

La riabilitazione polmonare negli adulti

Che cos'è la riabilitazione polmonare?

La riabilitazione polmonare è un programma che mira alla riduzione dell'impatto fisico ed emotivo che una condizione polmonare a lungo termine può avere sulla vita di una persona. Il programma combina l'esercizio fisico con l'insegnamento di alcuni metodi che possono aiutare a mantenersi il più possibile in salute. Potrebbe includere anche altri trattamenti, con terapeuti occupazionali, dietologi, infermieri, assistenti sociali e psicologi, laddove questo tipo di sostegno sia disponibile.

I programmi di riabilitazione polmonare sono personalizzati per ogni singolo individuo. Prima di iniziare un programma, parteciperai a una valutazione che servirà a comprendere le tue esigenze e le circostanze individuali. In seguito, un team di esperti lavorerà con te sul tuo programma.

Per chi è indicata la riabilitazione polmonare?

La riabilitazione polmonare può aiutare le persone con una condizione polmonare a lungo termine i cui sintomi, quali respirazione difficoltosa e affaticamento causato dallo svolgimento delle semplici attività quotidiane, hanno un forte impatto sulle loro vite.

Potrai trarre beneficio da un programma di riabilitazione polmonare se presenti una delle seguenti condizioni:

- Broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO)
- Interstiziopatia polmonare, per esempio fibrosi polmonare idiopatica
- Bronchiectasia
- Asma
- Fibrosi cistica
- Cancro al polmone
- Ipertensione polmonare
- Periodo precedente o successivo a un intervento chirurgico al polmone o a un trapianto di polmone

La riabilitazione polmonare potrebbe esserti proposta in combinazione con altri trattamenti, quali medicinali, ossigeno e ventilazione non invasiva.



Come posso partecipare a un corso di riabilitazione polmonare?

Dovrai essere indirizzato/a verso la riabilitazione polmonare dal tuo medico.

Occorre notare che non tutti potranno avere accesso alla riabilitazione polmonare. I professionisti del settore sanitario si stanno impegnando per rendere i programmi di riabilitazione polmonare disponibili per un maggior numero di persone.

Se ritieni di poter trarre beneficio dalla riabilitazione polmonare, può essere utile chiedere al tuo medico se questo tipo di programma è disponibile per te o se si prevede che lo sarà nella tua zona.

Quali sono i benefici della riabilitazione polmonare?

In breve, la riabilitazione polmonare dovrebbe aiutarti a svolgere un maggior numero di attività che ami e a sentirti meglio.

“La riabilitazione polmonare mi ha aiutato notevolmente. Per esempio, mi ha aiutato ad aumentare la mia forza fisica, attenuando così i miei sintomi. È utile anche per ridurre la quantità di infezioni polmonari che possono colpirmi, quindi mi ha permesso di aumentare la mia qualità della vita correlata allo stato di salute.

Inoltre, il programma viene svolto in un ambiente amichevole e rilassato, con musica di sottofondo adeguata e varie opportunità di incontrare e interagire con persone in condizioni di salute simili.”

Matt Cullen, al quale è stata diagnosticata una fibrosi polmonare idiopatica (IPF) nel 2010, segue un programma di riabilitazione polmonare.

Gli studi hanno dimostrato che la riabilitazione polmonare può avere i seguenti effetti sulle persone affette da malattie polmonari:

- Miglioramento della qualità della vita
- Miglioramento della salute mentale
- Possibilità di tornare al lavoro
- Capacità di svolgere un maggior numero di attività quotidiane (per esempio, raggiungere i negozi a piedi, pulire la casa)
- Riduzione della respirazione difficoltosa e dell'affaticamento
- Minore probabilità di aver bisogno di rivolgersi a un professionista sanitario o di dover rimanere in ospedale
- Capacità di svolgere più attività fisica
- Maggiore comprensione della condizione e del modo in cui gestirla
- Potenziamento della forza fisica
- Maggiore integrazione sociale



Che cosa comporta la riabilitazione polmonare?

Gli esperti ritengono che i corsi di riabilitazione polmonare debbano durare un minimo di otto settimane, con almeno due o tre sessioni a settimana, al fine di ottenere un effetto significativo. Si ritiene che programmi più lunghi apportino ancora più benefici.

I programmi di riabilitazione polmonare possono essere svolti in gruppi presso un ospedale, l'ambulatorio di un medico, un centro sanitario, oppure in un luogo sul territorio, per esempio una sala comunale o un centro ricreativo. In alcuni casi, ti potrebbe essere proposto un programma su base individuale da svolgersi a casa tua.



Dopo una valutazione iniziale, il professionista sanitario addetto alla supervisione del tuo programma lavorerà con te su un piano che sia sicuro e adeguato al tuo livello di forma fisica. Potrebbe esserti offerto anche dell'ossigeno aggiuntivo che ti aiuti durante il programma.

Il tuo programma di allenamento fisico potrebbe includere:

Allenamento della resistenza

Prescritto di solito da tre a cinque volte a settimana, prevede lo svolgimento di un esercizio continuativo per 20-60 minuti alla volta. Potrebbe includere una camminata o una pedalata in bicicletta, per esempio.

Interval training (allenamento a intervalli)

Si tratta di un tipo di allenamento della resistenza che prevede anche dei momenti di riposo. Include attività di elevata intensità intervallate da pause regolari in cui è previsto il riposo o lo svolgimento di esercizi di intensità ridotta. Per esempio, può essere composto da una pedalata a un livello di intensità più elevato per 30 secondi, seguiti da una pausa o una pedalata più leggera per 30 secondi. L'intera sessione viene ripetuta più volte.

Resistance training (allenamento contro resistenza)

Prevede il sollevamento di pesi per potenziare la forza muscolare negli arti superiori e inferiori. Questo tipo di allenamento è mirato specificamente ai muscoli che utilizzi nello svolgimento di attività quotidiane quali vestirti, fare il bagno, fare shopping e dedicarti ai lavori domestici, in modo che tu possa eseguirle più agevolmente.

Stimolazione elettrica neuromuscolare

Se hai gravi problemi di respirazione difficoltosa o soffri di una malattia cardiaca, potrebbe esserti consigliato di ricorrere alla stimolazione elettrica neuromuscolare. Questo tipo di esercizio utilizza impulsi elettrici per il potenziamento dei muscoli delle gambe al fine di migliorare la tua forza e la capacità di svolgere attività fisica.

Allenamento dei muscoli inspiratori

Include esercizi mirati al potenziamento dei muscoli della respirazione, al fine di aumentare la forza muscolare e la capacità di esercizio.

Allenamento con esercizi da svolgere in casa

Se vivi in una zona isolata e hai difficoltà a spostarti, potresti ricevere una visita direttamente a casa tua da parte di un professionista sanitario, con il quale potrai sviluppare un programma di riabilitazione polmonare; in seguito, il professionista ti telefonerà regolarmente per discutere dei tuoi obiettivi e progressi personali. Gli organizzatori del programma potrebbero essere in grado di fornire l'attrezzatura da utilizzare a casa per lo svolgimento degli esercizi.

Come devo prepararmi per un programma di riabilitazione polmonare?

- Pianifica il viaggio/organizzati con il lavoro/la famiglia ecc.
- Potresti avere l'opportunità di incontrare il personale presso la struttura o altre persone che hanno seguito il corso e rivolgere loro delle domande
- Cerca di mantenere una mente aperta

“Durante il programma di otto settimane, abbiamo dovuto lavorare molto duramente e fare tanti esercizi utilizzando l'attrezzatura fitness. Giorno dopo giorno, tutti abbiamo iniziato a sentire che riuscivamo a svolgere le attività più facilmente e che il nostro benessere stava migliorando. Dal momento che la condizione di ognuno era diversa da quella degli altri, abbiamo notato che ognuno di noi registrava progressi a livelli diversi, ma ci siamo dati supporto reciprocamente e siamo stati tutti contenti di avere avuto la possibilità di essere inseriti nel programma. Nelle otto settimane, abbiamo avuto tanto tempo per parlare gli uni con gli altri e siamo diventati una piccola famiglia.”

Jos Donkers, Paesi Bassi, al quale è stata diagnosticata un'asma grave nel 1980, ha completato il suo primo programma di riabilitazione polmonare nel 2003.

Come posso mantenere i risultati della riabilitazione polmonare una volta terminato il corso?

Generalmente, i benefici di 8-12 settimane di riabilitazione polmonare durano fino a un anno.

Una volta terminato il corso, devi mantenerti in salute e continuare con l'esercizio fisico per preservare i tuoi progressi. Scegli attività che trovi piacevoli, in modo da avere maggiori probabilità di continuare a svolgerle.

Cerca di includere regolarmente attività fisiche, quali camminare e fare giardinaggio, nel tuo programma quotidiano, in modo da svolgere naturalmente attività benefiche per la tua salute. Potresti persino unirti a un gruppo o a una classe di allenamento nella tua zona, al fine di preservare anche gli aspetti sociali del programma.

Se noti un nuovo peggioramento del tuo stato di salute, il tuo medico potrebbe essere in grado di indirizzarti verso un altro corso di riabilitazione polmonare per aiutarti a recuperare parte dei progressi che avevi raggiunto in precedenza.



La European Lung Foundation (ELF) è stata fondata dalla European Respiratory Society (ERS) allo scopo di riunire le persone affette da malattie respiratorie, gli operatori del settore e il pubblico, in modo che possano contribuire a migliorare la medicina respiratoria. L'ELF si dedica alla promozione della salute polmonare in tutta Europa, riunendo i maggiori esperti del settore, con l'obiettivo di fornire informazioni ai pazienti e sensibilizzare il pubblico in merito alle malattie polmonari.

Il presente materiale informativo è stato redatto con l'aiuto del Dott. Martijn Spruit, del Dott. Frits Franssen, di Jos Donkers e Matt Cullen. Si ringraziano il centro Ciro (*Centre of expertise for chronic organ failure*) per le foto a pagina 1 e 3, e Matt Cullen per la foto a pagina 2.