

# GINNASTICA RESPIRATORIA

*\*A cura di Elena Veronese*



La situazione attuale di emergenza sanitaria è sicuramente un ostacolo al nostro benessere psico-fisico, soprattutto per soggetti fragili affetti da malattie dell'apparato respiratorio. Si raccomanda quindi, per questi soggetti, un grande impegno per migliorare l'efficienza respiratoria da cui dipende una salute globale del corpo quali la riduzione e controllo dei sintomi respiratori, l'incremento della capacità di esercizio, il miglioramento della qualità di vita, la riduzione dell'impatto psicologico dovuto alla riduzione funzionale ed alla disabilità, la riduzione del numero/gravità delle riacutizzazioni della malattia.

Per raggiungere i benefici appena descritti, risulta di estrema importanza la pratica costante della ginnastica respiratoria, la nostra medicina-terapia naturale, ovvero l'insieme di esercizi respiratori che coinvolgono anche gli arti superiori e inferiori del corpo, portando l'attenzione alla corretta attivazione di tutta la muscolatura e le strutture

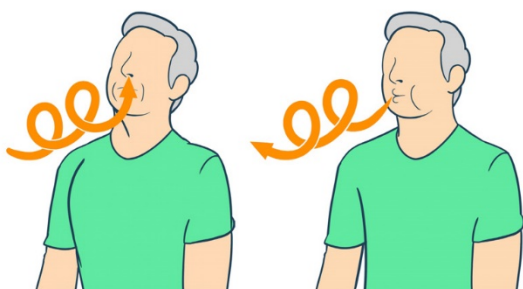
annesse coinvolte in fase inspiratoria ed espiratoria.

Prima e durante lo svolgimento della terapia fisica **è molto importante ricordarsi di gestire e regolare l'ossigeno**, imparando ad ascoltare il proprio corpo al fine di ossigenare tutti i muscoli che stanno lavorando; gestire le pause e i tempi di recupero tra un esercizio e l'altro in caso di fatica e di mancanza di fiato; gestire correttamente il respiro ci permette di utilizzare e trasportare in modo efficace l'ossigeno, sfruttando al meglio ogni singolo atto respiratorio; gestire le sensazioni di dolore rendendo più facile l'esecuzione del movimento.

Una corretta progressione della terapia fisica dovrebbe prevedere, esercizi di mobilità per riscaldare il corpo, di respirazione, di coordinazione, di forza, di stretching e di rilassamento finale.

Di seguito verranno elencati esercizi di respirazione di diversa tipologia, che possono essere svolti nel letto a pancia in su o seduti su una sedia/letto tenendo una postura ben allineata, con l'obiettivo di migliorare la consapevolezza corporea del nostro respiro, la capacità dei muscoli respiratori e quindi dei nostri polmoni.

**Presa di coscienza:** inspirare/espirare con il naso/bocca e percepire le differenze tra i respiri con il naso e quelli con la bocca. Effettuare dei respiri profondi vi aiutano a ventilare meglio tutte le zone del polmone.



Grazie ad una buona diffusione dell'aria, viene favorita la progressione e la successiva rimozione delle secrezioni eventualmente presenti nei bronchi. Inspirare lentamente dal naso introducendo tutta l'aria che potete e ascoltare il movimento di graduale espansione del torace; espirare lentamente dalla bocca con le labbra morbidamente socchiuse, fino a svuotamento completo e ascoltare il movimento di graduale abbassamento del torace;

**Respirazione a tempi controllati:** inspirare dal naso per 2 o 3 secondi, trattenere l'aria per 2 secondi (apnea), espirare dalla bocca in 4 o 6 secondi, trattenere i polmoni vuoti per 2 secondi e ricominciare (la durata dell'espirazione il doppio dell'inspirazione).

**Respirazione a narici alternate:** chiudere la narice sinistra, inspirare dalla narice destra, trattenere l'aria, chiudo la narice destra ed espirare dalla narice sinistra. Poi inspirare dalla narice sinistra, chiudo la narice sinistra ed espirare con la narice destra.

**Respirazione addominale (diaframmatica):** mettendo le mani sulla pancia, inspirare e provare a gonfiare la

pancia portando in fuori l'ombelico, poi espirare e sgonfiare la pancia portando in dentro l'ombelico (il torace non deve muoversi).

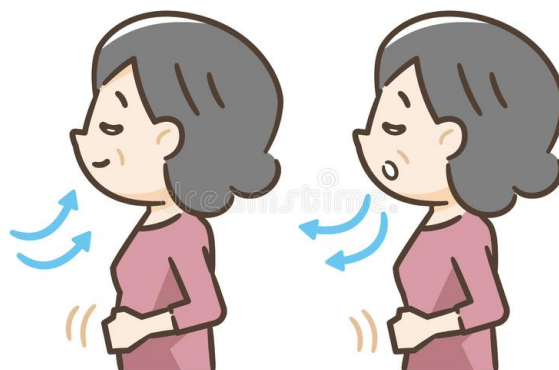
**Respirazione toracica:** mettendo le mani sul torace inspirare e gonfiare il petto in avanti e lateralmente, espirare e sgonfiare il petto.

**Respirazione globale (diaframmatica + toracica):** unire il movimento, quindi mettere una mano sulla pancia, una mano sul petto, inspirare gonfiare la pancia poi il petto, espirare sgonfiare la pancia e poi il petto.

Dopo aver preso bene confidenza con questi movimenti, possiamo eseguire un atto respiratorio con la respirazione addominale e il seguente atto respiratorio con la respirazione globale.

**Respirazione alternata** con il naso(inspiro)-naso(espiro) o con naso (inspiro)-bocca (espiro).

Eseguire questi esercizi ogni giorno, lontano dai pasti, effettuando cicli di 10 respirazioni intervallate da pause di riposo.



## STRUMENTI UTILI



**PEP**  
(Bottiglia)

Uso della PEP

Un altro mezzo con cui effettuare la terapia respiratoria a domicilio è l'utilizzo della **PEP (pressione espiratoria positiva)** cioè la cosiddetta bottiglia. Essa si basa sul principio per cui, opponendo una resistenza alla bocca nella fase espiratoria, si ottiene una pressione positiva all'interno delle vie aeree con i seguenti benefici: rallenta la velocità della fuoriuscita dell'aria dal polmone contribuendo ad un migliore ricambio di aria anche nei bronchi più piccoli e periferici, ritarda la chiusura e il collasso delle piccole vie aeree al termine dell'espirazione, abitua il paziente a respirare secondo un modello respiratorio utile a "controllare l'affanno" sia a riposo che durante il cammino, facilita la risalita della secrezione dei bronchi alla trachea dove finalmente può scattare il riflesso della tosse.

Per eseguire l'esercizio, occorre un piccolo ausilio consistente in una bottiglia di vetro o plastica contenente massimo 5 cm di acqua ed un tubo di gomma lungo 80 cm con 1 cm di diametro.

Posizionare tra le labbra l'estremità del tubo che viene introdotto nella bottiglia; inspirare lentamente dal naso e trattenere per qualche secondo l'aria; espirare dalla bocca lentamente e a lungo attraverso il tubo fino ad esaurimento dell'aria e ascoltando l'addome che si abbassa; vedrete che si produrranno delle bollicine nell'acqua. Il rumore delle bolle deve essere costante e continuo fino a fine espirazione. All'inizio eseguire per circa 10 minuti e poi allungare i tempi fino a 30 minuti circa generalmente con cicli di 8-10 respirazioni intervallate da pause di

riposo ed eventuali colpi di tosse. È consigliato esercitarsi due o tre volte al giorno lontano dai pasti e lavare la bottiglia e il tubo con attenzione ogni giorno.

## SATURIMETRO: a cosa serve?

Il saturimetro (o pulsossimetro) è un apparecchio utile a misurare l'**ossigenazione del sangue** ed è utile per sapere se i polmoni riescono ad assumerne in quantità sufficiente dall'aria che respiri.

**QUALI SONO I VALORI RIPORTATI DAL SATURIMETRO?** I valori normali di ossigenazione (riportati come SpO2) vanno dal **97% in su** - ma non sono preoccupanti valori fino a **94%**, soprattutto in pazienti con note patologie polmonari. La maggior parte dei saturimetri riporta anche la **frequenza dei battiti del cuore**, è importante non confondere i due dati.

**COME SI USA IL SATURIMETRO?** Per un utilizzo efficiente del saturimetro è necessario che **le dita siano calde**: quindi sfrega bene il dito prima di misurarlo e prova su dita diverse per scegliere quella che consente di misurare meglio.

**PROBLEMI NELLA MISURAZIONE** - Ci sono poi alcune condizioni che possono ostacolare la corretta misurazione, tra cui:

- unghie troppo lunghe: vanno tagliate, il polpastrello non cade nel raggio d'azione del raggio laser che serve a misurare la saturazione dell'ossigeno;
- smalto: gli smalti moderni non causano valori più bassi generalmente, ma è meglio toglierli.
- "unghie gel" (quelle che vengono incollate su quella normali): potrebbero generare falsi risultati.

### Come usare



