

LA TOSSE: LA TUA ALLEATA PRINCIPALE

La tosse è il meccanismo naturale più efficace per espellere il muco. Se la tua tosse spontanea è debole o fa male, il fisioterapista ti insegnerà due modalità:

- **Tosse Guidata:** Piccoli accorgimenti pratici (es. soffi brevi huffing, oppure espirazioni pronunciando il suono "A" o "PA") per stimolare l'espulsione riducendo il dolore o la fatica.
- **Tosse Assistita:** Una delicata pressione manuale effettuata dall'operatore sulla pancia durante l'espirazione per dare più forza e spinta al colpo di tosse.

CONSIGLI UTILI PER LA TUA GIORNATA

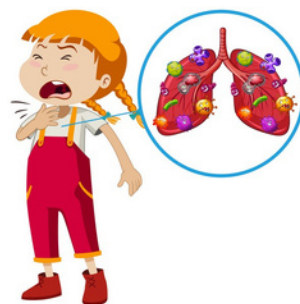
1. **Idratazione:** Bevi acqua regolarmente (se non hai controindicazioni mediche): un corpo ben idratato produce muco più fluido e facile da staccare.
2. **Regolarità:** Esegui gli esercizi consigliati con costanza, preferibilmente lontano dai pasti.
3. **Comunicazione:** Riferisci sempre al fisioterapista se avverti affanno, dolore, vertigini o stanchezza eccessiva durante le manovre.

CHE COS'È LA DISOSTRUZIONE BRONCHIALE E A COSA SERVE?

La disostruzione bronchiale (o toilette bronchiale) raccoglie un insieme di tecniche fisioterapiche utili a liberare le vie aeree dal muco in eccesso e a migliorare la respirazione.

Quando il muco si accumula o quando la tosse non è abbastanza forte da espellerlo, la fisioterapia aiuta a:

- Facilitare l'eliminazione del secreto bronchiale.
- Prevenire o curare infezioni e complicanze respiratorie.
- Far respirare e ventilare meglio i polmoni.
- Migliorare la qualità della vita quotidiana.



palestra_treviglio@asst-bgovest.it
tel. 0363/424322
palestra_romano@asst-bgovest.it
tel. 0363/990388

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Bergamo Ovest

LA DISOSTRUZIONE BRONCHIALE

Guida pratica alla fisioterapia respiratoria per la salute dei tuoi polmoni



QUANDO È INDICATA?

Può essere consigliata in presenza di:

- Bronchite cronica e BPCO.
- Bronchiectasie (dilatazioni o alterazioni dei bronchi).
- Fibrosi cistica.
- Malattie neuromuscolari o cerebropatie (che deboleiscono i muscoli respiratori).
- Decorso post-operatorio (dopo interventi chirurgici toracici)

COME VALUTA LA TUA RESPIRAZIONE IL FISIOTERAPISTA?

Il fisioterapista personalizza gli esercizi in base alla tua situazione. Tra gli esami e i parametri monitorati ci sono:

- Ascolto del torace con lo stetoscopio.
- Saturazione dell'ossigeno (SpO_2).
- Misurazione del picco di flusso della tosse (P_{CF}): un valore che indica la forza della tua tosse. Se la tosse è debole, il fisioterapista utilizzerà tecniche o strumenti specifici per aiutarti ad integrarla.
- La tua tolleranza personale e le tue preferenze durante i movimenti.

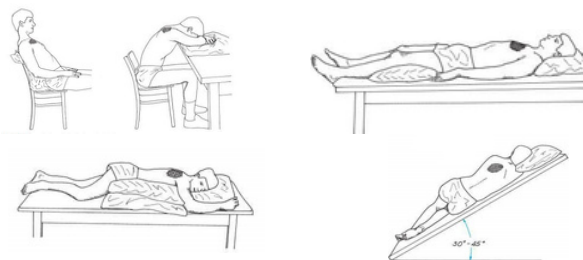


LE PRINCIPALI TECNICHE UTILIZZATE

1. Drenaggio Posturale (Posizioni del corpo)

Consiste nell'assumere determinate posizioni (sul fianco, seduti, o a pancia in giù) per sfruttare la forza di gravità e far scivolare il muco dalle zone più periferiche del polmone verso le vie aeree più grandi, da dove sarà più facile espellerlo.

- Come funziona: Ogni posizione viene mantenuta per alcuni minuti (la seduta dura solitamente tra i 30 e i 40 minuti complessivi).
- Spesso viene abbinato ad altre tecniche per aumentarne l'efficacia.



2. Ciclo Attivo delle Tecniche Respiratorie (ACBT)

Un esercizio sequenziale molto semplice e flessibile che alterna tre fasi:

1. Riposo (Respiro controllato): respiri tranquilli usando la pancia per rilassarti.
2. Espansione del torace: respiri lenti e profondi per far entrare l'aria dietro al muco.
3. Espirazione forzata (Huffing): uno o due soffi veloci a bocca aperta (come per appannare uno specchio) per spingere fuori il secreto.

3. Pressione Espiratoria Positiva (PEP)

Prevede l'uso di piccoli dispositivi con bocchino o maschera (PEP Mask, Flutter, Acapella, Cornet).

- Come funziona: Soffiando all'interno del dispositivo si crea una leggera resistenza. Questo mantiene i bronchi aperti, fa vibrare l'aria nei polmoni e stacca il muco dalle pareti.
- Frequenza standard: Solitamente si eseguono serie da 8-10 soffi seguiti da colpi di tosse, per circa 15-20 minuti, 2-4 volte al giorno (secondo indicazione del fisioterapista).



4. Drenaggio Autogeno

È una tecnica di respirazione controllata a vari volumi d'aria (basso, medio, alto):

- Si inspira lentamente dal naso ed esegue una breve pausa a polmoni pieni (3-4 secondi).
- Si espira delicatamente senza far collassare i bronchi.
- Aiuta a "raccogliere" gradualmente il muco e a portarlo verso l'alto senza affaticarsi.

5. ELTGOL (Lento svuotamento polmonare sul fianco)

- Esercizio eseguito coricati sul fianco. Espirando lentamente e completamente a bocca aperta con l'aiuto delle mani del fisioterapista, si favorisce lo scorrimento del muco dai bronchi più profondi.