



A cura della Dr.ssa **Tiziana Tonelli**



Le Guide Pratiche



Per i Genitori

ESTRATTO GUIDA N. 3

*Prevenire e risolvere
i problemi respiratori
stagionali
dei bambini*

3





Le Guide Pratiche 3

Cosa fare in caso di tosse,
raffreddore o affezioni bronchiali
dei bambini

a cura della Dr.ssa Tiziana Tonelli

www.tizianatonelli.it



Note importanti:

Questa dispensa è stata realizzata trattando liberamente materiale la cui proprietà intellettuale rimane degli autori ed è SOLO a scopo divulgativo. Ne è vietata la vendita.

Testi ed immagini sono stati tratti da:

www.msd-italia.it/altre/manuale/index_gen.html

www.saperesalute.it

www.arirassociazione.org

IN QUESTA GUIDA

Indice

GUIDA PER I GENITORI

5 Introduzione

Anatomia

6 Il sistema respiratorio

6 Faringe

6 Laringe

7 Trachea

7 Respirazione

8 Differenze tra adulti e bambini

Fisiopatologia

8 Cos'è l'occlusione bronchiale?

9 Raffreddore

10 Sinusite

11 Bronchite acuta

12 Polmonite

Cure

13 Ristabilire la “clearance” bronchiale

13 Dispositivi per le terapie mediche

14 Cenni sulle terapie mediche

15 Fisioterapia respiratoria: perché?

15 Tecniche fisioterapiche

Fisioterapia & Gioco

17 Guarire giocando

17 Il Gioco delle Bolle

18 Il Gioco della “Sbavosa”

19 Tecniche per neonati e bimbi



Cosa fare in caso di tosse, raffreddore o affezioni bronchiali: Guida per i Genitori.

a cura della Dr.ssa Tiziana Tonelli



Introduzione

Le **malattie respiratorie stagionali (bronchite, bronchiolite, polmonite)** possono provocare sintomi quali un aumento della produzione di muco, febbre, dolore toracico. Spesso sono associate, o anticipate, da una infiammazione delle vie respiratorie alte (naso e gola) con i sintomi tipici di rinite, tracheite, laringite.

La fisioterapia respiratoria aiuta ad eliminare il muco più denso e in eccesso stimolando i normali meccanismi di clearance bronchiale e provocando una tosse efficace e produttiva. In questo modo si evita che i batteri possano trovare terreno favorevole all'interno dell'albero bronchiale facilitando l'instaurarsi di processi infettivi.

Questa guida nasce per divulgare notizie di base sulle malattie respiratorie, sulle differenze tra anatomia dei bambini e anatomia degli adulti, sull'importanza della prevenzione, sulle cure e sui dispositivi medici utili per le terapie (apparecchi per aerosol, docce nasali, sistemi a pressione espiratoria positiva)

Si avrà modo di comprendere come utilizzare il gioco ai fini terapeutici e come l'attività ludica possa coadiuvare le cure abbreviando i tempi di guarigione ed aiutando il sistema immunitario nel suo compito di difesa da organismi patogeni.

Per maggiori informazioni o per partecipare agli incontri formativi dedicati ai Genitori organizzati a Roma e Provincia, contatta la Dr.ssa Tonelli:

Cell. 348 8224048

Email: tiziana@tizianatonelli.it

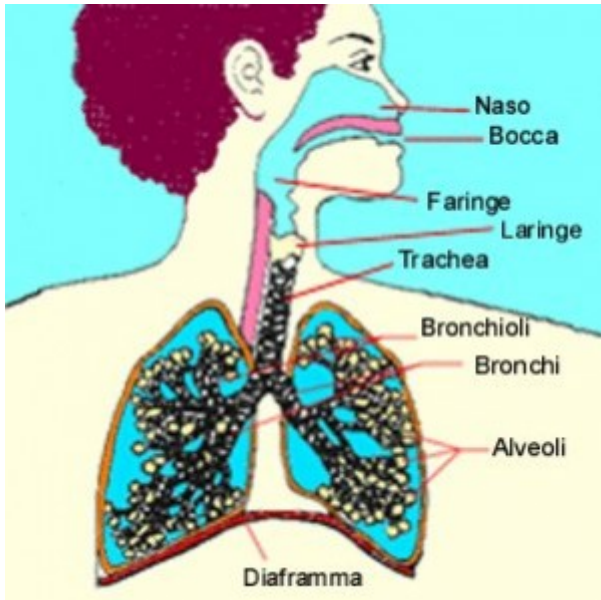
In due ore imparerai come aiutare i tuoi bambini in modo naturale, efficace e capace di abbreviare i tempi di guarigione, aiutando il sistema immunitario nel suo compito di difesa da organismi patogeni.

www.tizianatonelli.it



Anatomia e fisiologia del sistema respiratorio

L'apparato respiratorio è un insieme di organi che permette lo scambio di gas tra ambiente esterno e circolo sanguigno del nostro organismo: in particolare immissione di ossigeno ed emissione di anidride carbonica.

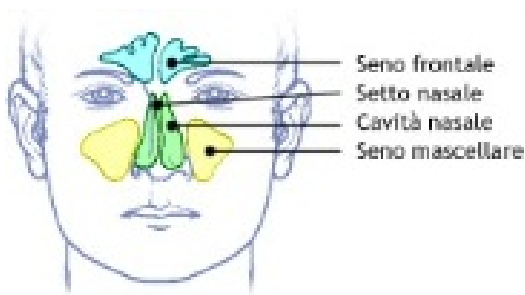


Questo sistema è composto da:

- Vie aeree superiori:
 - Cavità nasali e bocca
 - Faringe
- Vie aeree inferiori:
 - Laringe
 - Trachea
 - Polmoni
 - Bronchi – bronchioli
 - Alveoli
- Sistema ventilatorio:
 - Gabbia toracica, diaframma, muscoli respiratori accessori

Cavità nasali e bocca

L'aria entra attraverso le narici e la bocca che sono composte da osso, cartilagine e mucosa.



Sono ricche di capillari. La mucosa ha molte cellule che producono muco e cellule sensoriali.

Nelle ossa del viso, inoltre, ci sono delle cavità detti “seni” che comunicano con il naso e hanno funzione di alleggerimento delle ossa facciali, ma anche di cassa di risonanza e di amplificazione della percezione degli odori.

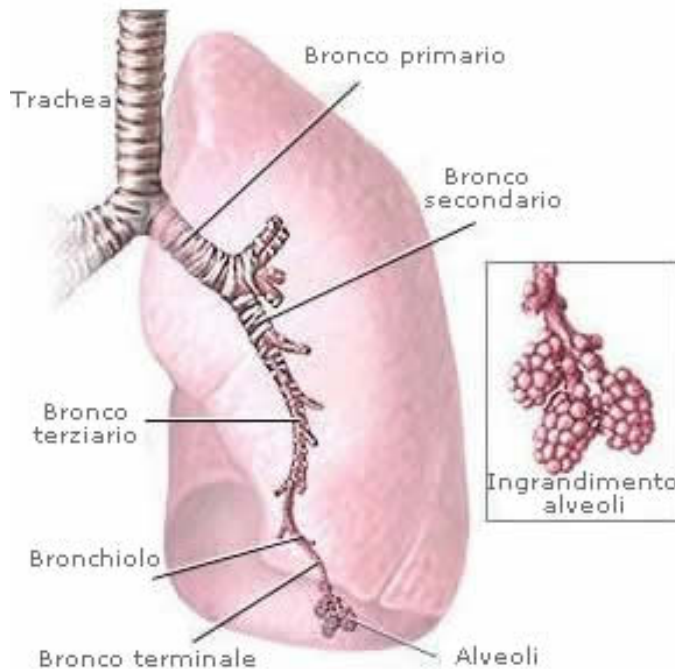
Faringe

La faringe comunica con la bocca. Composta da cartilagine e mucosa ha cellule ciliate

Laringe

Composta da cartilagine, legamenti, muscolatura e cellule ciliate. Produce suoni per mezzo delle corde vocali.

Trachea



E' un tubo elastico con ciglia che producono muco, ha cartilagine esterna, muscoli e mucosa.

Bronchi

Sono 2 biforcazioni della trachea, ciascuno dei quali entra in un polmone. Sono di tessuto elastico e mucosa.

Bronchioli

Sono ulteriori ramificazioni dei bronchi e sono di piccolo diametro. Sono costituiti da strati di cellule e circondati da vasi sanguigni.

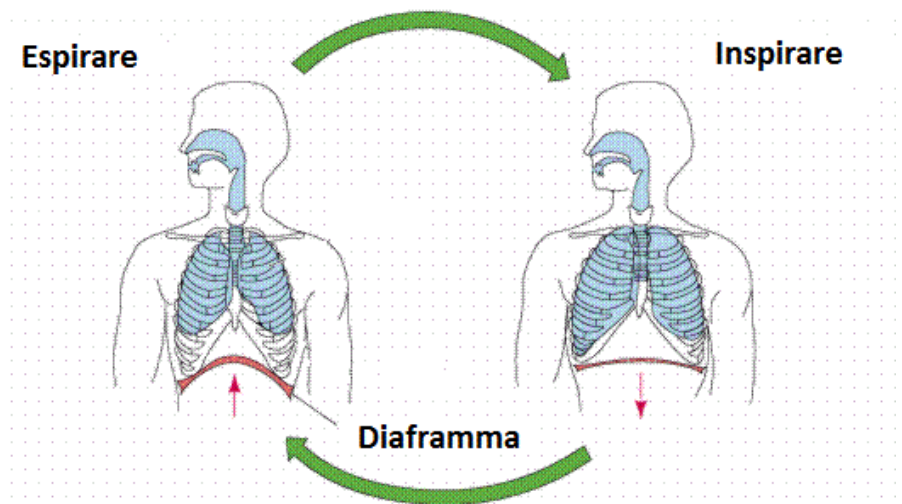
Alveoli

Sono piccoli "sacchetti" formati da strati di cellule circondati da vasi sanguigni e sono posti alla fine dei bronchioli.

Respirazione

L'aria entra nei polmoni durante l'inspirazione. Questo avviene grazie al movimento verso il basso del diaframma e ai movimenti della gabbia toracica e dei muscoli accessori che aumentando il volume del torace creano una depressione per cui l'aria esterna tende ad entrare nei polmoni.

Durante l'espiazione la "pompa" respiratoria torna alla sua posizione iniziale: il diaframma risale e la gabbia toracica si restringe, il volume del torace diminuisce e la pressione dell'aria la fa uscire.



Quando l'aria è nei polmoni avvengono gli scambi gassosi necessari alla vita a livello degli alveoli tramite i vasi sanguigni che li circondano.

Fisioterapia: perché?

Per poter liberare l'apparato respiratorio dalle affezioni, e dunque per favorire la guarigione, le tecniche di fisioterapia possono essere molto utili per la disostruzione di alte e basse vie aeree.

Nel caso delle alte vie aeree le tecniche del "lavaggio nasale" mirano alla rimozione del muco attraverso l'azione meccanica dell'acqua che "lava via".

La tecnica in realtà non è di tipo prettamente fisioterapico, ma più facilmente può essere inserita nelle tecniche di cura della persona e pulizia interna.

Per le basse vie aeree si parla propriamente di tecniche fisioterapiche che l'operatore insegna al paziente o al genitore, e sono tutte tecniche nate dagli studi clinici di come particolari flussi d'aria possano creare nei bronchi quei vortici in grado di far salire il muco fino alla trachea. Qui abbiamo una struttura delle pareti più rigida (anelli cartilaginei) e dunque il meccanismo della tosse può produrre l'effettiva rimozione del muco dall'albero bronchiale verso l'esterno.

Poiché esistono varie tecniche di disostruzione bronchiale, sarà il fisioterapista in accordo col paziente o col genitore del bambino a scegliere quella più idonea (per facilità, gradimento, efficacia) e ad insegnarla. Inoltre sarà cura del fisioterapista valutare la funzionalità di strutture quali la gabbia toracica e il diaframma, nonché i muscoli respiratori accessori, per riabilitare e/o correggere a seconda delle specifiche esigenze.

Tuttavia esistono delle tecniche valide in generale che possono essere sempre applicate con buoni risultati: esercizi di movimento e esercizi di espirazione controllata ("soffio", "espirazione prolungata")

Tecniche fisioterapiche

Lavaggio nasale

Occorrente :

- 1 siringa senza ago (da 10cc è ideale per esercitare la giusta pressione sullo stantuffo)
- soluzione fisiologica o acquistata o fatta in casa, bollendo per 10 minuti 1lt. di acqua con un cucchiaino raso di sale, e poi raffreddata.

Posizione:



- Lattante : sdraiato su un fianco nella narice più in alto si introduce la soluzione fisiologica (poche gocce se neonato oppure 2-3 ml. dopo i 6 mesi).



Pronti?

Guariammo!



**VUOI SCOPRIRE COSA FARE O IN CASO DI TOSSE,
RAFFREDDORE O AFFEZIONI BRONCHIALI?
RICHIEDI SUBITO LA GUIDA COMPLETA
IN OMAGGIO**

Tiziana Tonelli

Fisioterapista associata AIFI



tiziana@tizianatonelli.it

INOLTRE

**PARTECIPA AGLI INCONTRI DEDICATI AI GENITORI CHE
LA DR.SSA TONELLI ORGANIZZA A ROMA E PROVINCIA.**

In due ore imparerai come aiutare i tuoi bambini in modo naturale, efficace e capace di abbreviare i tempi di guarigione, aiutando il sistema immunitario nel suo compito di difesa da organismi patogeni.

**Ti interessa partecipare?
Contatta la Dr.ssa Tiziana Tonelli**

Cell. 348 8224048

Email: tiziana@tizianatonelli.it

www.tizianatonelli.it



Le Guide Pratiche



“ *Il nostro corpo è l’arpa dell’anima.
Sta a noi trarne dolce musica
oppure suoni confusi.* ”

Gilbram Gibran Kahlil

www.tizianatonelli.it

• FISIOTERAPIA RESPIRATORIA • RIABILITATIVA • PEDIATRICA • LINFODRENAGGIO MANUALE • DIGITOPRESSIONE (MTC)