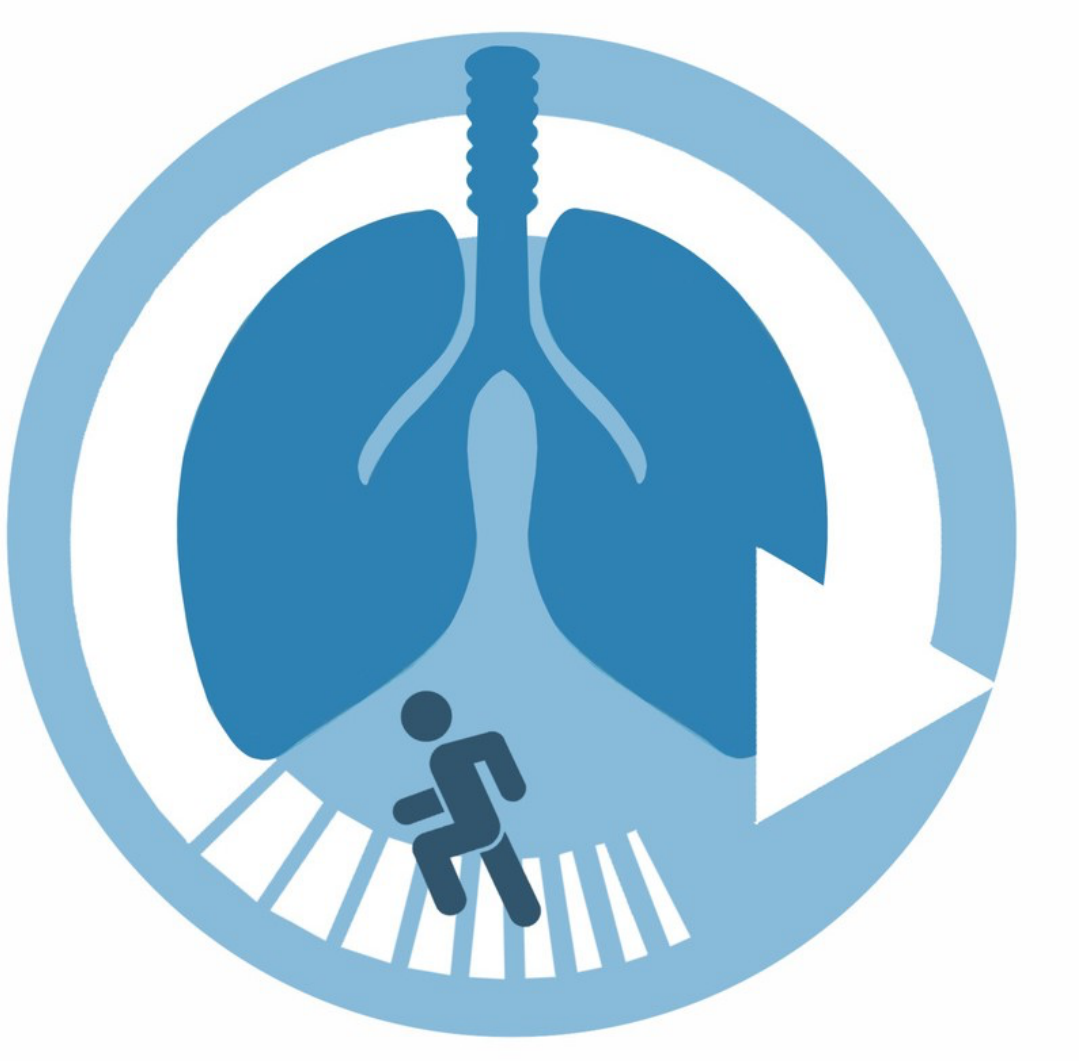
Azienda USL
Valle d'Aosta-Vallée d'Aoste

IL RESPIRO CONSAPEVOLE

Conoscere e gestire i disturbi respiratori



Responsabile della Struttura Semplice Dipartimentale
Recupero e Rieducazione Funzionale
Cristina Casalino

IFO-Incaricata di funzione organizzativa
Michela Perrod

Fisioterapisti
Raffaella Faccani, Enzo Galatro, Claudia Zulian

SEDE E CONTATTI

SSD Recupero e Rieducazione Funzionale
Ospedale Regionale Umberto Parini Aosta
Viale Ginevra, 3 - piano terra -

Segreteria: 0165 54 32 44

INTRODUZIONE

Gentile utente,

questo opuscolo, realizzato dai fisioterapisti, vuole accompagnarti nel percorso di riabilitazione respiratoria, durante il ricovero e al rientro a casa.

Nelle pagine seguenti troverai informazioni semplici e utili riguardo a:

- come è fatto e come funziona l'apparato respiratorio
- come controllare il respiro e l'eventuale mancanza di fiato anche nelle attività di vita quotidiana
- come eseguire gli esercizi proposti
- come migliorare la tolleranza all'esercizio fisico
- come utilizzare correttamente i farmaci e l'ossigenoterapia
- come gestire l'eventuale presenza di secrezioni bronchiali

RICORDA

Hai ricevuto questo opuscolo dopo la valutazione di un fisioterapista, che ha individuato gli esercizi personalizzati e ti ha insegnato ad eseguirli correttamente.

Questo percorso richiede tempo e gradualità e se eseguito con regolarità, può migliorare la tua condizione.

La tua partecipazione e la tua motivazione sono essenziali per la riuscita del programma.

Questo percorso faciliterà il tuo rientro a casa, ti aiuterà a conoscere meglio il tuo respiro e a migliorare alcune abitudini.

L’APPARATO RESPIRATORIO

La respirazione è il processo che permette al corpo di scambiare gas con l'ambiente: si introduce ossigeno (O2) e si elimina anidride carbonica (CO2). L'aria entra dal naso e/o dalla bocca, passa attraverso faringe e laringe, raggiunge la trachea e poi i bronchi, che si ramificano in strutture sempre più piccole chiamate bronchioli, fino ad arrivare agli alveoli.

Negli alveoli avviene lo scambio dei gas: l'ossigeno passa nel sangue, mentre la CO2 viene eliminata.

I polmoni sono due organi elastici: il destro è diviso in tre lobi, il sinistro in due. Sono rivestiti da una membrana chiamata pleura che permette loro di muoversi facilmente durante la respirazione.

La respirazione avviene grazie al movimento della gabbia toracica e del diaframma, il principale muscolo respiratorio che separa il torace dall'addome.

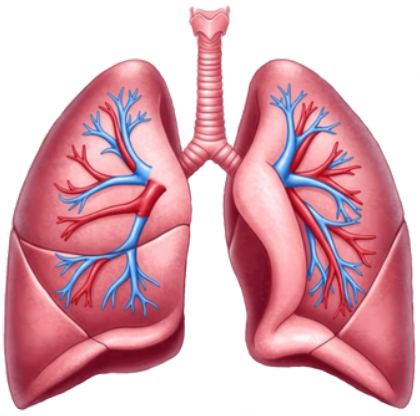
Durante l'inspirazione il torace si espande e il diaframma si abbassa, consentendo all'aria di entrare.

Durante l'espirazione il diaframma si rilassa e l'aria viene espulsa.

Per respirare bene le vie aeree devono rimanere il più possibile libere.

Quando polvere, muco o altre particelle si accumulano nel naso, nella gola o nei bronchi, il corpo attiva meccanismi di difesa per eliminarli.

Uno dei principali è la tosse, un meccanismo naturale di difesa che serve a espellere muco o sostanze irritanti e aiuta a mantenere le vie aeree aperte.



La respirazione non serve solo a portare ossigeno al corpo, ma anche a produrre la voce, ed è fondamentale nella deglutizione. Una corretta coordinazione tra respirazione e alimentazione evita che cibo o liquidi entrino nelle vie respiratorie.
In caso di malattie respiratorie o lunghi periodi di allettamento, il sistema respiratorio può indebolirsi, per questo può essere necessaria la RIABILITAZIONE RESPIRATORIA, con l'obiettivo di favorire il recupero della funzione polmonare.
Un sintomo comune è la **dispnea**, ovvero la **sensazione di difficoltà nel respirare**.
La dispnea potrebbe innescare un circolo vizioso peggiorando la situazione, più aumenta l'affanno, più tenderai a respirare in modo rapido e superficiale.
Imparare a rallentare il respiro. Mantenere una postura corretta e applicare le tecniche insegnate dal fisioterapista ti potrà aiutare a recuperare il controllo della dispnea.

LA TOSSE

La tosse rappresenta **un'utile risorsa per mantenere puliti i tuoi polmoni**, ma va gestita correttamente. Tossire troppo o con troppa forza può irritare le vie aeree e aumentare l'affaticamento.

Quando senti lo stimolo di tossire:

- esegui 2-3 respiri lenti e profondi con il naso
- trattieni l'aria per un istante
- tossisci in modo breve e deciso, senza forzare
- riprendi a respirare dal naso
- ripeti al massimo un paio di volte

Contatta il medico se:

- la tosse aumenta o è persistente
- il muco aumenta o cambia colore
- compare sangue nelle secrezioni
- sono presenti febbre, dolore toracico o peggioramento dell'affanno.

IL SATURIMETRO

Probabilmente conosci già il **saturimetro** o **pulsossimetro**, un piccolo dispositivo che permette di misurare la saturazione dell'ossigeno nel sangue (SpO_2), cioè la percentuale di emoglobina che trasporta ossigeno. Lo strumento rileva inoltre la frequenza cardiaca, ovvero il numero dibattiti del cuore al minuto.

RICORDA

- Posiziona la molletta preferibilmente sull'unghia del secondo, terzo o quarto dito della mano.
- La rilevazione non è efficace in caso di vasocostrizione (mani fredde) e in presenza di smalto sull'unghia.
- Attendi almeno un minuto per ritenere validi i valori rilevati dal saturimetro.
- Nel caso tu abbia le mani "fredde" puoi frizionare il dito su cui posizionerai il saturimetro prima della rilevazione dei parametri.
- Non tenere a lungo il saturimetro sullo stesso dito (è una pinza quindi limita l'afflusso di sangue al dito).



L’OSSIGENOTERAPIA

Se hai la necessità di utilizzare **l’ossigeno a domicilio** significa che in questo momento la tua normale respirazione non è in grado di far arrivare al sangue il giusto quantitativo di ossigeno. Ricorda che la mancanza di respiro non implica necessariamente una carenza di ossigeno, semplicemente il tuo corpo sta compiendo uno sforzo maggiore per respirare, quindi **fai attenzione ad attenerti sempre alle quantità e ai tempi prescritti dal medico specialista**. Troppo ossigeno può essere dannoso, non aumentarlo quando hai difficoltà respiratorie, al contrario potresti aver ricevuto indicazioni di modificare l’erogazione solo durante le attività che necessitano più sforzo.
In qualunque caso **evita il fai da te**.
Infine, ricorda che fumare vicino all’ossigeno è molto pericoloso.



LA TERAPIA INALATORIA

Assumere correttamente la terapia inalatoria che ti è stata prescritta è il primo passo per prenderti cura della tua malattia.

Il personale sanitario ti avrà mostrato come utilizzare correttamente il tuo dispositivo inalatorio, per garantire una somministrazione efficace della terapia.

RICORDA

- Dopo l'assunzione della terapia inalatoria è importante sciacquare la bocca con acqua in quanto, soprattutto se stai assumendo terapia cortisonica, questo accorgimento evita la formazione di micosi e/o sanguinamenti del cavo orale e della mucosa gastrica.
- Conserva i dispositivi secondo le modalità indicate dal produttore facendo attenzione che nel boccaglio non si crei umidità e che non si depositino polvere o incrostazioni.
- Se il dispositivo in uso per la terapia è nuovo o non lo usi da diverso tempo effettua alcuni puff (almeno 2) per rendere effettiva la dose del farmaco somministrata.
- Quando assumi la terapia con il dispositivo per l'aerosol unisci al farmaco almeno 4 ml di soluzione fisiologica.
- Se devi eseguire diverse somministrazioni di terapia broncodilatatrice, per ottimizzarne l'effetto, è meglio attendere circa un minuto tra una somministrazione e la successiva in modo che il primo puff abbia dilatato le vie aeree e il secondo possa arrivare più in profondità.





L'ESERCIZIO

L’esercizio è un utile alleato nella tua quotidianità. Se hai una malattia respiratoria cronica, potresti aver notato che il movimento provoca una spiacevole sensazione di mancanza di fiato, **dispnea**. È del tutto normale avere paura di questa sensazione, ma fermarsi e ridurre l'attività al minimo è una trappola che rischia di peggiorare la tua salute.

Meno movimento corrisponde a più affanno. Come spezzare questo circolo vizioso?
Con l'aiuto dei fisioterapisti potrai seguire un programma personalizzato di esercizi per il respiro e per i muscoli, che ti aiuterà a:

- allenare i muscoli delle gambe, delle braccia e della respirazione, riducendo la fatica
- percepire meno affanno durante le attività quotidiane
- recuperare autonomia e sicurezza nelle attività fuori casa

Prima di iniziare, individua i momenti della giornata in cui sei meno stanco e più disponibile e stabilisci un calendario per i tuoi esercizi.

AD OGNI SEDUTA

Esegui gli esercizi dopo l'assunzione della terapia farmacologica
Imposta, se prescritto, il valore di ossigeno "sotto sforzo" circa 5 minuti prima di iniziare.
Al termine, riporta il valore di ossigeno "a riposo" dopo 5-10 minuti di recupero.

FAI ATTENZIONE

Se durante l'attività compaiono dolore al petto, vertigini, palpitazioni, difficoltà respiratorie intense, mal di testa improvviso o altri sintomi rilevanti, interrompi immediatamente l'esercizio e contatta il medico.

ATTIVITÀ DI ALLENAMENTO

Puoi scegliere come allenarti in base alle tue preferenze e alla tua disponibilità, utilizzando, se consigliati, strumenti come tapis roulant, cyclette, pedivella o manovella, oppure svolgendo attività all'aria aperta come camminate o bicicletta.
È importante che la scelta sia compatibile con la tua condizione clinica per garantire la sicurezza: attieniti sempre alle indicazioni del fisioterapista.
Se scegli attività all'aperto, considera attentamente le condizioni atmosferiche.

RICORDA

L'esercizio più semplice ed economico è **camminare**. **Ogni passo conta!**

ESERCIZI

Scegli un ambiente adeguato e predisponi:

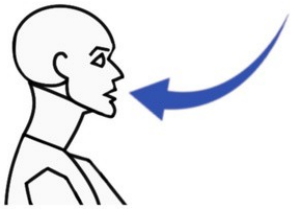
- per gli esercizi da seduto una **sedia stabile** (preferibilmente senza braccioli)
- per gli esercizi in piedi un **gradino o rialzo sicuro** e un appoggio stabile
- (ad esempio un tavolo, un mobile o una ringhiera).
- se indicato, procurati dei pesi, degli elastici o un bastone.

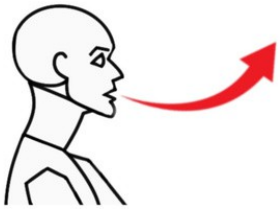
Di seguito troverai un **elenco di esercizi da eseguire a casa**.

Respira correttamente durante l'esecuzione degli esercizi!

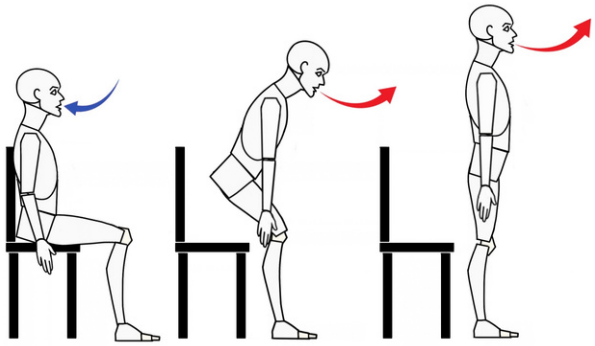
Indicativamente esegui l'**espirazione** durante la fase di **spinta** e l'**inspirazione** durante il **movimento di ritorno**.

INSPIRA





ESPIRA

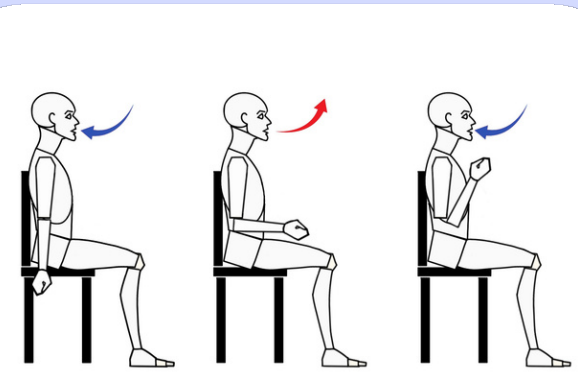


1. ALZATI E SIEDITI

(Serie da 10 x 3)

Se hai difficoltà usa l'appoggio delle braccia.
Per rendere l'esercizio più difficoltoso:

- Utilizza una sedia più bassa
- Tieni in mano dei pesi da 1kg

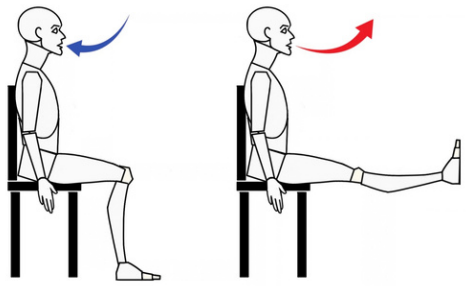


2. PIEGA I GOMITI

(Serie da 10 x 3)

Usa contemporaneamente le braccia.
Per rendere l'esercizio più difficoltoso:

- Tieni in mano dei pesi da 1kg

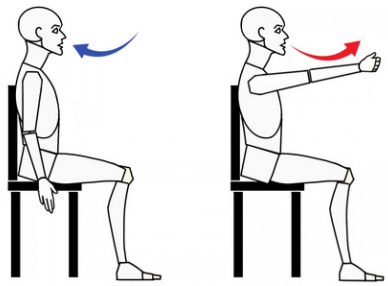


3. SOLLEVA LA GAMBA

(Serie da 10 x 3)

Mantieni la schiena ben appoggiata allo schienale.
Per rendere l'esercizio più difficoltoso:

- Posiziona alle caviglie dei pesi da 1kg



4. SOLLEVA LE BRACCIA TESE

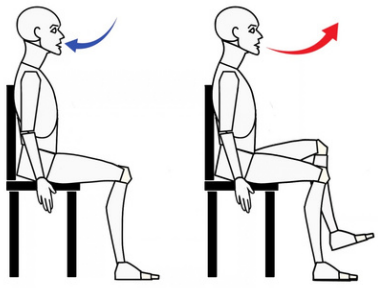
(Serie da 10 x 3)

Solleva le braccia mantenendole tese, devono essere portate fin sopra al capo.
Per rendere più facile l'esercizio:

- Usa un bastone

Per rendere più difficile l'esercizio:

- Usa dei pesi da 1Kg

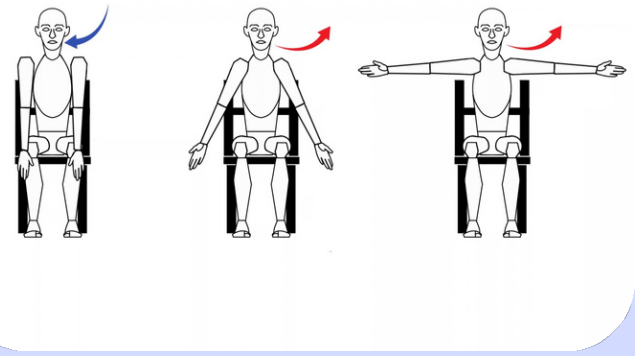


5. SOLLEVA IL GINOCCHIO

(Serie da 10 x 3)

10 Ripetizioni per ogni ginocchio, verso l'alto.
Per rendere l'esercizio più difficoltoso:

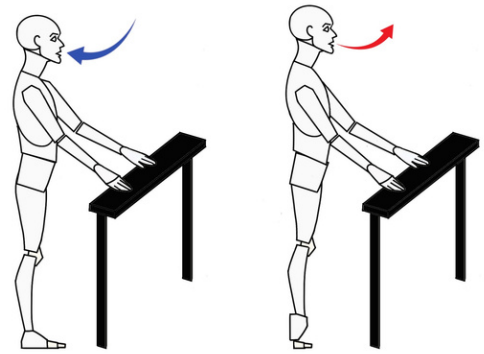
- Posiziona alle caviglie dei pesi da 1kg



6. PORTA IN FUORI LE BRACCIA TESE

(Serie da 10 x 3)

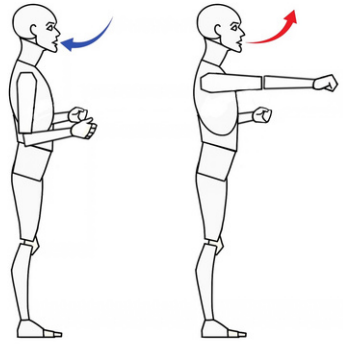
Usa contemporaneamente le braccia.



7. SOLLEVATI SULLE PUNTE DEI PIEDI

(Serie da 10 x 3)

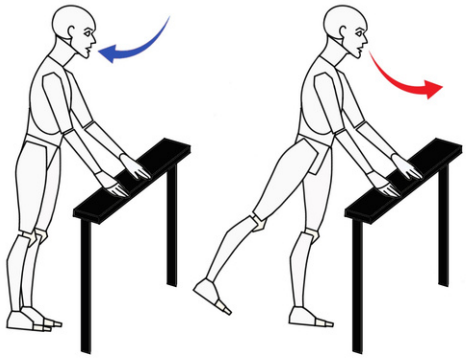
Cerca di non inclinare in avanti il tronco.
Utilizza le braccia solo per l'equilibrio.



8. ESTENDI IL BRACCIO IN AVANTI

(Serie da 10 x 3)

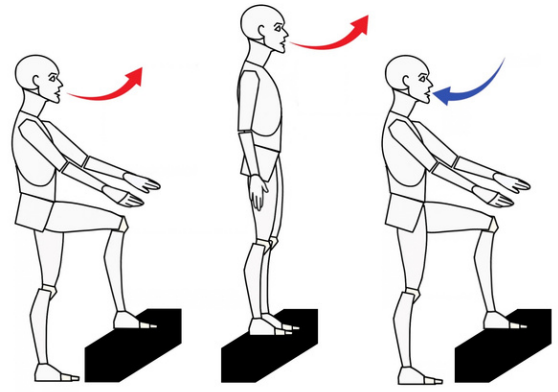
Estendi in maniera alternata le braccia (movimento del "pugno").
Se possibile, porta il braccio destro leggermente verso sinistra e il braccio sinistro leggermente destra destra.



9. TALLONE INDIETRO E IN FUORI

(Serie da 10 x 3)

Spingi in maniera alternata le gambe tese indietro e in fuori, facendo attenzione a non ruotare la gamba. Per questo esercizio è importante avere un appoggio davanti ben fisso.



10. SALI E SCENDI DAL GRADINO

(Serie da 10 x 3)

Per facilitare l'esercizio utilizza un appoggio di lato o davanti.

Per misurare l'intensità della fatica respiratoria e muscolare ti è stata proposta dal fisioterapista la **Scala di Borg** da zero a dieci (dove **0** significa assenza di fatica e **10** significa che senti una fatica estrema).
Per indicare il tuo **grado di fatica** inserisci il numero che meglio descrive la tua condizione del momento.
Puoi usare questa scala anche durante l'allenamento proposto dal fisioterapista per sapere se lo stai eseguendo correttamente.

0	Nessuna
0.5	Molto molto lieve
1	Molto lieve
2	Lieve
3	Moderata
4	Piuttosto intensa
5	Intensa
6	
7	Molto intensa
8	
9	Molto molto intensa
10	Insopportabile

SCALA di Borg Modificata (Borg G., 1982)

REGISTRA I TUOI PROGRESSI

La compilazione quotidiana del diario dell'attività ti potrà aiutare a monitorare nel tempo gli esercizi eseguiti a casa e ti permetterà di evidenziare eventuali difficoltà riscontrate.

DIARIO DELL'ATTIVITA'

DATA	

DATA	

CONSIGLI UTILI

- Esegui regolarmente il **programma di esercizi** che ti è stato consigliato, attenendoti alla prescrizione, per migliorare la funzione cardio-circolatoria, aumentare l'autonomia, migliorare il tono dell'umore e la qualità della vita.
- **Annota** le attività quotidiane di allenamento e, se indicato, i parametri rilevati dal saturimetro, i valori della scala numerica di Borg e le eventuali difficoltà riscontrate. Questo ti permetterà di monitorare con maggiore precisione i tuoi progressi.
- **Evita che l'ansia prenda il sopravvento**, non avere fretta nello svolgere le attività quotidiane, applica le tecniche di controllo del respiro e di rilassamento e organizza la tua giornata concedendoti tempi adeguati.
- **Cerca di parlare lentamente**, rispettando le pause, per evitare la difficoltà respiratoria.
- **Presta attenzione alla coordinazione tra deglutizione e respirazione** e alimentati con calma.
- **Cerca di uscire di casa** e di trascorrere tempo all'aria aperta, mantenendo una vita sociale attiva.
- **Evita ambienti esposti al fumo di sigaretta**, ricorda che fumare in presenza di ossigeno è estremamente pericoloso.
  Vuoi smettere di fumare?
  Contatta il centro trattamento del tabagismo dell'Azienda USL della Valle d'Aosta al numero **0165 54 46 50 dal lunedì al venerdì dalle ore 8:00 alle ore 12:00 presso il Ser.D in Via Guido Rey 1** o scrivi a segreteriasert@ausl.vda.it
  Oppure chiama il numero verde **800 554 088.**
- **Evita ambienti con sostanze inquinanti.**
- In caso di **caldo intenso, evita ambienti troppo umidi o con aria condizionata** eccessiva
- In caso di **freddo o vento, copri la bocca** con una sciarpa.
- **Segui una dieta varia ed equilibrata** per mantenere il peso forma e idratati regolarmente.
- **Attieniti alle prescrizioni relative a farmaci e ossigenoterapia**, evita il fai da te, che può essere pericoloso.
- Se hai difficoltà nella gestione della vita quotidiana (cura personale, spesa o altre necessità), parlane con il tuo medico curante.

Buon lavoro!
I Fisioterapisti

BIBLIOGRAFIA

1. American Thoracic Society, European Respiratory Society. An official ATS/ERS statement: key concepts and advances in pulmonary rehabilitation. *Am J Respir Crit Care Med*. 2013;188(8):e13–e64.
2. ARIR – Associazione Riabilitatori dell'Insufficienza Respiratoria. *Il ricondizionamento all'esercizio fisico del paziente con patologia respiratoria. Dalla valutazione al trattamento*. 2ª ed. Milano: Edra; 2026.
3. Crisafulli E, D'Abrosca F, Delicati O, et al. *Raccomandazioni Italiane sulla Pneumologia Riabilitativa. Evidenze scientifiche e messaggi clinico-pratici*. Documento AIPO-ITS/ARIR. Milano: AIPO Ricerche S.r.l.; 2022.
4. Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD). *Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of COPD.* 2026 Report.
5. Holland AE, Cox NS, Houchen-Wolloff L, et al. Defining Modern Pulmonary Rehabilitation: An Official American Thoracic Society Workshop Report. 2021.
6. MSD Manuals. *Riabilitazione polmonare*. Aggiornamento 2024.
7. Rochester CL, Alison JA, Carlin B, et al. Pulmonary Rehabilitation for Adults with Chronic Respiratory Disease: An Official American Thoracic Society Clinical Practice Guideline. *Am J Respir Crit Care Med.* 2023;208(4):e7–e26.
8. Troosters T, Janssens W, Demeyer H, Rabinovich RA. Pulmonary rehabilitation and physical interventions. *Eur Respir Rev*. 2023;32(168):220222.
9. World Health Organization. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.* Ginevra:
   WHO; 2020.
10. Zhang H, Hu D, Xu YK, Wu LX, Lou L. Effect of pulmonary rehabilitation in patients with chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Ann Med*. 2022;54(1):262–274.

SITOGRAFIA

1. Ministero della Salute – Linee di indirizzo sull'attività fisica: salute.gov.it
2. AIPO-ITS/ARIR – Raccomandazioni Italiane sulla Pneumologia Riabilitativa: aiporassegna.it
3. MSD Manuals – Riabilitazione polmonare: msdmanuals.com
4. OMS/WHO – Physical activity: who.int
5. GOLD – COPD 2026 Report: goldcopd.org

Questo opuscolo è stato realizzato dai fisioterapisti della
Struttura Semplice Dipartimentale Recupero e Rieducazione Funzionale
del Presidio Ospedaliero "Umberto Parini" di Aosta

Disegni: Luca Schembri

Grafica: Federica Padovani