

Fiato corto e vie aeree intasate? La fisioterapia respiratoria offre una soluzione

Pubblicato: Lunedì 10 Febbraio 2020



La **fisioterapia respiratoria** è una branca particolare poco conosciuta e **poco nota al di fuori degli ambienti ospedalieri**, dedicata all'**apparato respiratorio**.

Si applica in caso di **malattie gravi o difficoltà di recupero**, ma anche per predisposizione alle **ricadute o cronicità**. Può essere utile **agli sportivi** che vogliono ottimizzare la loro performance.

Ci sono discussioni e studi scientifici che ne attestano l'efficacia: si attua soprattutto a livello ospedaliero in regime di ricovero e solo ultimamente la si trova anche in centri medici territoriali.

Il **Centro Polispecialistico Beccaria** ha pensato di avviare un ambulatorio con la **dottorssa Sara Clobas**, fisioterapista con

specializzazione proprio nel settore del respiro :

« Parliamo di una terapia che interessa l'apparato respiratorio – spiega la specialista – È indicata per le **patologie delle alte e basse vie respiratorie**, adatta a **tutti i pazienti, trasversalmente** dall'età neonatale sino ai grandi anziani».

Le difficoltà respiratorie possono essere provocate da **molte cause**: bronchiti, enfisema, asma, fibrosi, insufficienza respiratoria, malattie neuromuscolari come la SLA, ecc.

Il sintomo è spesso la mancanza di fiato o quel fiato corto che crea il senso di stanchezza dopo movimenti anche banali. Oppure **la tosse o la tosse non efficace**.

Uno dei problemi è **l'eccesso di secrezione che intasa i condotti aerei**. Non è infrequente, così, che si risponde al malessere ricorrendo agli **antibiotici** per combattere il muco.

La **fisioterapia respiratoria offre una risposta alternativa** ai farmaci o una loro integrazione e si prefigge un miglioramento della qualità della vita:

« Sono **diverse le tecniche** che possono essere applicate – spiega la dottoressa Sara Clobas –. A seconda dell'età e dello stato (fase acuta, cronicità, contingenza..), ci sono **esercizi e movimenti** da effettuare. I **progressi** sono tanto più evidenti, quanto più il paziente è **collaborante** ed esegue in modo **regolare le indicazioni**».

Ci sono **tecniche manuali o esercizi di fisioterapia** : l'obiettivo è imparare a gestirsi nel tempo, comprendendo, con un po' di applicazione, le azioni da compiere. Nei casi più complicati, ci può essere l'aiuto del care giver : « La parte delicata è, spesso, la **coordinazione** – rileva la fisioterapista del respiro – capire quando e come inspirare ed espirare. È possibile ricorrere anche ad **ausili specifici** per imparare la giusta sequenza. Un altro aspetto fondamentale è l'**esercizio fisico**, indispensabile per mantenere uno stile di vita attivo e indipendente».

Con i **neonati** si procede gradualmente fino all'accettazione delle manovre: « Siamo in presenza di vie molto ridotte. Anche il solo ingombro nasale, provoca stati di malessere generali. Le tecniche dei **lavaggi nasali**, per esempio, sono importanti ma vanno

eseguite correttamente. Per questo è fondamentale imparare a farle».

Stesso discorso nel caso della **terapia inalatoria in caso di asma**: è fondamentale eseguire efficacemente le diverse fasi.

La **fisioterapia del respiro è una “palestra” per il recupero delle vie respiratorie**. Fare gli esercizi contribuisce a mantenersi in buono stato.

All'inizio del percorso, **ci si sottopone a trattamento due o tre volte a settimana**, sotto la guida esperta del professionista. A mano a mano che si migliora, l'attività di “allenamento” si svolge **in autonomia** fino alla risoluzione del problema o all'adozione di uno stile che alzi il livello di tolleranza degli sforzi .

L'impegno e la corretta attività permettono di raggiungere una **buona qualità della vita** o, nel caso di malattie ingravescenti, di accompagnare nella maniera più adeguata **l'inevitabile progressione della patologia**.

La dottoressa Clobas riceve al Centro Polispecialistico Beccaria di via Marrone a Varese.

Maggiori informazioni: <https://www.centrobeccaria.it/novita-ambulatorio-di-fisioterapia-del-respiro/>

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it