



Centro Cardiologico
Monzino

Fisioterapia Respiratoria

Monzino
Booklets

Una guida per i pazienti

Il Centro Cardiologico Monzino è un Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS) dedicato alle malattie cardiovascolari, in cui si realizza la completa integrazione fra ricerca di base, ricerca clinica, didattica, assistenza medica e infermieristica.

L'eccellenza dell'Istituto ha una lunga tradizione legata soprattutto alle scuole universitarie di Milano.

Questa tradizione oggi prosegue grazie all'Università degli Studi di Milano e al costante sviluppo di nuovi progetti di ricerca per la prevenzione e la cura delle patologie cardiovascolari.

L'utilizzo di tecniche innovative, sempre più sofisticate e per quanto possibile "mininvasive", permette di ottenere risultati di cura migliori. Questi progressi sono resi possibili grazie al trasferimento immediato dei risultati dai laboratori di ricerca alla pratica clinica.

L'impegno dei medici e ricercatori del Monzino nella prevenzione e nella cura delle malattie cardiovascolari ha permesso di sviluppare nuovi schemi terapeutici, migliorare i risultati clinici e migliorare la qualità della vita dei pazienti.

La Direzione Sanitaria



Che cos'è la fisioterapia respiratoria?

La fisioterapia respiratoria è quella parte di fisioterapia che si occupa di prevenire, curare e stabilizzare le problematiche della respirazione.

A cosa serve dopo un intervento chirurgico?

La respirazione viene fortemente condizionata dalle procedure previste dal percorso chirurgico: l'anestesia, la ventilazione meccanica, l'atto chirurgico sul torace e/o sull'addome, l'allettamento più o meno prolungato.

La fisioterapia respiratoria aiuta a ridurre il rischio di complicanze respiratorie post-operatorie.

Quando si esegue?

Viene proposta dai fisioterapisti sin dal primo giorno dopo l'intervento, nei casi in cui è possibile anche dal giorno stesso. Soprattutto nei primissimi giorni post-operatori, è di fondamentale importanza mantenere un'adeguata ventilazione, riesandere tutte le regioni polmonari ed eliminare le secrezioni bronchiali (catarro).

In cosa consiste?

Respiri Profondi

Dopo avere buttato fuori tutta l'aria dai polmoni con le labbra socchiuse e senza forzare, si esegue un'inspirazione lenta e il più lunga possibile dal naso, si rimane in apnea per circa 3 secondi e poi si ricomincia.

A cosa servono: facilitano l'espansione delle zone del polmone più periferiche, ridistribuiscono l'aria dagli alveoli più pieni a quelli meno pieni, migliorano gli scambi gassosi.

Incentivanti inspiratori

Dispositivi che permettono di eseguire delle inspirazioni profonde controllando i volumi e i flussi. *(allegato A)*

A cosa servono: migliorano la distribuzione dell'aria nelle zone che richiedono più tempo per essere ventilate, favoriscono la riespansione polmonare, permettono di monitorare i miglioramenti nel volume di aria inspirato.

Incentivanti espiratori

Dispositivi che agiscono sulla fase espiratoria contro una resistenza. *(allegato B)*

A cosa servono: favoriscono la riespansione polmonare, facilitano l'eliminazione delle secrezioni (catarro).

Colpi di tosse controllata

La tosse è un meccanismo di difesa dell'apparato respiratorio che ha la funzione di ripulire le vie aeree. Dopo una operazione chirurgica la tosse è fondamentale per eliminare le secrezioni. Per produrre una tosse efficace si contiene la ferita chirurgica con entrambe le mani (eventualmente aiutandosi con un piccolo cuscino) e, se possibile, si piegano le cosce sull'addome per aumentare la pressione addominale. Il personale sanitario le spiegherà la manovra corretta da eseguire.

Posizione nel letto

Mantenere una posizione seduta o semiseduta nel letto con TRONCO ERETTO, per facilitare una respirazione più efficace e potere quindi riempire i polmoni con un volume d'aria maggiore.

Precoce mobilizzazione

Quando le condizioni cliniche e generali lo permettono, è di fondamentale importanza stare il più possibile seduti in sedia o poltrona, andare in bagno camminando e passeggiare, limitando i momenti nel letto durante la notte e nelle prime ore pomeridiane.

Questo comportamento diminuisce il rischio di sviluppare complicanze post-operatorie e riduce i tempi di recupero.

Allegato A

Incentivante inspiratorio

Lo **spirometro volumetrico** è un dispositivo mono-paziente che permette di eseguire delle inspirazioni profonde, controllando visivamente i volumi e i flussi utilizzati. Questo consente di far entrare aria nei polmoni con un flusso tale da ottimizzare la loro riespansione, permettendo inoltre di monitorare i propri miglioramenti nel volume di aria inspirato.

Eseguire l'esercizio nelle posizioni indicate dal fisioterapista. Per un funzionamento ottimale il dispositivo deve essere tenuto con una o due mani, posizionato all'altezza degli occhi in posizione verticale (non inclinato).

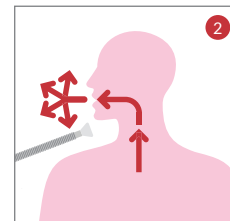


Istruzioni per l'uso

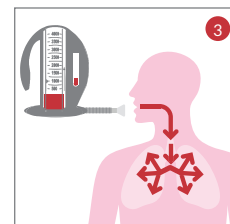
- 1 Collegare l'estremità aperta del tubo alla porta ed estendere il tubo.



- 2 Con le labbra lontano dal boccaglio espirare tutta l'aria, senza forzare.



- 3 Chiudere bene le labbra attorno al boccaglio ed inspirare lentamente e profondamente dalla bocca.



- 4 Lo stantuffo centrale sale verso l'alto misurando la quantità di aria inspirata; quello più piccolo deve rimanere tra le due frecce durante tutto l'atto inspiratorio.

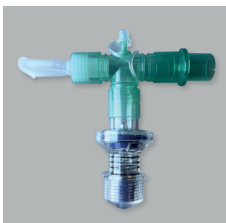


- 5 Ripetere l'esercizio per il numero di volte prescritto. L'obiettivo è cercare di migliorare continuamente il livello raggiunto dallo stantuffo centrale.

Allegato B

Incentivante espiratorio

L'incentivante espiratorio con valvola peep è un dispositivo che permette di eseguire delle espirazioni contro una resistenza impostata attraverso una valvola presente sul fondo.



Eseguire l'esercizio nelle posizioni indicate dal fisioterapista.

Inspirare attraverso il naso, trattenere il respiro per circa 3 secondi, espirare attraverso il boccaglio tenendo la bocca ben chiusa per evitare perdite d'aria (senza gonfiare le guance).

Eseguire una espirazione lenta e **NON forzata**. Si deve buttare fuori l'aria fin dove si arriva spontaneamente (non arrivare mai a fine espirazione massima), senza spingere, con una pressione leggermente superiore a quella necessaria per vincere la resistenza della valvola.

Ripetere l'esercizio per il numero di volte prescritto.

Durante lo svolgimento dell'esercizio è possibile avvertire un lieve giramento di testa causato da un aumento della ossigenazione. Nulla di preoccupante: si interrompono gli esercizi per qualche secondo e si riprendono alla scomparsa dei sintomi.

Centro Cardiologico Monzino IRCCS

Via Carlo Parea 4

20138 Milano

Tel. 02 580021

cardiologicomonzino.it

Ufficio Relazioni con il Pubblico

urp@cardiologicomonzino.it

Tel. 02 58002240

dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle 12.30

A cura di

Servizio di Fisioterapia