

Esercizio fisico e BPOC

Uno stile di vita più attivo

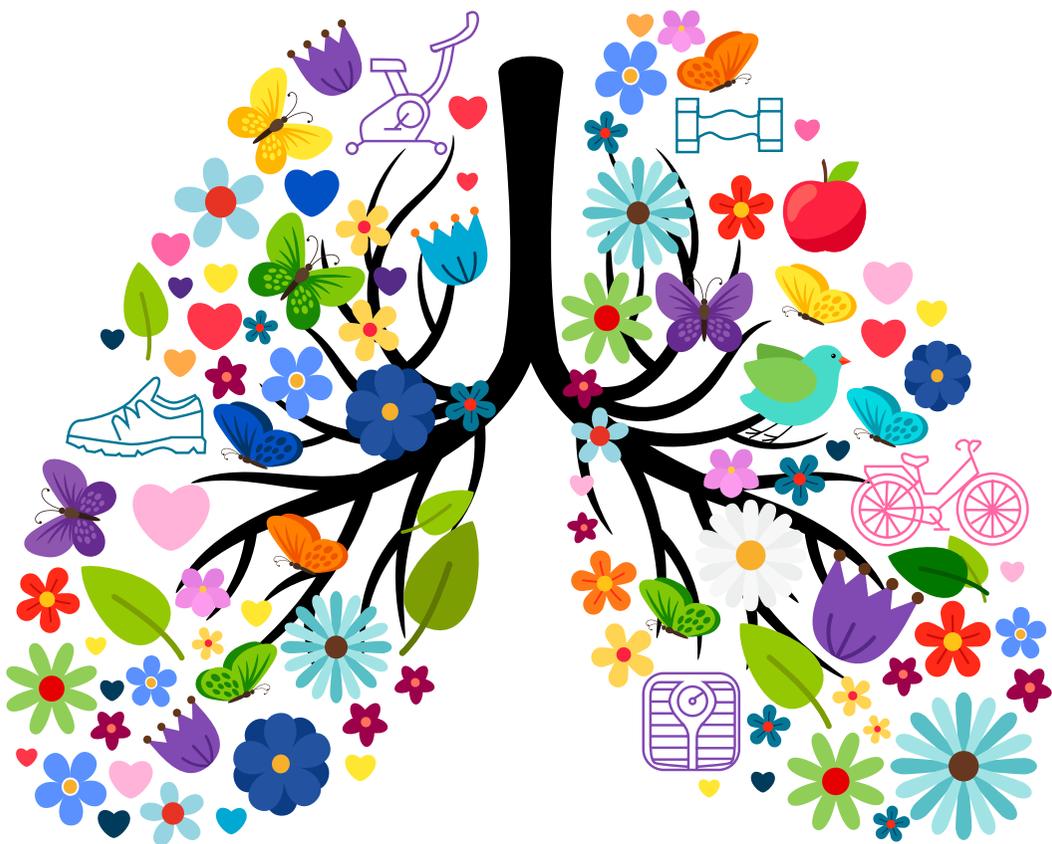


COPD
FOUNDATION

www.copdfoundation.org

Solo per uso personale. Autorizzazione necessaria per qualsiasi altro uso.

L'esercizio fisico di per sé non può far regredire la BPCO, ma può aiutare a prevenire l'indebolimento dei muscoli dovuto all'inattività.



INDICE DEI CONTENUTI

Esercizio fisico e BPCO	1
Riabilitazione polmonare	2
Iniziare la riabilitazione polmonare	3
Iniziare un programma di esercizio fisico per conto proprio ..	4
Quale può essere un buon esercizio fisico?	5
Utilizzare l'ossigeno con l'esercizio fisico	6
Tecniche di respirazione	7
Fare esercizio fisico in modo sicuro	9
Fissare gli obiettivi	10
Risorse	11
Note	12

AstraZeneca 

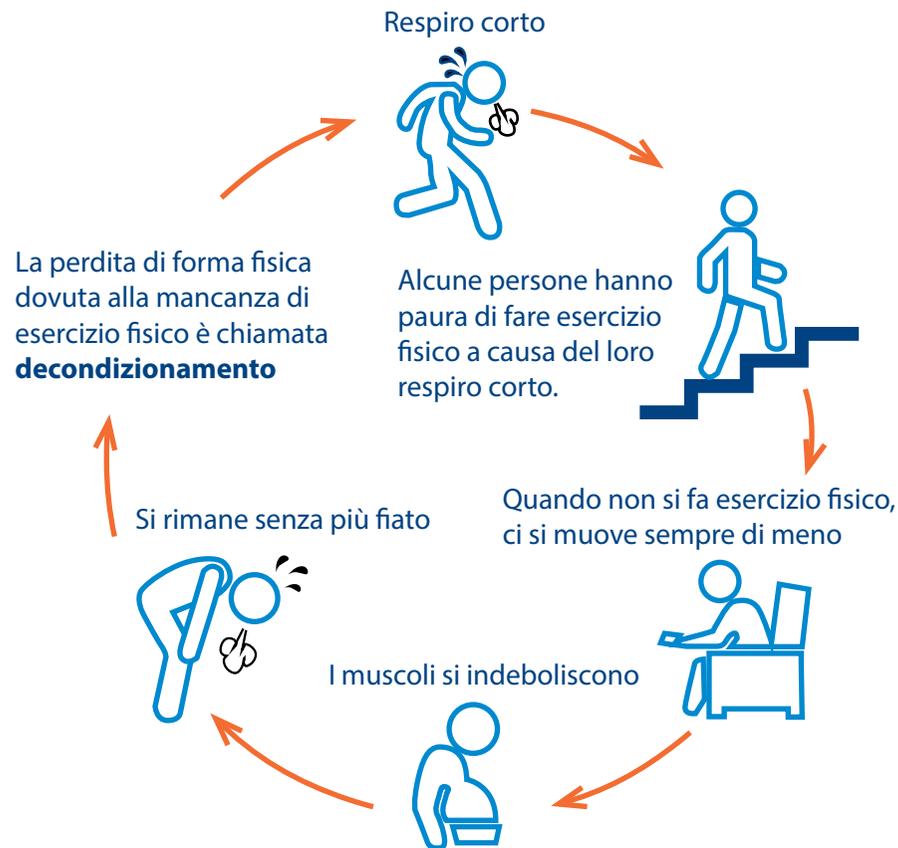
Questa traduzione di Guides to better living della COPD Foundation è stata sponsorizzata da AstraZeneca.



ESERCIZIO FISICO E BPCO

Se soffre di broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) potrebbe pensare di non poter fare esercizio fisico. Ma se fatto in modo corretto e sicuro, l'esercizio fisico è una delle cose migliori che si possano fare per gestire la BPCO. La aiuterà ad avere meno fiato corto, ad aumentare la quantità di esercizio fisico che può fare e a migliorare la sua salute generale.

Quasi tutte le persone affette da BPCO hanno le seguenti caratteristiche:



Le informazioni contenute in questa guida non sostituiscono la visita medica, le informazioni o i consigli del suo medico curante. Prima di iniziare un programma di esercizio fisico, deve consultare il suo medico curante.

RIABILITAZIONE POLMONARE

Se soffre di BPCO, il medico curante può consigliarle programmi speciali di esercizio fisico e programmi educativi adatti alle persone affette da BPCO. La riabilitazione polmonare è uno di questi programmi. L'esercizio fisico è una delle componenti principali della riabilitazione polmonare.

Oltre all'esercizio fisico, la riabilitazione polmonare comprende una formazione sulla BPCO e il sostegno di gruppo. La aiuterà a gestire la sua BPCO e ad essere più autosufficiente. Nella riabilitazione polmonare lavorerà con un'equipe di professionisti che hanno esperienza con pazienti che soffrono di respiro corto. Le insegneranno a gestire la BPCO in modo da farla sentire meglio e migliorare la quantità di esercizio fisico che può fare, la sua qualità di vita e la capacità di mantenersi in attività una volta terminato il programma.

Uno degli aspetti migliori della riabilitazione polmonare è l'incontro con altre persone affette da BPCO che affrontano esperienze, sensazioni e sfide simili.

Per qualificarsi per la riabilitazione polmonare negli Stati Uniti, è necessario essere indirizzati dal proprio fornitore di assistenza sanitaria. Medicare copre la maggior parte dei costi. Alcune compagnie di assicurazione potrebbero non coprire il costo della riabilitazione polmonare. Se ciò accade, il medico può inviare una lettera spiegando perché è necessario il programma. Chiedete al vostro fornitore di cure mediche circa i requisiti per la riabilitazione polmonare nella vostra zona.

INIZIARE LA RIABILITAZIONE POLMONARE

Quando si inizia la riabilitazione polmonare, l'equipe prenderà in esame la sua storia clinica e parlerà con lei dell'attuale livello di attività. L'equipe la aiuterà a stabilire degli obiettivi basati sulle cose più importanti per lei. Monitorerà la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e il livello di ossigeno durante le sessioni di esercizio e si assicurerà che l'esercizio sia sicuro.

Nel suo programma di riabilitazione polmonare, conoscerà:

- Le tecniche di respirazione e di rilassamento
- I farmaci per gestire la BPCO
- Il bisogno di ossigeno, sia nei momenti di riposo che durante l'esercizio fisico
- I suggerimenti per viaggiare
- I modi per poter affrontare la BPCO



INIZIARE UN PROGRAMMA DI ESERCIZIO FISICO PER CONTO PROPRIO

Se non ha i requisiti per accedere alla riabilitazione polmonare, può comunque aumentare la sua attività quotidiana e fare esercizio per conto suo. L'esercizio fisico può farla sentire meglio e aiutarla a respirare più facilmente. Spesso, l'esercizio fisico migliora l'umore e aiuta a dormire meglio. Per iniziare un programma di esercizi, pensi a ciò che le piace fare. È più facile attenersi a un programma di esercizi se ci si diverte.

Per rendere l'esercizio più divertente, potrebbe:

- Chiedere ad un/una amico/a o familiare di lavorare con lei.
- Partecipare a un programma di esercizi specializzato, come Silver Sneakers, o a un gruppo di sostegno, come il Better Breathers Club.
- Provi a frequentare un corso di ginnastica o a lavorare con un istruttore in palestra che abbia esperienza di lavoro con persone affette da patologie polmonari.
- Guardi video di esercizi a casa.
- Ascolti la sua musica preferita e si muova al ritmo.
- Provi a camminare in un centro commerciale o in un centro ricreativo.

QUALE PUÒ ESSERE UN BUON ESERCIZIO FISICO?

Un buon programma di esercizio fisico è quello che le piace e che farà regolarmente. Ecco alcuni degli esercizi importanti per le persone affette da BPCO:

Stretching

Fare gli allungamenti giusti migliora la flessibilità e riduce la possibilità di farsi male durante l'esercizio. È bene fare dello stretching cinque volte a settimana. Inspirare prima dell'allungamento ed espirare quando lo mantiene. Mantenga ogni allungamento per 10 - 30 secondi, se possibile. Ripeta ogni allungamento dalle tre alle cinque volte.

Esercizi di resistenza

Un esercizio di resistenza è quello che fa lavorare più duramente cuore e polmoni. Può includere l'andare in bicicletta, fare una passeggiata, pedalare con le braccia o fare dei passi in casa o su un macchinario.

Quando inizierà un esercizio di resistenza, dovrà farlo inizialmente in modo lento e facile. Ogni settimana potrà fare un po' di esercizio in più, anche se si tratta solo di uno o due minuti. Ben presto si sentirà meglio e respirerà meglio! Ma non si fermi, perché "se non continua, perderà quello che ha raggiunto!" Mantenga l'energia facendo esercizio fisico almeno tre giorni alla settimana. E non dimentichi di riposarsi per qualche minuto dopo ogni sessione di esercizio.

Stretching muscolare

Dei muscoli forti la aiuteranno a mantenersi più attivo/a. L'allungamento muscolare può essere fatto usando pesi o bande di resistenza. Le bande elastiche hanno colori diversi a seconda del grado di difficoltà. Con le mani può fare esercizi di allungamento muscolare per la parte superiore e inferiore del corpo. Rafforzare i muscoli delle gambe la aiuterà a camminare più a lungo. Rafforzare le braccia e le spalle la aiuterà a vestirsi, a fare la doccia e a fare i lavori di casa più facilmente.



Come regola generale, ripeta ogni esercizio di allungamento 5 - 10 volte (10 ripetizioni). Quando diventa facile eseguirlo, aggiunga un peso da un chilo.

Non aggiungere altre ripetizioni.

UTILIZZARE L'OSSIGENO CON L'ESERCIZIO FISICO

Se usa l'ossigeno, avrà bisogno di utilizzarlo durante l'esercizio. Imposti la portata del flusso come indicato dal suo medico circa cinque minuti prima di iniziare l'esercizio. Se l'esercizio è troppo intenso per lei, il flusso dell'ossigeno può dovere essere regolato, ma faccia delle modifiche solo se il suo medico le ha detto di farle. Non decida mai da solo/a di cambiare la portata del flusso. Quando ha dubbi, eviti quell'attività e verifichi con il suo medico.

Se avverte stanchezza, vertigini o mancanza di fiato, o se sente il cuore accelerare e avverte dolore al petto, interrompa l'attività fisica e contatti il suo medico. Ascolti il suo corpo e non faccia sforzi eccessivi durante l'esercizio.



TECNICHE DI RESPIRAZIONE

Le tecniche di respirazione possono aiutarla a ridurre la mancanza di respiro e a migliorare l'ansia. Ci sono due tipi principali di esercizi di respirazione:

1. Respirazione a labbra chiuse (PLB)

Questa tecnica di respirazione mantiene le vie respiratorie aperte più a lungo, riducendo la mancanza di respiro. Aiuta inoltre a concentrarsi, a rallentare il respiro e a ridurre l'ansia. La respirazione a labbra chiuse dovrebbe essere usata durante e dopo l'esercizio o dopo qualsiasi attività che fa venire il fiato corto.

Per fare la respirazione a labbra chiuse:

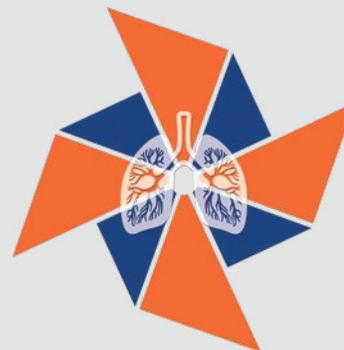


2. Respirare dal diaframma

Questo tipo di respirazione è chiamato anche respirazione addominale o "di pancia". Il suo diaframma è il muscolo respiratorio principale.

Per praticare la respirazione diaframmatica, inizi a sdraiarsi sulla schiena (quando si sentirà più a suo agio con questa tecnica, può provarla da seduto, in piedi e durante l'attività).

Man mano che si abituerà a questo tipo di respirazione, la potrà utilizzare per ridurre la sensazione di mancanza di respiro durante le attività quotidiane.



**INSPIRA
CON
IL NASO**

**METTI
LA MANO SULL'
ADDOME**



**ESPIRA
LENTAMENTE
CON
LE LABBRA
CHIUSE**

Durante l'espirazione, la mano sull'addome deve abbassarsi.



FARE ESERCIZIO FISICO IN MODO SICURO

Un esercizio fisico a livello moderato la aiuterà ad aumentare la sua resistenza. Questo significa che la aiuterà a fare di più per un periodo di tempo più lungo. Un esercizio fisico moderato aiuta anche a migliorare il funzionamento dei polmoni e del cuore.



E quando non è opportuno fare esercizio fisico?

Prima di iniziare un programma di esercizio fisico, mostri questi elenchi al tuo medico curante e parli della tua situazione personale. Insieme, aggiungete a questo elenco i suoi sintomi "sicuri" e "non sicuri".

Sì, è sicuro fare esercizio:

- Avverto stanchezza.
- Ho un leggero mal di testa.
- È una brutta giornata per me.
- _____
- _____
- _____

No, non è sicuro fare esercizio:

- Mi sento male di stomaco.
- Ho un dolore inaspettato alla gamba o al petto.
- Sono a corto di ossigeno.
- Ho la febbre o mi sento male.
- _____
- _____
- _____

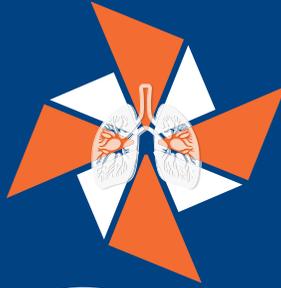
FISSARE GLI OBIETTIVI

Quando iniziano un nuovo programma di esercizio fisico, molte persone trovano utile fissare degli obiettivi. Può fissare degli obiettivi con l'aiuto del suo medico di fiducia. Stabilisca un piccolo obiettivo da raggiungere e si premi quando lo raggiunge. Forse l'obiettivo più piccolo è camminare fino alla casa del vicino, qualche porta più in là. Una volta raggiunto l'obiettivo, ne fissi un altro! Lavorare su questi obiettivi più piccoli la aiuterà a raggiungere l'obiettivo principale. Presto potrebbe fare quelle passeggiate più lunghe per le quali si è impegnato/a!

PUO' FARLO!

"Lentamente e in modo costante" è il motto per fare esercizio se si è affetti dalla BPCO. Rimanendo attivo/a attraverso un'attività moderata e l'esercizio fisico consigliato dal medico, inizierà a sentirsi meglio. Fissi piccoli obiettivi, lavori per raggiungere quelli più grandi e non abbia fretta! Essere più attivo/a migliorerà l'energia, la forza e la flessibilità; presto scoprirà che il suo umore è migliorato, la mancanza di respiro si è ridotta e sarà in grado di fare più cose che le piacciono. Fare più attività e i suoi esercizi preferiti la aiuteranno a vivere una vita più sana.





COPD

FOUNDATION

Miami, FL | Washington, DC

www.copdfoundation.org

COPD360 Linea di supporto alla comunità:
1-866-316-COPD (2673)

Linea di informazioni sulle: bronchiectasi e sulla malattia
polmonare da NTM:
1-833-411-LUNG (5864)

Questa guida è stata revisionata dai membri del team di revisione
COPD Foundation Guides for Better Living

Fondazione BPCO desidera ringraziare Annalisa Gebbia e Glenda
Lassi, AstraZeneca per la sua competenza nella traduzione di
questo materiale educativo.