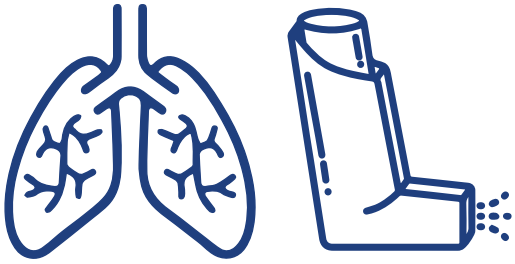
ATTIVITÀ FISICA E ASMA BRONCHIALE

Exercise is Medicine® Italy



Malattia **infiammatoria cronica** delle **vie aeree**

Caratterizzata dall'**ostruzione**, generalmente **reversibile**, dei bronchi

CAUSA **SINTOMI RESPIRATORI**

Respiro sibilante o fischi, mancanza di fiato (dispnea), tosse secca e senso di costrizione toracica

PUÒ DIPENDERE DA **VARI FATTORI**

Alcuni individuali (genetica, età, peso) altri ambientali (allergeni, fumo, farmaci)

NON SOTTOVALUTARLO

In alcuni casi può essere severo e scatenare cisi asmatiche

BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO SULL'ASMA BRONCHIALE

- Migliora la forza muscolare
- Migliora l'infiammazione delle vie aeree
- Aumenta l'autonomia nelle attività quotidiane
- Migliora la capacità polmonare
- Migliora la capacità di esercizio

POSOLOGIA

Exercise is Medicine Italy

ATTIVITÀ AEROBICA

Attività:

- **Corsa**
- **Cyclette**
- **Bici**
- **Camminata**

FREQUENZA

3-5 giorni alla settimana

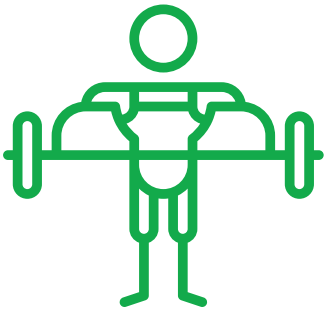
INTENSITÀ

Lieve- moderata

TEMPO

30-60 minuti
Iniziare con più sessione quotidiane da 10/15 minuti fino ad un tempo totale di 60 minuti in un'unica sessione di allenamento

FORZA



Attività:

- **Pesi liberi**
- **Esercizi a corpo libero**

FREQUENZA

2-3 giorni a settimana (in giorni non consecutivi)

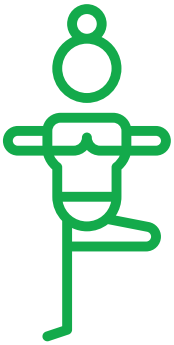
INTENSITÀ

Inizialmente lieve

TEMPO

8-12 ripetizioni per 2-4 serie per gruppo muscolare.
Iniziare con esercizi a corpo libero o con pesi leggere e progredire con l'aumento della forza e della tecnica

FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO



Attività:

- **Yoga**
- **Pilates**
- **Tai Chi**
- **Stretching statico e dinamico**
- **Ginnastica respiratoria**

FREQUENZA

≥ 2 – 3 giorni a settimana, maggior efficacia se quotidiano

INTENSITÀ

Mantieniti sotto la soglia che evochi una sensazione di dolore o fastidio

TEMPO

10 ripetizioni da 10-30 secondi ciascuna per un massimo di 60 secondi

CONSIGLI E PRECAUZIONI

ExeRxcise is Medicine® Italy

- Consulta il tuo medico e/o lo pneumologo se hai dubbi sull'attività fisica da praticare
- Fai un riscaldamento e un defaticamento di almeno 5 minuti prima e dopo l'attività fisica, ad un'intensità lieve
- Idratati adeguatamente prima, durante e dopo l'attività fisica
- Ricordati di assumere quotidianamente la terapia prescritta
- Porta con te l'inalatore per gli attacchi d'asma in caso sia necessario dopo attacchi d'asma
- Evita di allenarti in condizioni sfavorevoli (temperature estreme, luoghi che favoriscono l'insorgenza dei sintomi allergici, luoghi inquinati…)
- Se possibile, allenati al chiuso quando è molto freddo
- Se hai un'asma indotto dall'esercizio, assicurati di usare l'inalatore prima di fare attività fisica
- In caso di insorgenza di sintomi asmatici fermati e consulta il tuo medico

L'ESERCIZIO FISICO E I FARMACI SVOLGONO UN RUOLO IMPORTANTE NEL MIGLIORAMENTO DEI SINTOMI E DELLA PROGRESSIONE DELL'ASMA, MA ANCHE ALTRI FATTORI SONO IMPORTANTI

- Segui una dieta equilibrata
- Perdi peso, se necessario
- Evita il freddo intenso
- Smetti di fumare
- Riduci gli alcolici

COMINCIA DA DOVE SEI
USA QUELLO CHE HAI
FAI QUELLO CHE PUOI