

LA RIABILITAZIONE RESPIRATORIA

L'allenamento allo sforzo è considerato un aspetto fondamentale in un programma di riabilitazione respiratoria. Altri aspetti che arricchiscono questo percorso sono la disostruzione bronchiale per liberare le vie aeree dall'ingombro secretivo, l'utilizzazione di tecniche di risparmio energetico durante le attività di vita quotidiana, e l'intervento educativo per gestire la malattia nel migliore dei modi.

La riabilitazione respiratoria riduce i sintomi, incrementando la capacità di lavoro e migliorando la qualità di vita.

Il riallenamento all'esercizio fisico, soprattutto aerobico, rappresenta un punto di forza di ogni programma riabilitativo.

E' stato dimostrato che, in pazienti con patologie respiratorie croniche si migliora le capacità di esercizio e si riduce la dispnea e si migliora la percezione della qualità della vita.

Personalizzando i programmi l'allenamento può essere proposto a tutti i pazienti, anche a quelli molto decondizionati o altamente dispnoici .

Per avere dei benefici ed ottenere un miglioramento della capacità aerobica e della forza muscolare, il programma di allenamento deve svolgersi ad un'intensità di esercizio che sia superiore all'intensità delle attività quotidiane.

Anche l'intensità dell'allenamento viene incrementata progressivamente.

L'individualizzazione dell'intervento e le modalità di esercizio adottate sono mirate e personalizzate .

Modalità proposte durante un programma di riallenamento allo sforzo

L'allenamento può essere condotto a bassa- media- alta intensità.

Il paziente viene informato sul percorso riabilitativo e si procede alla valutazione fisioterapica. Viene eseguita la valutazione clinico/funzionale la rilevazione della saturimetria, il test del cammino dei 6 minuti (6MWT), vengono somministrate le scale di valutazione della dispnea (MRC, Borg modificata) e i questionari sulla qualità della vita (SGRQ e CAT).

Nel percorso che prevede un allenamento ad alta intensità il paziente ai fini del programma riabilitativo viene sottoposto alla misurazione della forza dei muscoli ispiratori ed espiratori (MIP/MEP) e al test da sforzo cardio-polmonare incrementale e di endurance. (CPET).

Il programma riabilitativo prevede un percorso di allenamento della durata di 5-7 settimane con cadenza trisettimanale o bisettimanale. L'attività viene svolta in palestra in piccoli gruppi. All'inizio della seduta vengono registrati i parametri vitali, frequenza cardiaca, pressione arteriosa, saturazione ossiemoglobinica (HR, PA, SaO₂), la scala di Borg modificata per la dispnea e la fatica.

Il paziente esegue: esercizi per la forza muscolare, l'equilibrio e la corretta postura con l'utilizzo del dispositivo Kinesis, l'allenamento all'endurance per gli arti superiori con argoergometro a manovella e per gli arti inferiori mediante cicloergometro con protocollo personalizzato (viene effettuato il monitoraggio telemetrico nei percorsi ad alta intensità) . Al termine dell'allenamento vengono rivalutati i parametri vitali e la percezione della dispnea e della fatica muscolare. I dati rilevati sono trascritti sulla scheda riabilitativa cartacea.

E' fondamentale sollecitare il paziente ad assumere uno stile di vita corretto.

Al termine del programma riabilitativo fondamentale è programmare un percorso domiciliare di allenamento.

Aspetto importante mantenere uno stile di vita attivo

Laura Di Vincenzo- Fisioterapista

U.O.S. Riabilitazione Respiratoria e Prevenzione
Tisiopneumologica

Centro Servizi Grocco

Via Della Pallotta 42 - Perugia

075/5412694 2690