

Il piccolo manuale dell'asma

Misure d'urgenza
e esercizi respiratori in
un colpo d'occhio.



LEGA **POLMONARE**

Mantenere la calma.
Se gli adulti sono tranquilli, la loro calma si trasmette al bambino, dandogli una sensazione di sicurezza.

Nei limiti del possibile trovare un posto tranquillo per il bambino (un angolo riparato, una classe vuota, il locale guardaroba).

Tenere a portata di mano il numero di telefono e l'indirizzo del medico curante e dei genitori.

Non lasciare il bambino solo.

Se il bambino ha con sé le istruzioni da seguire in caso di emergenza, attenersi ad esse.

In caso contrario far fare al bambino 2 a 4 inalazioni del suo farmaco di emergenza (p. es. Ventolin[®], Bricanyl[®]).
A seconda della situazione e mettendosi d'accordo con il bambino, informare i genitori.

Indurre il bambino ad assumere una posizione che faciliti la respirazione (vedi illustrazioni da 1 a 5).

Se il bambino conosce la tecnica respiratoria del «freno labiale», sollecitarlo ad utilizzarla inspirando tranquillamente con il naso, per poi espirare lentamente l'aria accumulata nelle guance attraverso le labbra appena socchiuse (vedi illustrazione 6).

Se dopo 5 a 10 minuti non si osserva alcun miglioramento, far effettuare al bambino altre 2 a 4 inalazioni.

Se nell'arco di 5 a 10 minuti non si riscontra alcun miglioramento, o comunque se si ha l'impressione che le condizioni del bambino peggiorino, non esitare a chiamare il servizio medico d'urgenza.

A seconda della situazione si può anche accompagnare il bambino all'ospedale più vicino o dal medico. In attesa di affidarlo al personale medico, eseguire ev. altre 2 a 4 inalazioni.

Medico d'urgenza

tel. 144

Posizioni per facilitare la respirazione



1

Posizione seduta a tavola

Siedi sulla seggiola piegandoti in avanti. Appoggia i gomiti. Cerca di sentire i piedi ben appoggiati. Rilassa le spalle.



2

Posizione seduta da cowboy

Gira la sedia con il viso rivolto verso lo schienale. Appoggia gli avambracci sullo schienale. Tieni la schiena dritta.



3

Posizione seduta del cocchiere

Siedi sulla metà anteriore della sedia. Divarica le gambe. Apri i capi d'abbigliamento stretti. Appoggia gli avambracci sulle ginocchia. Stira la schiena. Distendi la nuca.



4

Posizione in piedi

Appoggia gli avambracci alla parete, le mani una sopra l'altra. Appoggia la fronte sulle mani. Cerca di sentire i talloni ben appoggiati al suolo.



5

Posizione seduta «spalle»

Appoggiati indietro.

Libera completamente il peso dalle spalle.

Esercizi respiratori



6

Freno labiale

Assumi una posizione che ti faciliti il respiro. Gonfia leggermente le guance con aria e lascia lentamente fuoriuscire quest'ultima dalle labbra non premute. Le labbra frenano leggermente l'aria che fuoriesce, pertanto i polmoni possono rilassarsi. Inspira dunque lentamente attraverso il naso ed espira ripetutamente in silenzio tenendo le labbra come ti è stato spiegato sopra e senza fare troppo rumore. (Esegui spesso questo esercizio insieme ad altri bambini.)



7

Palloncino

Tieni le braccia accanto al corpo. Sollevalle lentamente fino a raggiungere l'altezza del petto. Inspirando allarga le braccia tra di loro, come se dovessi gonfiare un palloncino molto grande. Pensa: «Il polmone si ingrandisce e riceve molta aria fresca.»

Espirando, il tuo palloncino si restringe nuovamente tra le braccia. Pensa: «L'aria consumata e tutto ciò che non mi serve più vengono portati via con il respiro.»



8

King-Kong

Batti con i pugni in modo molto leggero sulla parte inferiore della gabbia toracica. Canticchia forte a bocca aperta o chiusa diverse vocali: «A...O...U...»
Mentre i toni si spengono, lascia ricadere le braccia.



9

Posizione seduta del sarto

Appoggia le mani sulle spalle e ruota il busto a destra. Riporta il busto al centro e ruotalo verso sinistra.

Posizione di rilassamento

Può essere integrata tra gli esercizi durante la lezione di ginnastica.



10

Appoggio ginocchio-avambraccio

Puntellati sulle ginocchia e appoggia la fronte sulle mani. I glutei restano nel frattempo ancora dietro le ginocchia affinché la schiena e gli organi possano rilassarsi.

Esercizi di stiramento

Da fare alla fine della lezione di ginnastica.



11

Aeroplano

Coricati in posizione prona, tendi i muscoli dei glutei e solleva contemporaneamente petto, testa, braccia e gambe dal pavimento. Successivamente riposati bene, appoggia la testa su un lato, solleva una gamba lateralmente mentre l'altra resta sul pavimento e respira con calma.



12

Risveglio

Coricati su un lato tenendo la gamba superiore rannicchiata verso il tuo corpo. Porta lentamente il braccio superiore all'indietro. Mantieni questa posizione per un momento.