. andare a camminare.
 - » Per quanto tempo? Ad es. 15 minuti.
 - » Quando? Ad es. dopo colazione.
 - » Quanto spesso? Ad es. 3 volte a settimana: lu/me/ve.
 - » Quanto è forte in me la fiducia che riuscirò a raggiungere l'obiettivo?
 - » 1– 10 (1 = poca fiducia; 10 = fiducia totale).

Avrò successo? Se alla mia fiducia nella riuscita ho dato un voto da 7 in su, significa che mi prefiggo un obiettivo realistico. Se il voto è invece inferiore a 7 mi devo chiedere:

1. Di cosa ho bisogno per far passare la mia fiducia, ad esempio, da 3 a 4?
2. Che ostacoli ci sono?
3. In che modo devo correggere il mio obiettivo per raggiungerlo realmente?

Dal _____ **al** _____

Mi impegno a _____

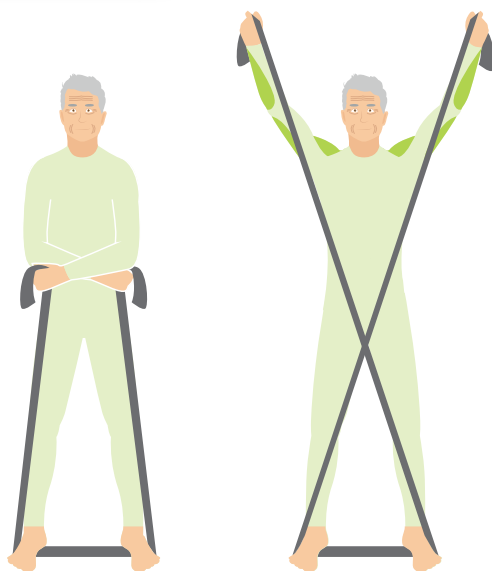
_____ volte a settimana, il (giorno della settimana) _____

Alla mia fiducia nel raggiungere l'obiettivo settimanale do il voto: _____

GINNASTICA DI RESISTENZA

L'allenamento cardiovascolare è molto importante perché consente di aumentare la resistenza e ridurre la sensazione di dispnea, migliorando così le prestazioni fisiche. È possibile migliorare la resistenza in molti modi diversi, ad esempio con una passeggiata all'aria aperta, facendo ginnastica a casa o in palestra. Consigliamo di praticare un allenamento di resistenza di 30 minuti al giorno, da 3 a 5 volte la settimana. I 30 minuti possono anche essere distribuiti durante la giornata, suddividendoli ad esempio in tre sessioni di dieci minuti.

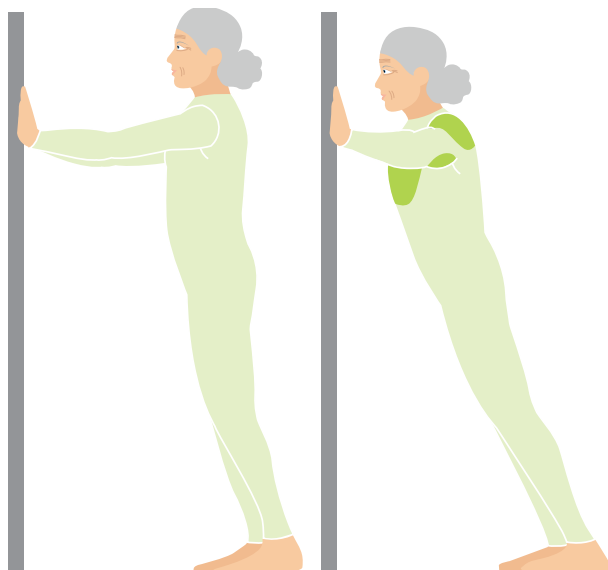




TRONCO | ESERCIZIO 1

Esecuzione

1. Posizionare i piedi sulla fascia elastica.
2. Impugnare le estremità con le braccia incrociate.
3. Tirare la fascia vicino al corpo fino a sopra la testa con entrambe le mani. Nel fare questo movimento, aprire le braccia che prima erano incrociate.
4. Tornare nella posizione di partenza.
5. Eseguire 10–15 ripetizioni.



TRONCO | ESERCIZIO 2

Esecuzione

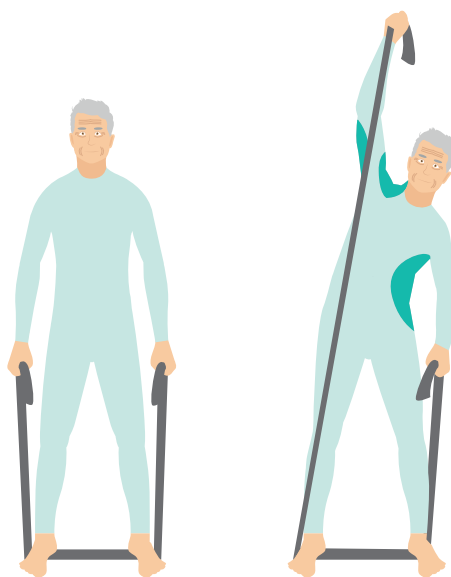
1. Tenersi in piedi a un passo dal muro.
2. Appoggiare le mani sulla parete all'altezza delle spalle.
3. Da questa posizione, fare delle flessioni contro il muro.
4. Eseguire 10–15 ripetizioni.



BUSTO | ESERCIZIO 3

Esecuzione

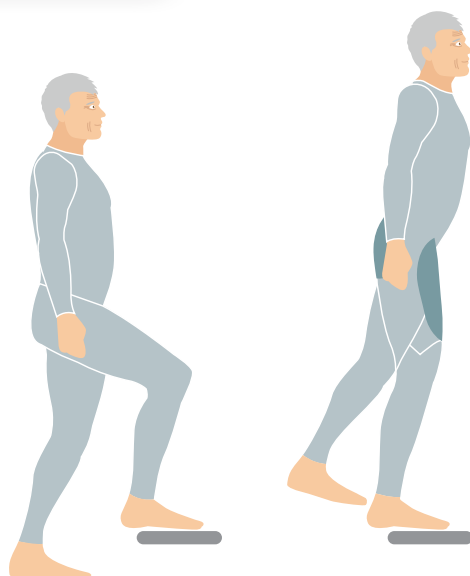
1. Sedersi su uno sgabello o di traverso su una sedia con schienale.
2. Incrociare le braccia sul petto.
3. Mantenendo il tronco dritto, inclinarsi all'indietro senza muovere le anche.
4. Mantenere questa posizione per qualche secondo e tornare alla posizione di partenza.
5. Eseguire 10–15 ripetizioni.



BUSTO | ESERCIZIO 4

Esecuzione

1. Posizionare i piedi sulla fascia elastica.
2. Impugnare le estremità della fascia.
3. Con la mano destra tirare la fascia vicino al corpo fino a sopra la testa.
4. Contemporaneamente, inclinare il tronco verso sinistra per aumentare la resistenza esercitata dalla fascia.
5. Tornare nella posizione di partenza.
6. Dopo 10–15 ripetizioni, allenare l'altro lato svolgendo l'esercizio con la mano sinistra e inclinandosi verso destra.



PARTE INFERIORE DEL CORPO

ESERCIZIO 5

Esecuzione

1. Poggiare il piede sinistro su un gradino.
2. Con la gamba destra, spingersi verso l'alto e ritornare giù. Scendendo, cercare di appoggiarsi a terra solo leggermente, ma senza scaricare il peso.
3. Dopo 10–15 ripetizioni cambiare gamba.



PARTE INFERIORE DEL CORPO

ESERCIZIO 6

Esecuzione

1. Sedersi su una sedia, tenendo i piedi poggiati a terra alla stessa larghezza dei fianchi. Incrociare le braccia sul petto.
2. Alzarsi lentamente e risedersi altrettanto lentamente.
3. Dopo 10–15 ripetizioni, si dovrebbe avvertire un deciso affaticamento dei quadricipiti.



Lega polmonare svizzera

Sägestrasse 79

3098 Köniz

Tel. 031 378 20 50

info@lung.ch

www.legapolmonare.ch

Conto donazioni

CH92 0900 0000 3000 0882 0