

## RESPIRAZIONI

**Diaframmatica:** una mano sul torace e una sulla pancia: inspirando con il naso la pancia esce, soffiando a labbra socchiuse la pancia rientra. Il torace non si deve muovere.



**Costale bassa:** mani sulle coste in basso. Inspirando le coste in basso si allargano in fuori, soffiando le coste si avvicinano e le mani accompagnano il movimento.

**Costale alta:** mano sulla parte alta dello sterno: inspirando sollevare la parte alta del torace, soffiando abbassare aiutandosi con la mano.

**Globale:** braccia lungo il corpo: inspirare profondamente in modo da espandere completamente tutto il torace, poi soffiare abbassando il torace e facendo rientrare la pancia.

*Poiché è importante mantenere l'elasticità del tessuto connettivo, questi sono solo alcuni esempi di esercizio utili a questo scopo.*

## MUOVERSI È VITALE PER LA SALUTE DELL'APPARATO OSTEOARTICOLARE.

### BIBLIOGRAFIA

Varco T., Rossi S. (2013) *Il soffio e oltre*. Edizioni Libreria Cortina, Verona, 2013. A cura di Dott. Vedovi Ermes FT Varco Tiziana

### Per info

Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata - Verona Ospedale Policlinico G. B. Rossi  
U.O.C Rieducazione Funzionale.  
Direttore: P.A. Pernigo  
Tel. 0458124948



ASSOCIAZIONE ITALIANA  
LOTTA ALLA SCLERODERMIA  
ONLUS

Iscritta al Registro Generale  
del volontariato della Regione  
Lombardia n° 3098 sez. A  
Codice Fiscale 93091610423

Sede c/o Azienda Ospedaliera  
Gaetano Pini  
Via Pini, 9 - 20122 Milano

Telefono: 02.58296675  
Fax: 02.36684721  
Cellulari:  
338.7193491 - 338.6694061  
[ails@tiscali.it](mailto:ails@tiscali.it)  
[www.ails.it](http://www.ails.it)



AILS, è membro fondatore di FESCA  
Federation of European Scleroderma Associations  
Inoltre AILS è membro  
della Consulta Nazionale delle Malattie Rare  
CNdMR, della Federazione Lombarda Malattie Rare  
ed è nel Gruppo Rappresentanti  
Associazioni e Laici - G.R.A.L - (Partecipasalute)  
dell'Istituto di ricerca Mario Negri

**QUOTA ASSOCIATIVA ANNUALE: 20,00 EURO**

Conto corrente postale: 91981225

- Banca IntesaSanPaolo  
IBAN IT19 P030 6909 4541 0000 0000 046
- Banco Posta  
IBAN IT89 R076 0101 6000 0009 1981 225



ASSOCIAZIONE ITALIANA  
LOTTA ALLA SCLERODERMIA  
ONLUS

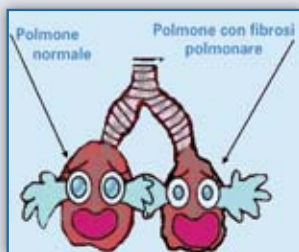
## La riabilitazione respiratoria in pazienti con fibrosi polmonare da Sclerosi Sistemica



La **Sclerosi Sistemica** è una malattia autoimmune caratterizzata da una progressiva fibrosi che coinvolge cute ed organi interni (apparato gastroenterico, cardiaco, polmonare, renale, articolare, muscolare e cutaneo).

Essendo una malattia multisistemica, l'approccio riabilitativo dovrà tener conto dei vari aspetti clinici del paziente. Perciò l'intervento comprenderà sedute di:

- ▶ rieducazione posturale globale ed energetica (metodo "Corpo-Coscienza");
- ▶ riabilitazione respiratoria;
- ▶ terapie manuali come: pompages, mobilizzazioni passive e attive e linfo-drenaggio;
- ▶ eventualmente: terapie fisiche, IKT (idrochinesiterapia) controindicata nei soggetti con ulcere cutanee.



La riabilitazione **respiratoria** è necessaria per ristabilire un corretto equilibrio muscolo-scheletrico e per mantenere i volumi polmonari. L'intervento a livello muscolare ha lo scopo di elasticizzare le fibre in modo da incrementare l'escursione articolare della colonna vertebrale, del cingolo scapolo-omerale e della gabbia toracica, permettendo a quest'ultima di distendere il parenchima polmonare.

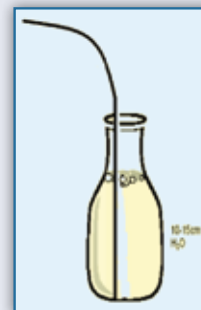
Prima di ogni seduta di fisioterapia respiratoria, l'ideale sarebbe agire con un allungamento delle strutture muscolo-scheletriche coinvolte nella respirazione attraverso dei pompages passivi e attivi della zona cervicale e scapolo-omerale.

L'approccio terapeutico si articola in diversi momenti:

- ▶ presa di coscienza del proprio respiro;
- ▶ apprendimento dell'atto respiratorio corretto;
- ▶ apprendimento dei vari tipi di respiro: diaframmatica, apicale, basale, e globale.

Nel caso in cui siano presenti secrezioni bronchiali si consigliano tecniche di auto drenaggio come:

1. soffio espiratorio a labbra socchiuse;
2. PEP Bottle: bottiglia con 8-10 cm di acqua, tubo in gomma lungo 80 cm con diametro di 1 cm. Per eseguire la tecnica si inspira con il naso profondamente, si trattiene l'aria 3-4 sec. e soffiare dentro il tubo a lungo e delicatamente facendo le bolle nell'acqua per 5-6 min., 2 - 3 volte al dì.



### MOVIMENTI FACCIALI

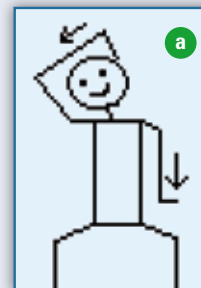
- a) passare la lingua davanti all'arcata dentaria superiore ed inferiore tra le labbra e i denti, per 10 volte;
- b) seguire con la lingua il palato e l'interno dell'arcata inferiore;
- c) gonfiare le guance contemporaneamente, poi alternativamente.

### LAVORO CON GLI OCCHI

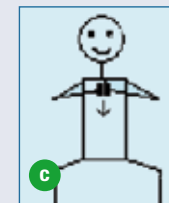
- a) mantenere la testa ferma e muovere gli occhi: guardare a destra, tornare in centro, poi a sinistra, tornare in centro, poi eseguire una circonduzione con gli occhi;
- b) occhi fermi che fissano un punto: ruotare la testa a destra, poi a sinistra, poi in basso ed infine in alto;
- c) chiudere gli occhi prima insieme e poi uno alla volta;
- d) muovere in alto le sopracciglia insieme.

### MOVIMENTI COLLO/SPALLE/ARTI SUPERIORI

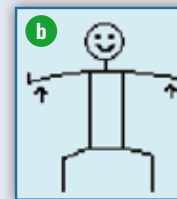
- a) Seduti, braccia lungo i fianchi, mano destra piatta che guarda il pavimento, testa inclinata verso sinistra, mano sinistra sopra la testa. La mano destra si abbassa verso il pavimento e contemporaneamente la mano sinistra inclina la testa verso sinistra. Mantenere la tensione per 10 sec e poi rilasciare lentamente. Ripetere.
- b) Seduti, arti superiori aperti all'altezza delle



spalle, polsi piegati all'indietro. Tenere la posizione per 10 sec. e poi rilasciare. Ripetere per 10 volte.



- c) Seduti, mano sullo sterno: inspirando con il naso portare in alto il torace, soffiando abbassare con la mano lo sterno. Ripetere per 10 volte circa.



### MOVIMENTI DEL TRONCO

- a) Seduti, mano sinistra sulle coste in basso di sinistra: inspirando portare il braccio destro inarcato sopra la testa inclinando il tronco verso sinistra. Soffiando con la bocca, riportare il braccio destro lungo il corpo e tronco in asse. Ripetere per 10 volte e poi passare all'altra parte.



- b) Seduti, mani incrociate dietro la nuca: ruotare il tronco prima a destra e poi a sinistra, mantenendo il bacino fermo. Inspirare ruotando da un lato e soffiare tornando in centro. Ripetere dall'altra parte.



- c) Seduti, pallina sotto la pianta dei piedi: far scorrere la pallina in senso longitudinale e orizzontale.

**Seduti a terra con il busto appoggiato alla parete, arti inferiori allungati e avvicinati:** testa dritta, mento in basso, spalle abbassate, braccia distese lungo il corpo, schiena ben appoggiata, ginocchia distese e piedi a 90°: inspirando con il naso sollevare torace (schiena sempre in appoggio), soffiando con la bocca abbassare il torace. Ripetere 10 volte.

