

TOSSE & RAFFREDDORE?

Leggi queste informazioni
utili e scopri all'interno
gli esercizi e i giochi
che aiutano i bambini.



La bronchite è un'infezione dei dotti respiratori di grandi dimensioni (basse vie aeree) chiamati bronchi.

Essa provoca un aumento della produzione di muco e altri fastidi. Spesso è associata, o anticipata, da una infiammazione delle vie respiratorie alte (naso e gola) con sintomi tipici di raffreddore, tracheite, laringite.

La fisioterapia-gioco aiuta ad eliminare il muco più denso e in eccesso, in quanto lo stimola a fuoriuscire dai bronchi per arrivare in gola, dove, finalmente, lo si può espellere tossendo (e sputando) o ingoiandolo, in questo caso ci penserà poi l'intestino ad eliminarlo.

In questo modo si evita che i batteri possano trovare terreno favorevole e persistere nel muco, infiammando i bronchi. La fisioterapia gioco può abbreviare i tempi di guarigione ed aiutare il sistema immunitario, che si trova così a dover smaltire minor quantità di materiale infetto.

COSA FARE SE IL TUO BIMBO HA LA BRONCHITE?

- DIAGNOSI DEL MEDICO
- AEROSOL O MEDICINE SPECIFICHE SU INDICAZIONE DEL PEDIATRA
- LAVAGGI NASALI
- FISIOTERAPIA-GIOCO PER AIUTARE IL MUCO NEI BRONCHI AD ANDAR VIA

La Dr.ssa Tonelli collabora dal 2006 col Policlinico Umberto I° di Roma per il Centro Regionale di Fibrosi Cistica in qualità di fisioterapista responsabile delle cure domiciliari, anche per i pazienti pediatrici e neonati. Da molti anni, dunque, ha il privilegio di lavorare con bambini dai 4 mesi in su.

**I BAMBINI CI METTONO SEMPRE ALLA PROVA....
IL SEGRETO È CONQUISTARE LA LORO FIDUCIA ENTRANDO
IN PUNTA DI PIEDI NEL LORO MONDO.**

Ha sviluppato un progetto di ricerca per la conoscenza e la coscienza del sé corporeo del bambino in età pre-scolare. Ha insegnato yoga ai bambini per accompagnarli, tramite il gioco, verso la consapevolezza della motricità e del proprio corpo.

Tiziana Tonelli

Fisioterapista associata AIFI

per informazioni e appuntamenti

Cell. (+39) 348 8224048

tiziana@tizianatonelli.it



www.tizianatonelli.it

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

Gilbram Gibran Kahlil



La Fisioterapia-Gioco

IN CASO DI TOSSE O RAFFREDDORE
GUIDA PER I GENITORI



Come si fa il lavaggio nasale?



Munirsi di una siringa senza ago (da 10cc è ideale) e di soluzione fisiologica o acquistata o fatta in casa, bollendo per 10 minuti 1lt. di acqua con un cucchiaino raso di sale, e poi raffreddata.

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). Poi si può aspirare con l'aspiratore nasale.



Bambino: seduto, con la testa leggermente piegata da un lato, introdurre 7-8 ml. di soluzione fisiologica in una narice. Se il nasino è libero, il fluido esce dall'altra narice.



saltare & soffiare

I GIOCHI CHE FAVORISCONO LE CURE DEL TUO BAMBINO

I giochi del **saltare** muovono il muscolo del diaframma (il principale muscolo espiratorio) "spremendo" i polmoni e favorendo la fuoriuscita di muco, dalle parti basse dei polmoni, verso la trachea.



IL GIOCO DEI SALTII

Fare salti a piedi uniti, cercando di piegare bene le ginocchia quando si è in volo per prendere una bella spinta. Si possono usare: palle con manico, corda, oppure, se permesso dai genitori e comunque con un adulto presente, saltare sul letto o su un tappeto elastico.

Fare salti per circa 10 minuti consecutivi... e buon divertimento!



I giochi del **soffiare** fanno sì che i flussi d'aria che si creano provocano dei vortici capaci di spingere il muco dagli alveoli, dai bronchioli e dai bronchi verso la trachea così da poterlo espellere con la tosse.

fisioterapia-gioco



IL GIOCO CON LA BOTTIGLIA

Occorrente:

- **1 tubo di gomma** lungo 80 cm e largo 1cm (si trova facilmente dai vinai, ma va bene anche un pezzo di tubo da giardino per innaffiare)
- **1 bottiglia di plastica** da 1 lt.



Mettere 3-5 cm di acqua nella bottiglia e inserire il tubo.

Prendere aria col naso, senza aspirare dal tubo, e poi espirare, soffiando lentamente nel tubo, giocando a chi fa le bolle per più tempo. Fare 10 respiri e poi provare a far la tosse. Ripetere il ciclo dei 10 respiri per 5-6 volte.



IL GIOCO DELLA "SBAVOSA"

Occorrente per la "bocca mostruosa":

- **1 filtro per macchinetta da caffè** (preferibilmente da 6 tazze)
- **1 pezzo di stoffa tipo canovaccio**
- **Qualche elastico**
- **1 piatto con poca acqua e sapone** per i piatti
- **1 bacinella** o una ciotola grande.

Fissare con gli elastici il canovaccio sul filtro da caffè ed immergere la "bocca mostruosa" nel piatto col sapone. Soffiare sul beccuccio il più a lungo possibile per fare una "bava" di bolle. Ripetere per 10 volte e poi provare a fare la tosse. Ripetere il ciclo dei 10 respiri per 5-6 volte.

ATTENZIONE: quando si prende aria togliere la bocca dal beccuccio, altrimenti si rischia di ingoiare il sapone!

