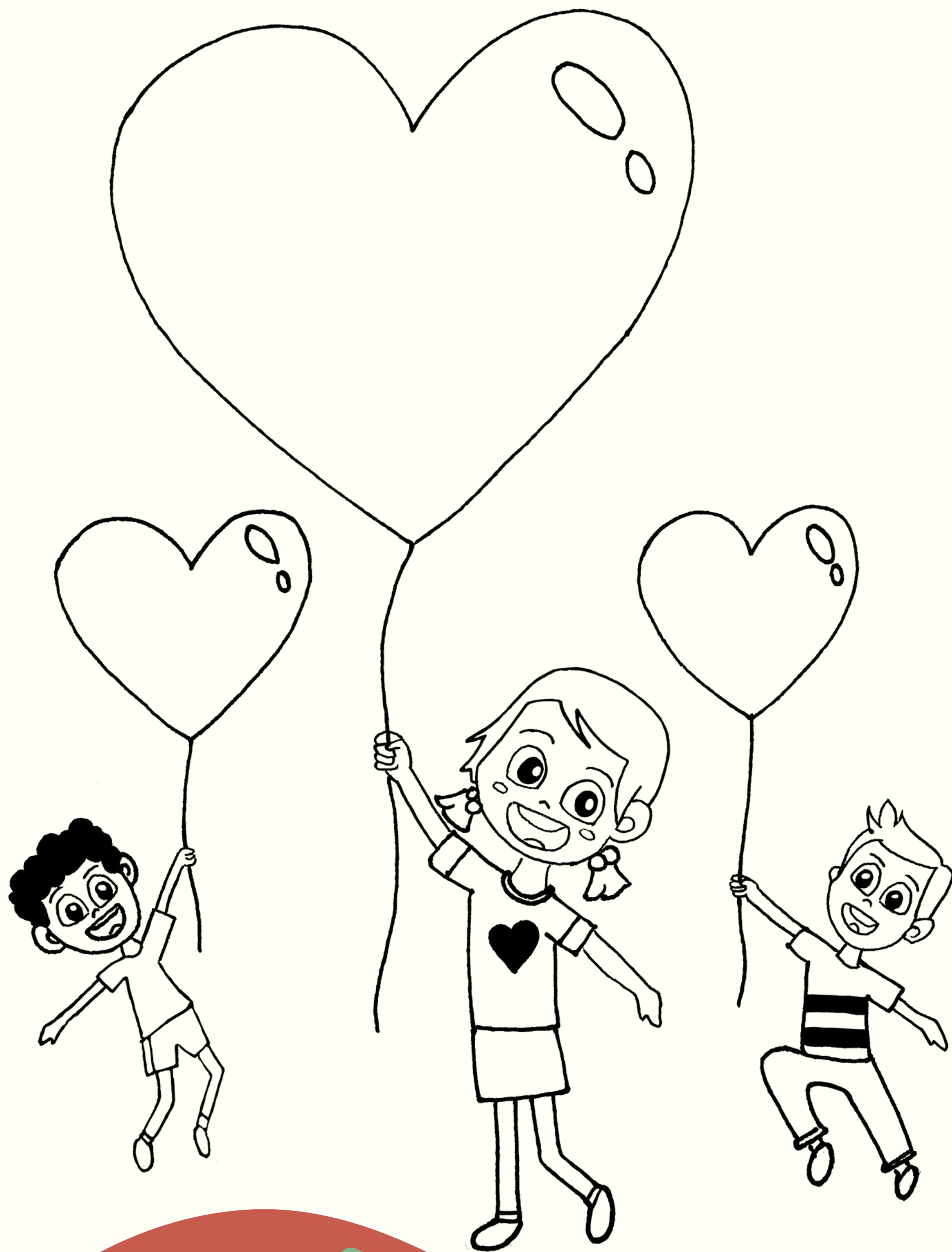
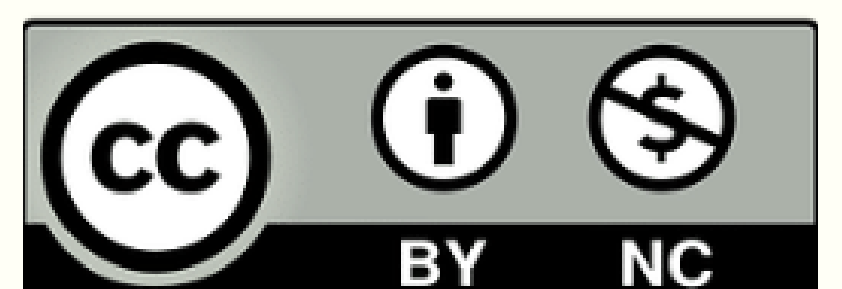



FISIOTERAPIA POST INTERVENTO CARDIOCHIURGICO IN ETÀ PEDIATRICA

ESERCIZI E CONSIGLI PER LA RIABILITAZIONE



Illustrazioni e testi di Elisa Lambertini
Bologna, 2022
Licenza Creative Commons
Attribuzione - Non Commerciale 4.0
(CC BY-NC 4.0)





Gentile famiglia,
nelle pagine seguenti troverete alcune importanti informazioni sulla fisioterapia, per capire cosa potete fare insieme al vostro bambino per affrontare il periodo che segue l'intervento cardiocirurgico.

Numerosi studi hanno messo in luce i benefici che un programma fisioterapico può apportare dopo l'intervento: promuove un corretto sviluppo psico-fisico nel bambino, attenua il senso di stanchezza e aiuta a migliorare l'apprendimento e l'attenzione.

Il fisioterapista di reparto vi accompagnerà nella prima fase della riabilitazione, per poi darvi tutte le indicazioni su come continuare il programma una volta tornati a casa. In caso di necessità potrete mandare le vostre domande alla casella di posta elettronica del reparto che troverete in fondo all'opuscolo.

FISIOTERAPIA

Il fisioterapista è un professionista che prende in carico, valuta e lavora con il vostro bambino dalla terapia intensiva fino al momento della dimissione.

Ma in che modo aiuta il bambino dopo l'intervento?

AIUTA A MANTENERE I POLMONI SANI

Subito dopo l'intervento, al vostro bambino saranno insegnati esercizi di respirazione e tosse per aiutare i suoi polmoni a rimanere puliti. Il fisioterapista proporrà un programma di esercizi da ripetere durante il giorno.

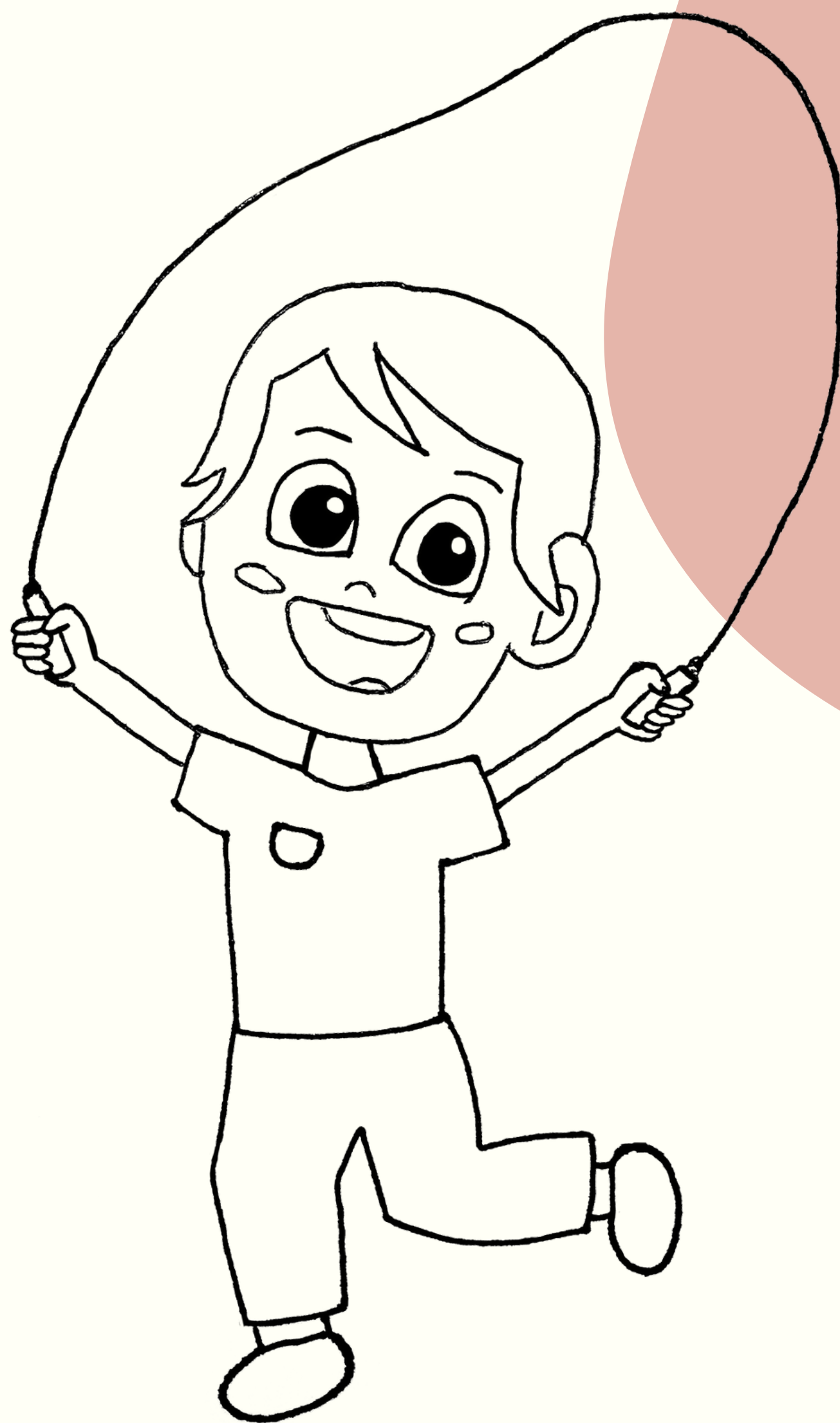


AIUTA A TORNARE IN MOVIMENTO

Il fisioterapista aiuta il vostro bambino a fare esercizi per mantenere libere le articolazioni e aumentare la forza dei muscoli, già in terapia intensiva.

Una ripresa graduale, ma costante, vi permetterà di tornare a casa prima!

In reparto, il fisioterapista incoraggia il bambino a camminare e a svolgere movimenti con gambe e braccia, per un corretto recupero generale dopo l'intervento.



Vicini alla dimissione, fornisce tutte le indicazioni necessarie per far sì che il vostro bambino possa continuare a muoversi, in allegria e sicurezza, anche una volta tornati a casa.

ATTIVITÀ FISICA

Prima di iniziare un programma riabilitativo è importante sapere che ognuno di noi ha caratteristiche fisiche e capacità di recupero diverse. Per poter accompagnare il vostro bambino al meglio, sono riportati alcuni aspetti sui quali porre attenzione.



Non fare esercizi se hai almeno una di queste condizioni

Febbre

Ipertensione o ipotensione

Saturazione non inferiore rispetto al range abituale.

Alterazioni del ritmo cardiaco non presenti precedentemente.






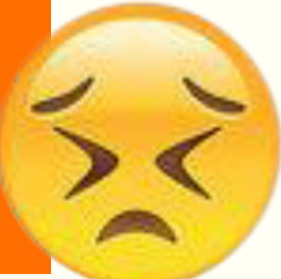
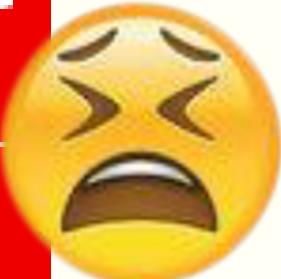
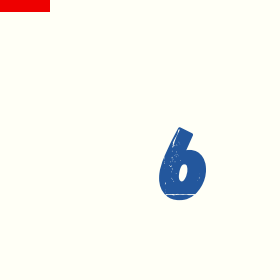
Percezione di eccessivo affanno durante gli esercizi

Il livello corretto di attività fisica per il vostro bambino è: **moderato**.

La Scala di Borg CR10 qui riportata è uno strumento utile per calcolare il grado di fatica percepita da vostro figlio.

Prima di iniziare gli esercizi deve sentire un livello di fatica non superiore a 1 o 2.

È fondamentale non avere fretta nello svolgere gli esercizi e lavorare a proprio ritmo, facendo attenzione ai segnali del corpo.

Punteggio	Sforzo	
0	Nessuno sforzo	
1	Molto facile	
2	Facile	
3	Moderato	
4	Sembra difficile	
5	Difficile	
6		
7	Molto difficile	
8		
9	Estremamente difficile	
10	Massimo sforzo	

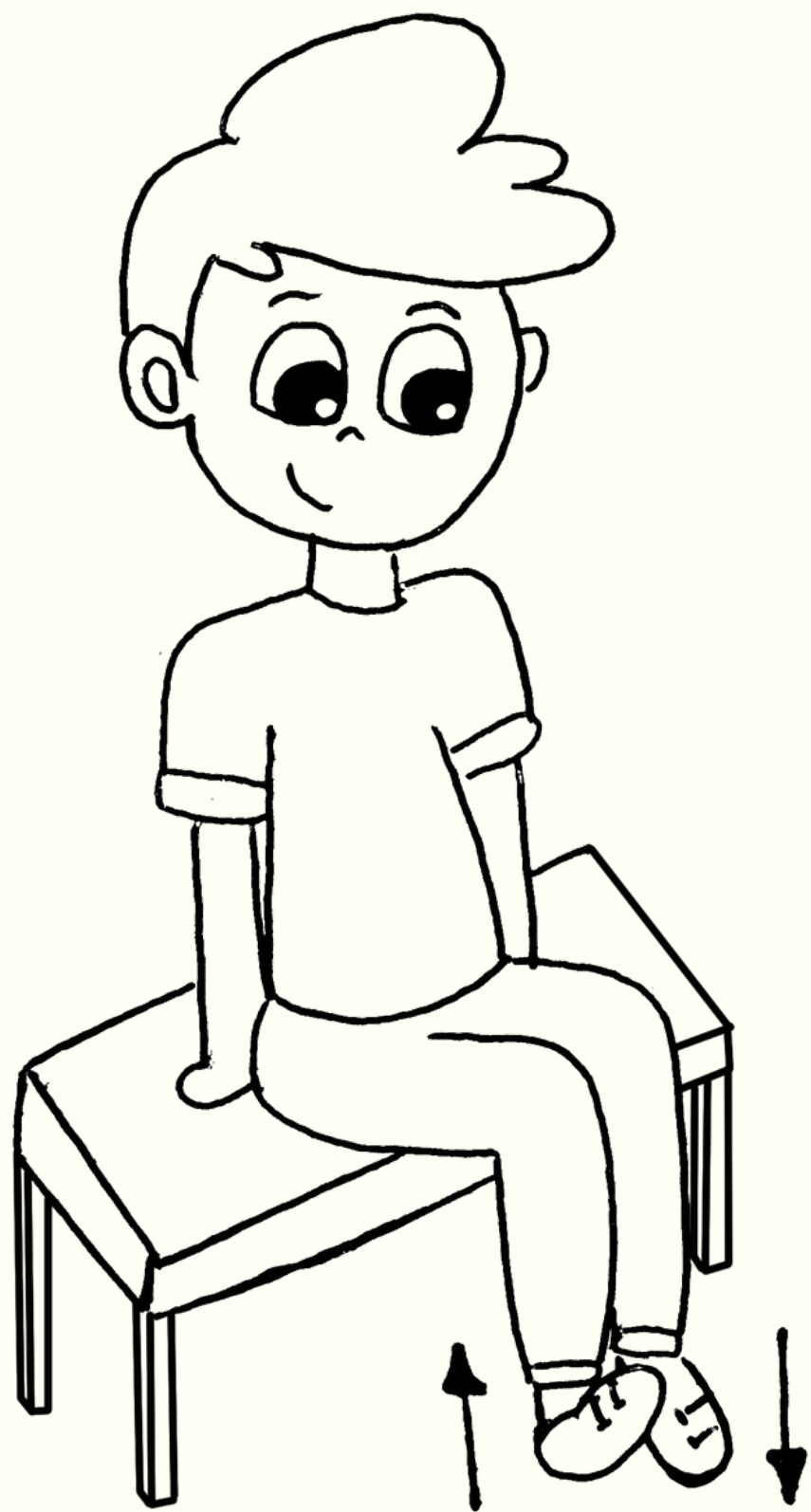


ESERCIZI

Di seguito sono riportati alcuni esercizi semplici ed efficaci che il vostro bambino potrà svolgere insieme a voi.

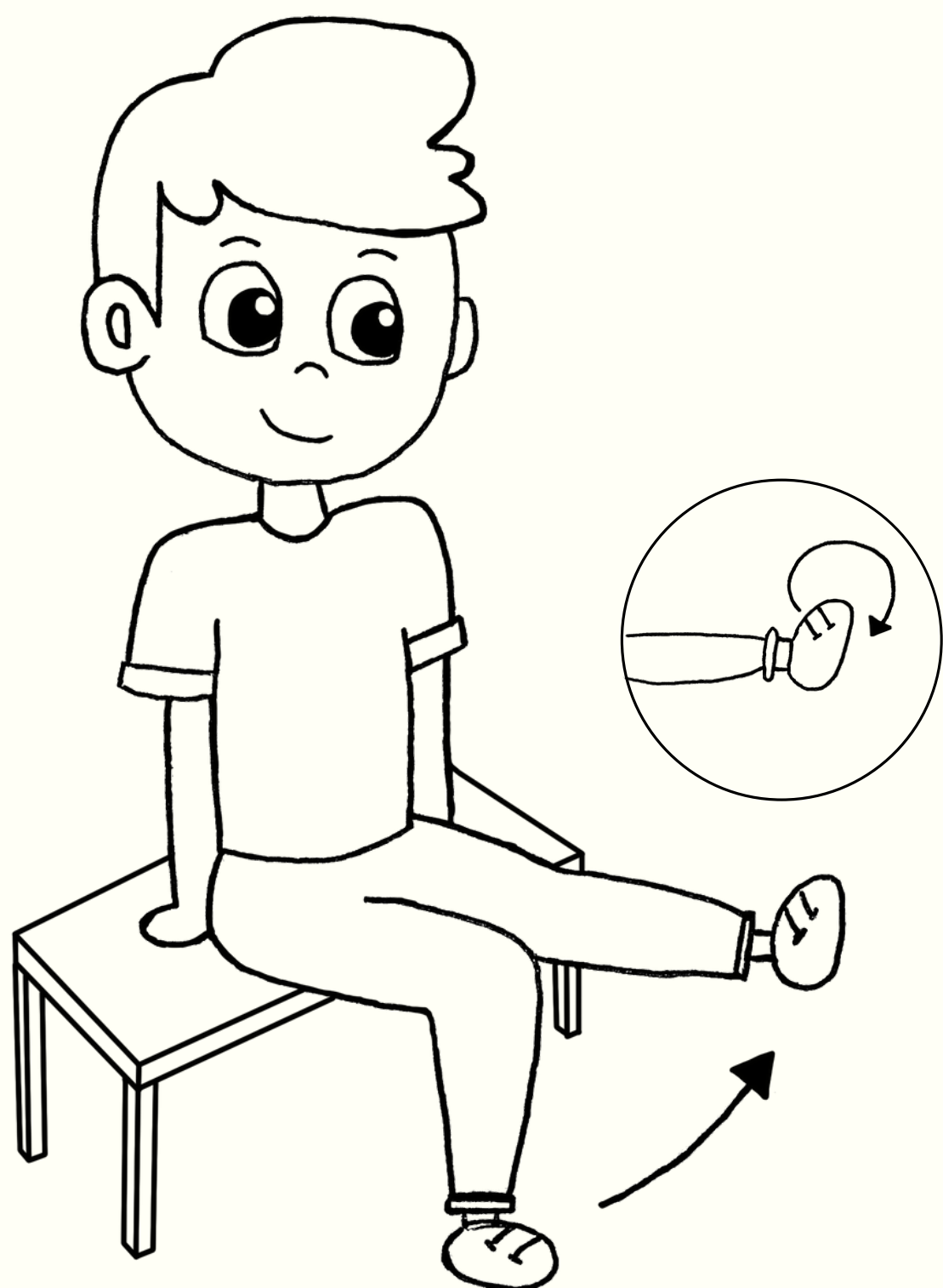
Il fisioterapista vi darà tutte le indicazioni necessarie per poterli eseguire al meglio.

Vestiamoci comodi e mettiamoci in gioco!



ESERCIZIO 1.

Da seduto con le mani in appoggio, porta su e giù la punta dei piedi lentamente in maniera alternata per 10 volte.



ESERCIZIO 2.

Da seduto con le mani in appoggio, tieni il ginocchio steso e con la punta del piede fai 5 giri in senso orario e 5 giri in senso antiorario, poi ripeti l'esercizio con l'altra gamba.

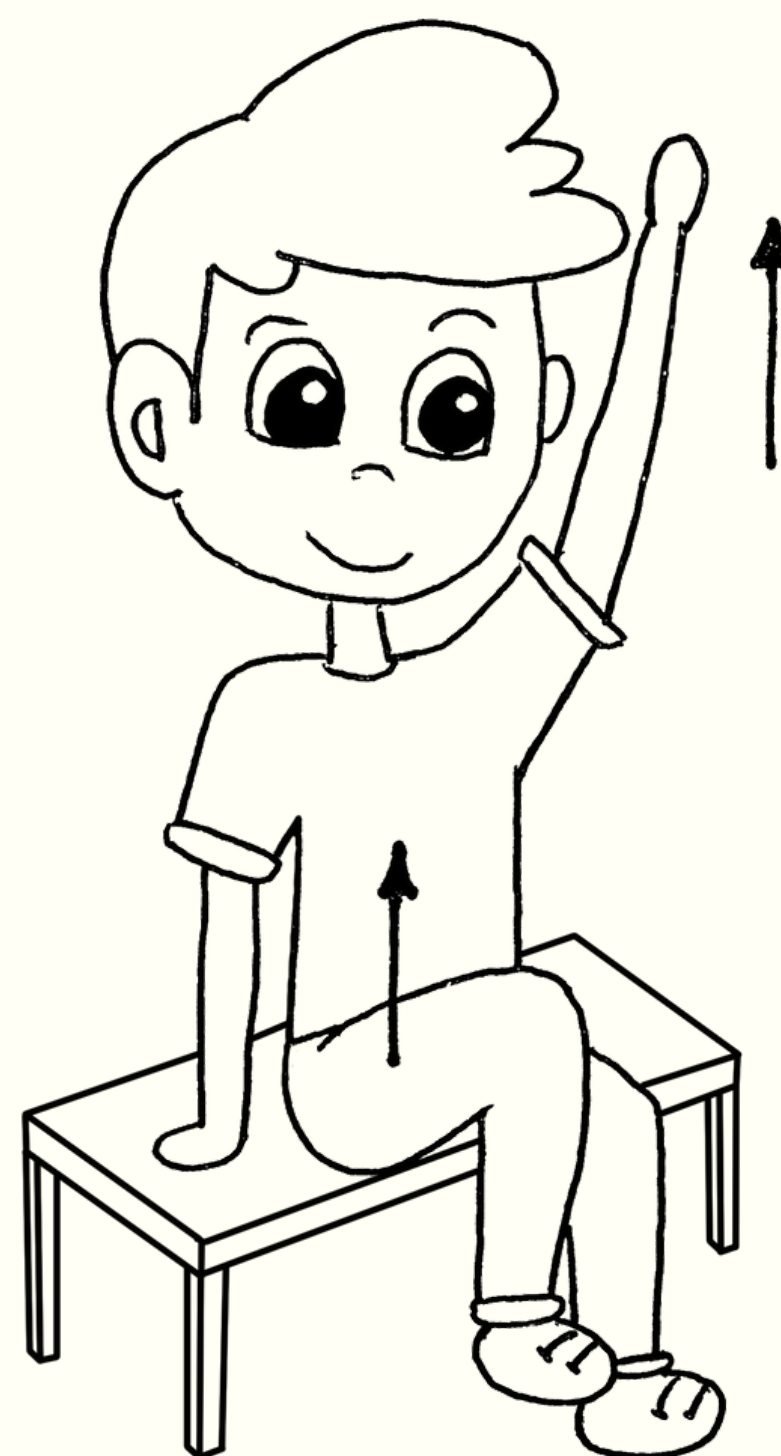
ESERCIZIO 3.

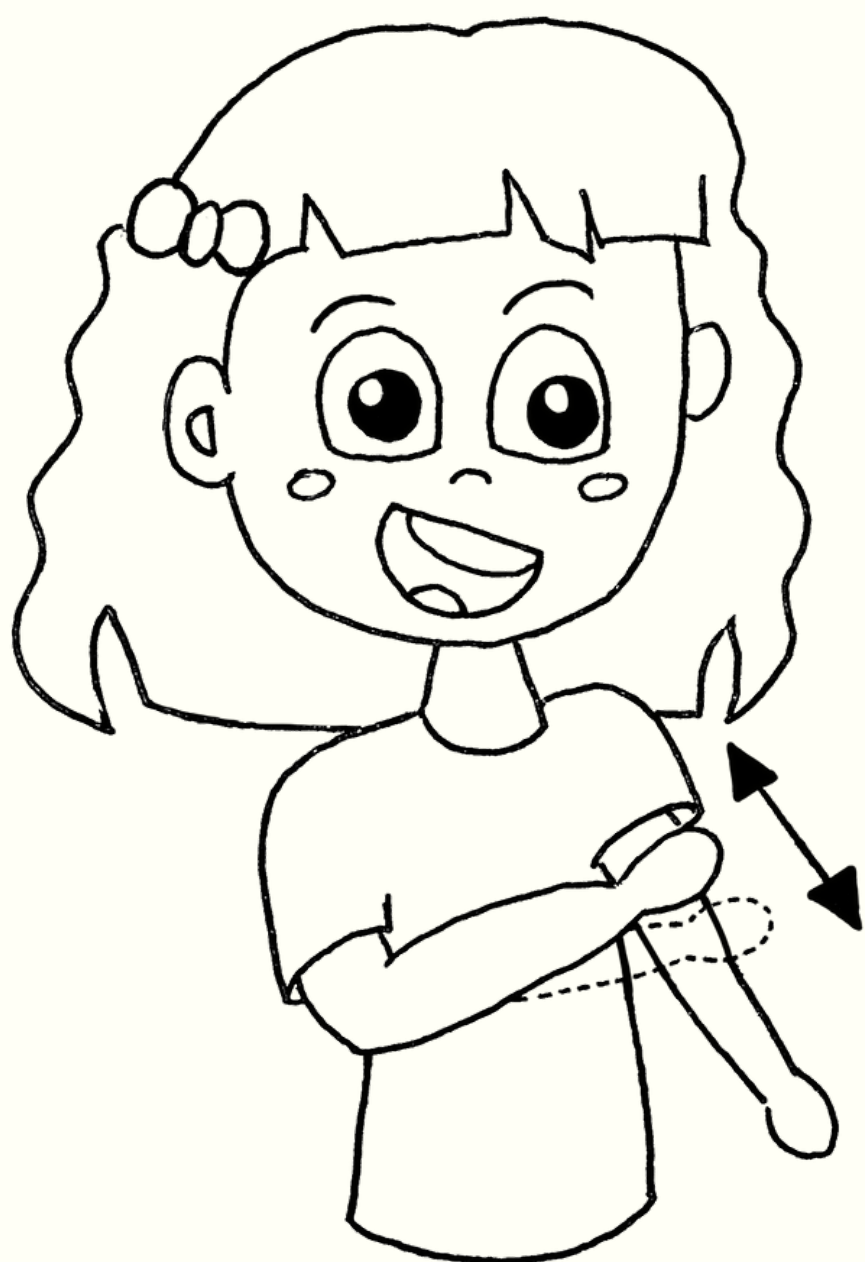
Da seduto con le mani in appoggio, accavalla lentamente una gamba sull'altra. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba per 10 volte.



ESERCIZIO 4.

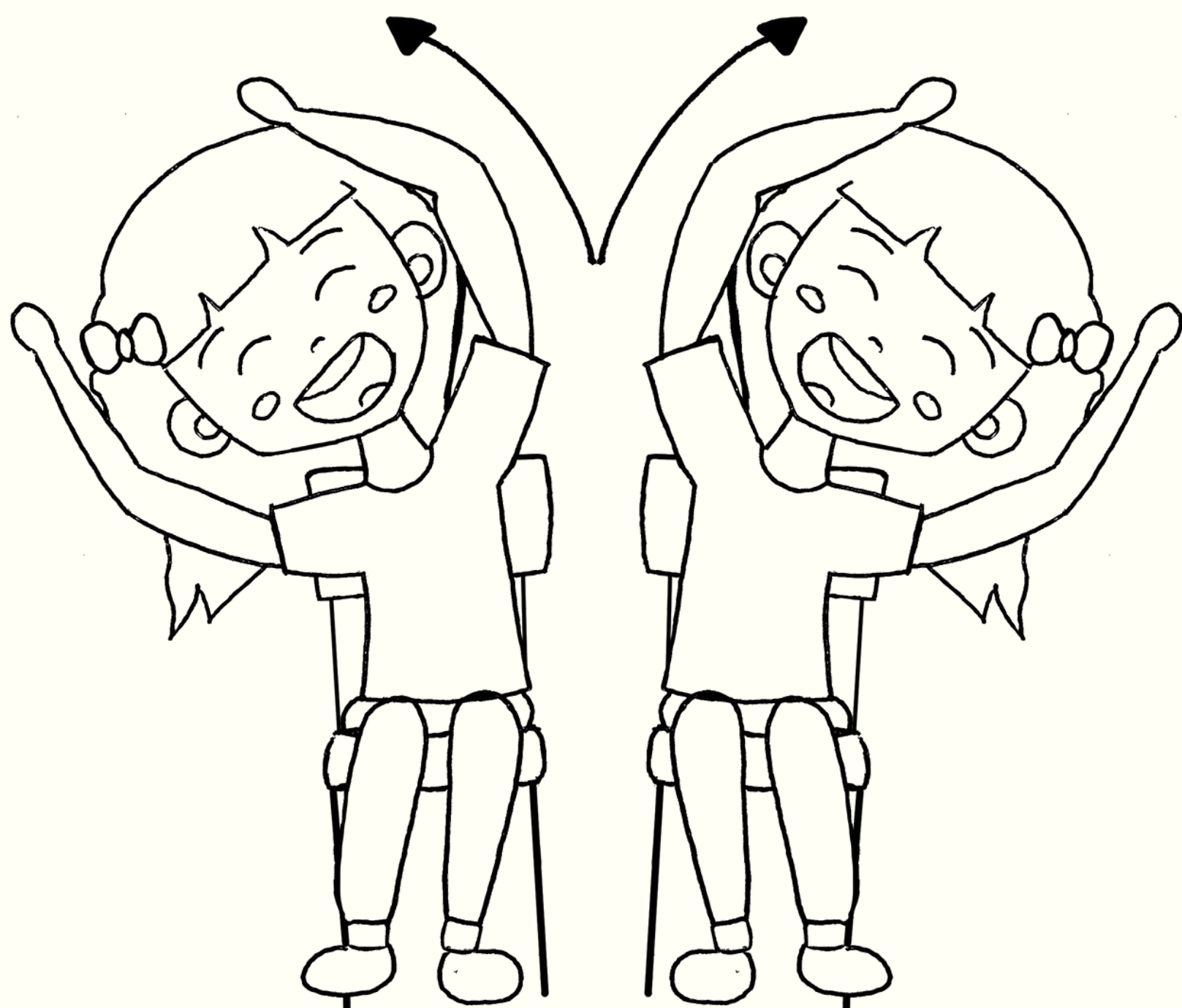
Da seduto alza una gamba tenendo il ginocchio piegato e contemporaneamente alza il braccio opposto alla gamba. Fai un respiro e ripeti l'esercizio in maniera alternata per 10 volte. Presta attenzione! Questo esercizio di coordinazione non è sempre semplice.





ESERCIZIO 5.

Da seduto strofina le braccia con le mani per eliminare le tensioni muscolari. Ripeti l'esercizio con l'altro braccio.

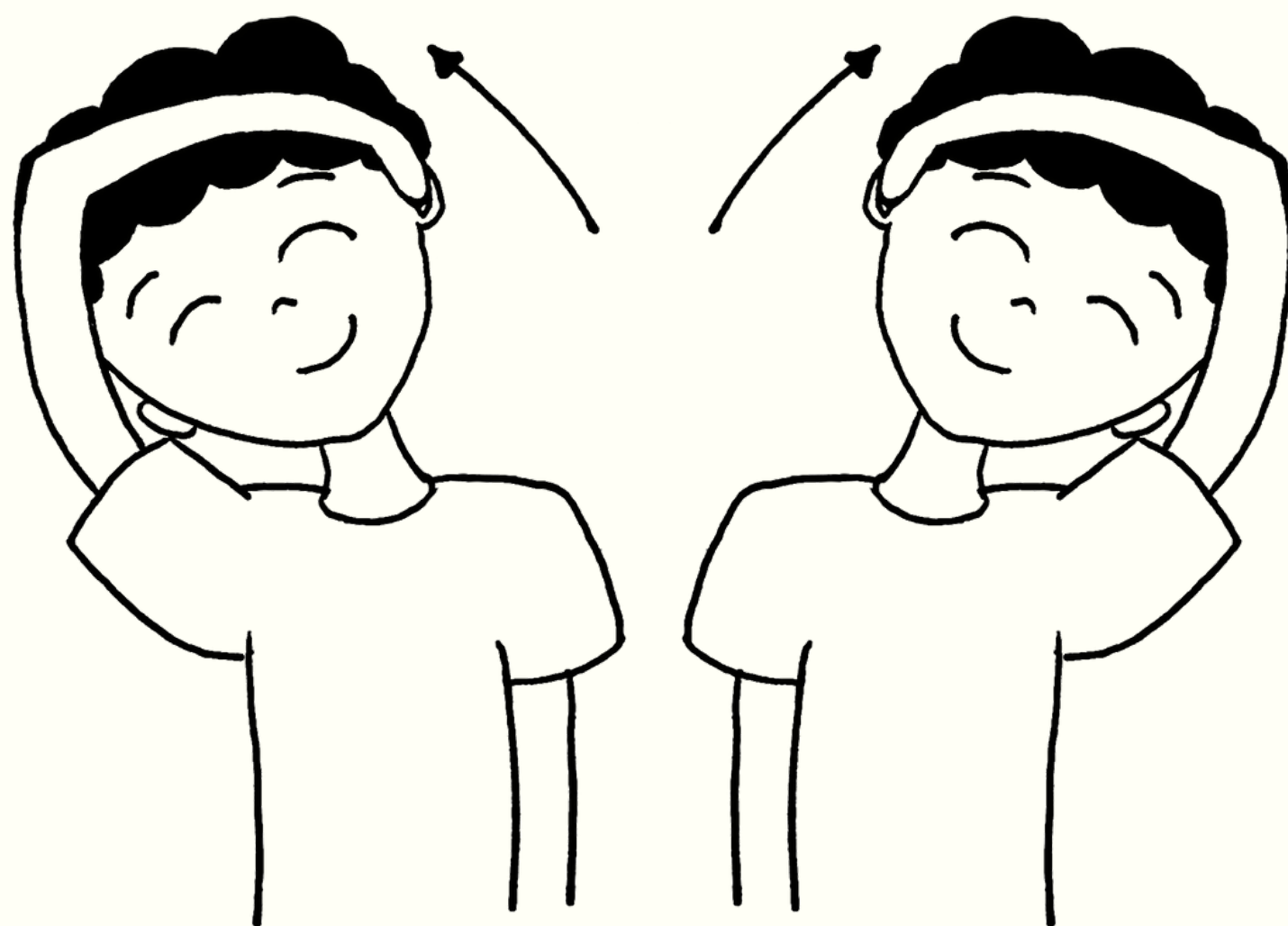


ESERCIZIO 6.

Da seduto con i piedi in appoggio al pavimento allunga le braccia verso l'alto e inclina lentamente il busto verso destra. Ripeti l'esercizio inclinando il busto verso sinistra, per 10 volte.

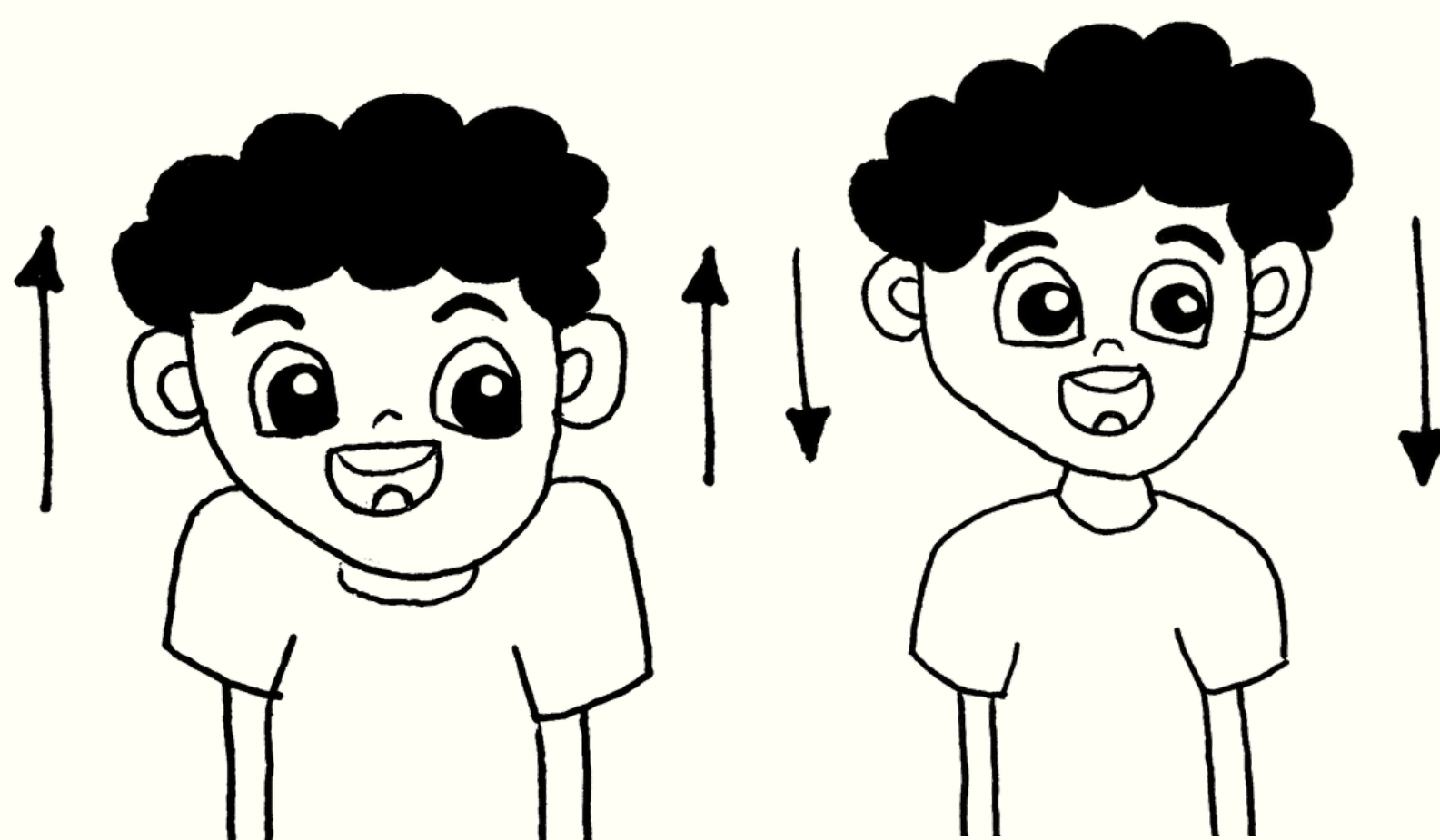
ESERCIZIO 7.

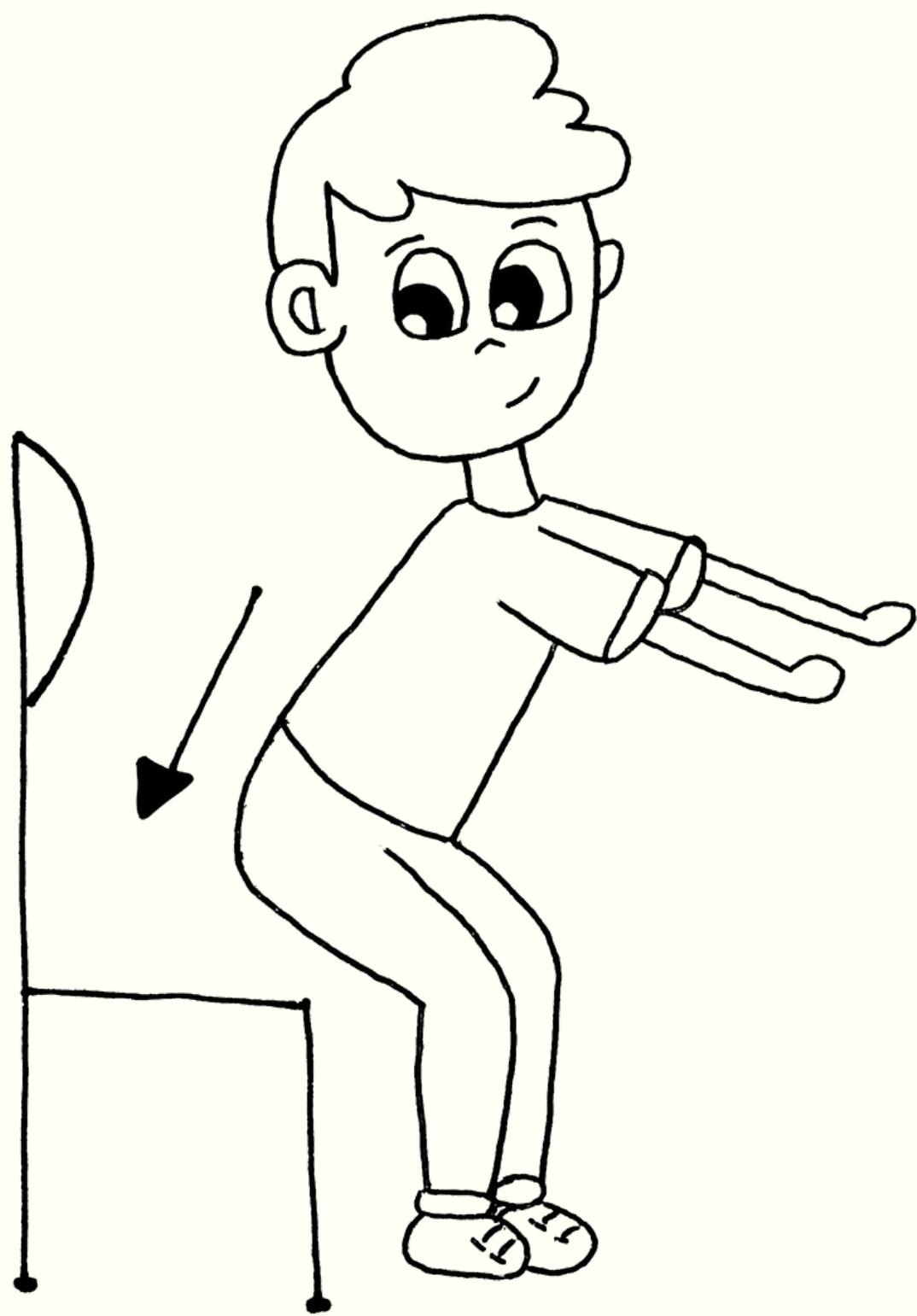
Da seduto con le braccia rilassate, prendi la punta dell'orecchio sinistro e inclina lateralmente il collo verso destra. Mantieni la posizione per 3 respiri, poi ripeti dall'altra parte per 5 volte.



ESERCIZIO 8.

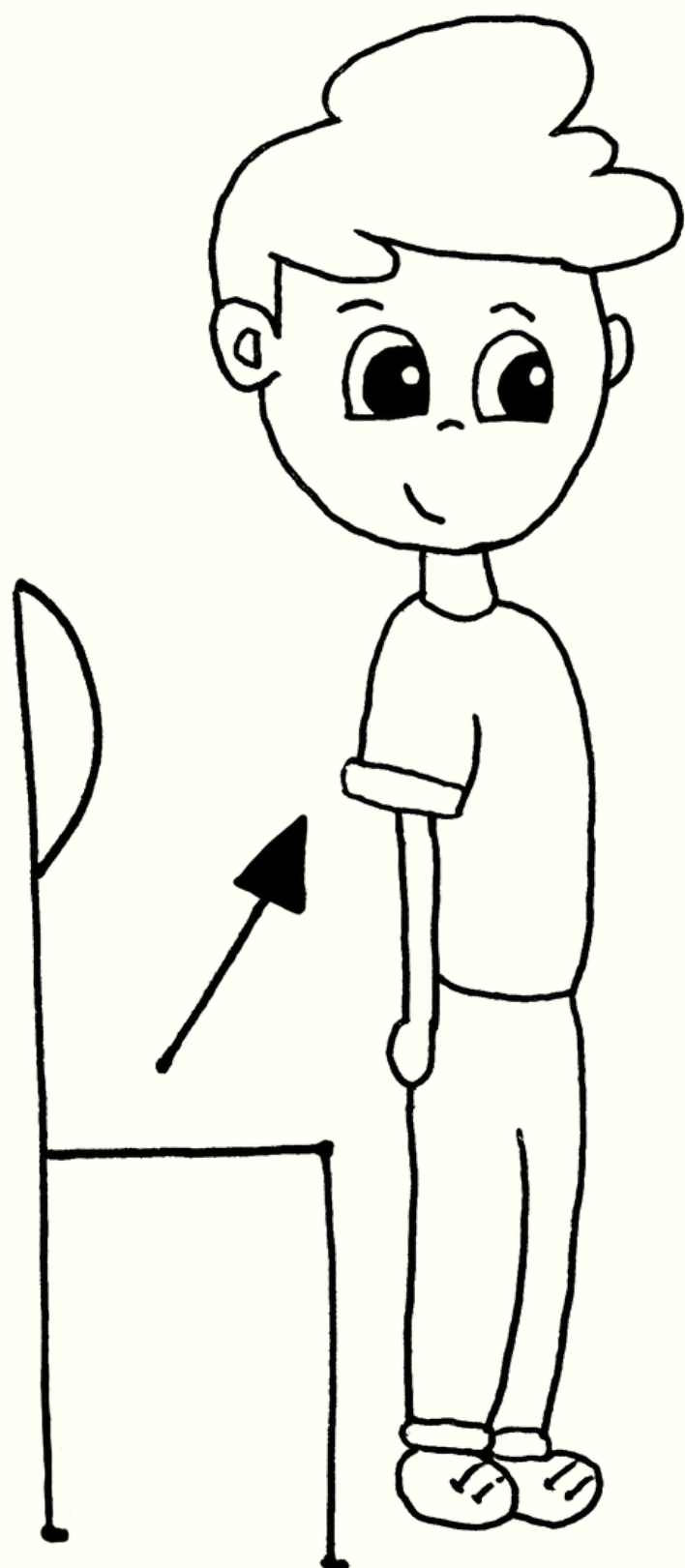
Da seduto con le braccia rilassate, solleva e abbassa contemporaneamente entrambe le spalle per 10 volte.





ESERCIZIO 9.

In piedi davanti ad una sedia, siediti lentamente mantenendo le braccia stese in avanti controllando la velocità di discesa.

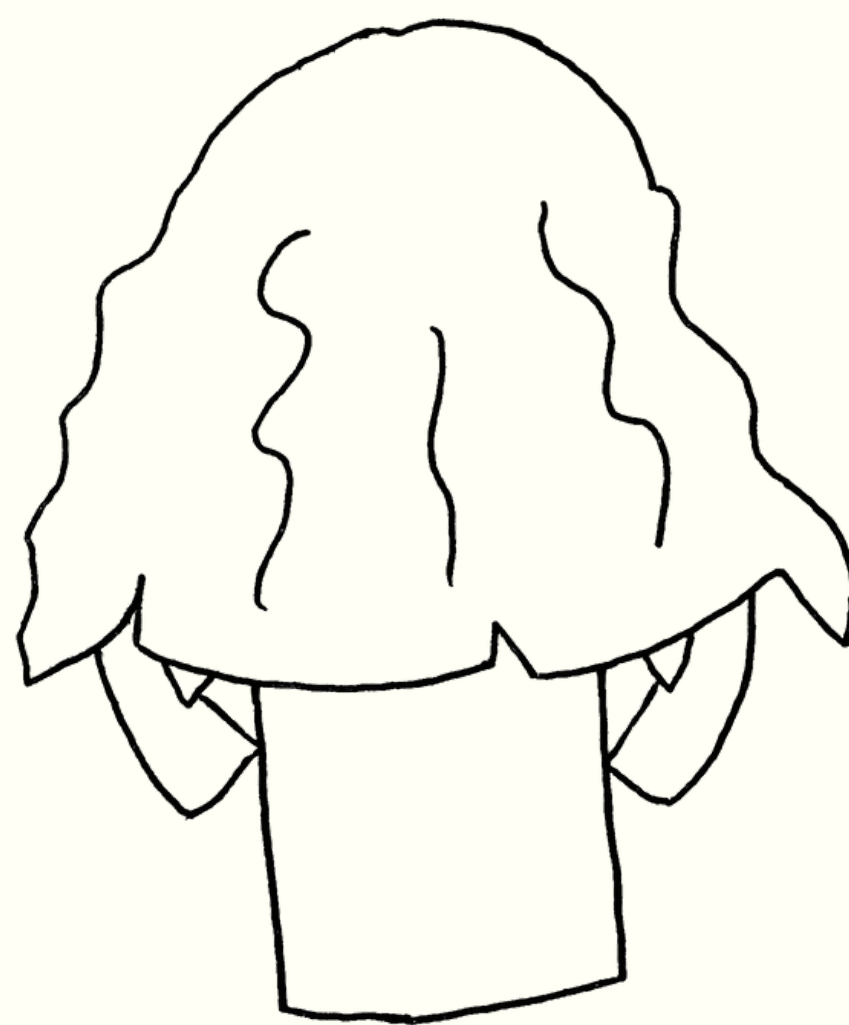


Con i piedi ben appoggiati al pavimento torna ad alzarti lentamente utilizzando il meno possibile le braccia come appoggio e raggiungi la stazione eretta.

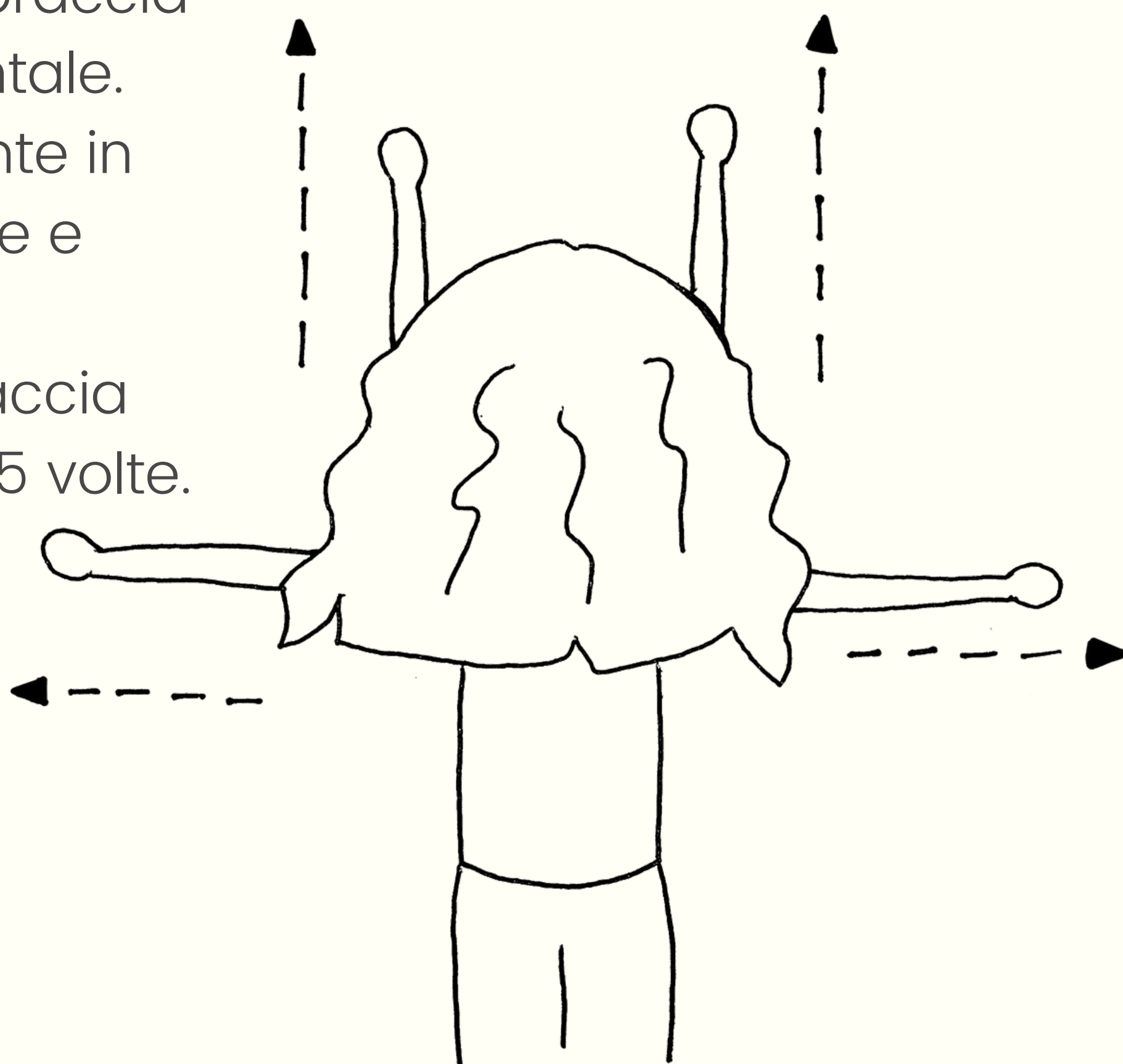
Ripeti questo esercizio per 5 volte.

ESERCIZIO 10.

In piedi con le gambe leggermente divaricate rivolgi lo sguardo verso il muro. Parti con i gomiti vicino al torace e le mani in appoggio al muro.



Mantenendo le mani in appoggio, apri lentamente le braccia in senso orizzontale. Torna lentamente in posizione iniziale e ripeti l'esercizio portando le braccia verso l'alto per 5 volte.

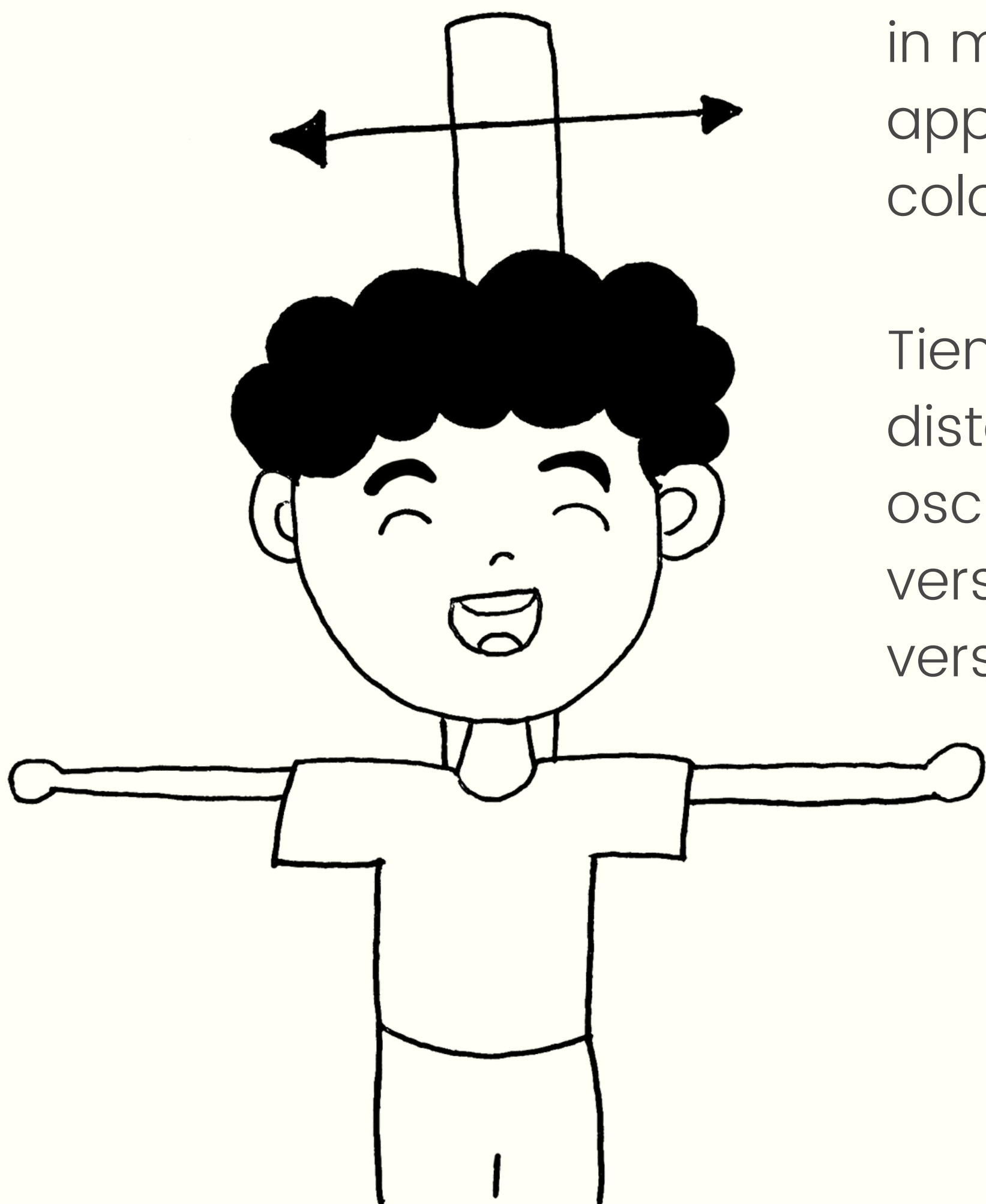


ESECIZIO 11.

In piedi con le gambe leggermente divaricate appoggia la schiena al muro.

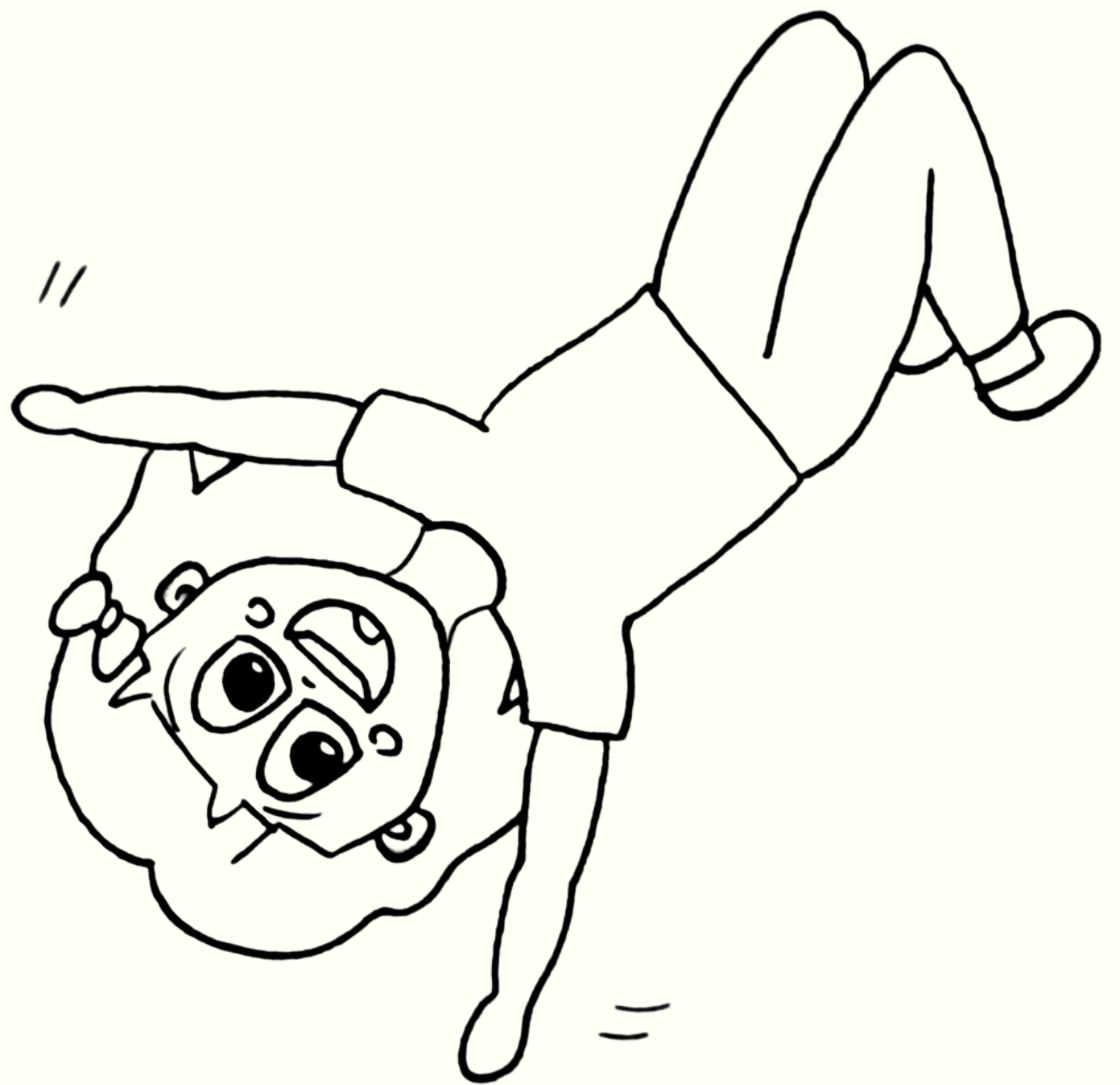
Prendi un tubo di gomma e posizionalo in senso verticale tra la tua schiena e il muro in modo da appoggiare tutta la colonna vertebrale.

Tieni i piedi un po' distanti dal muro e oscilla con la schiena verso destra e poi verso sinistra.



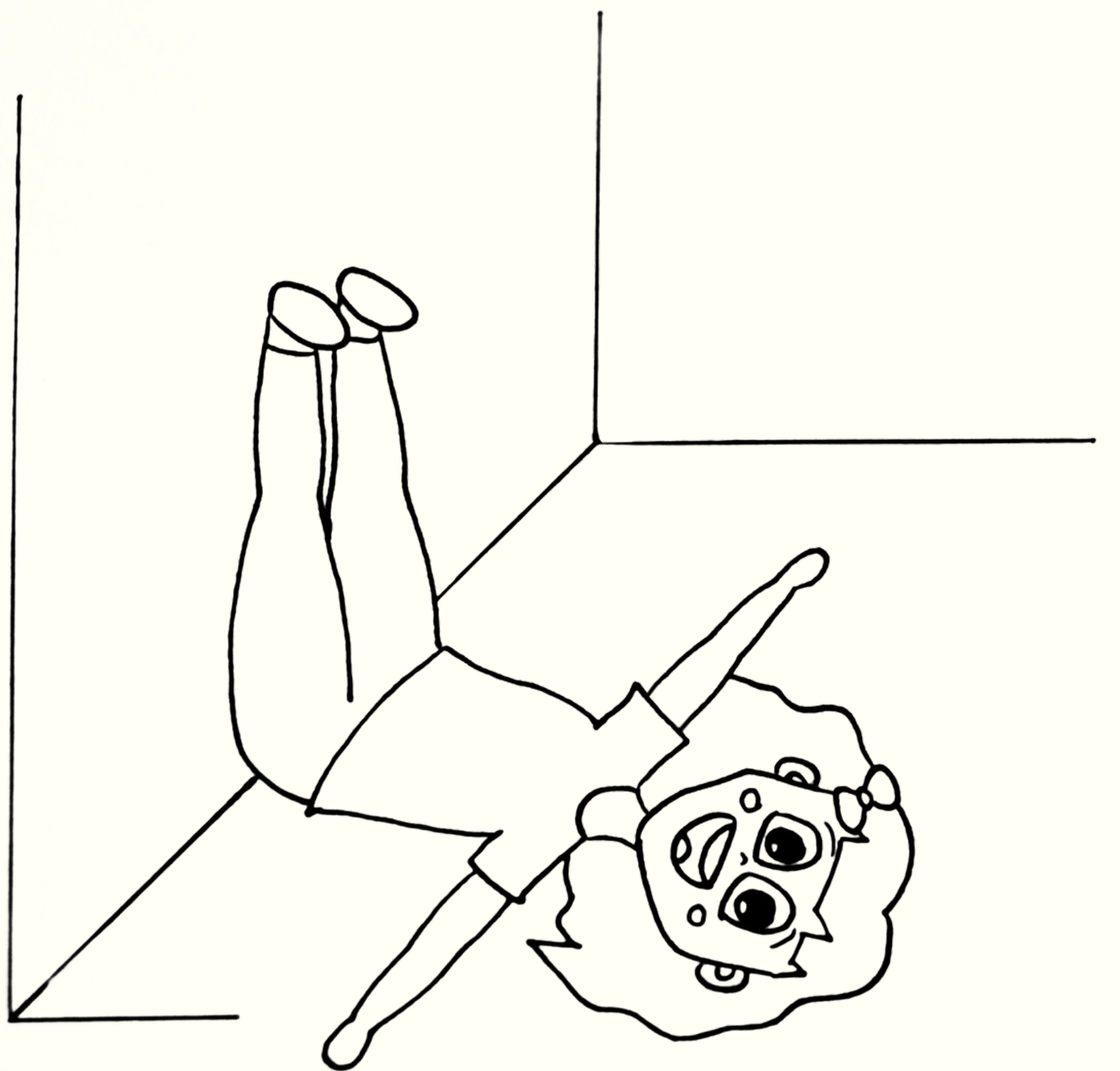
ESECIZIO 12.

Steso a terra o su un tappetino posizionati con le gambe piegate e schiena a terra. Apri e chiudi lentamente le braccia come se fossero le ali di un angioletto nella neve. Ripeti l'esercizio 10 volte.



ESECIZIO 13.

Portati a terra o su un tappetino vicino ad un muro. Stenditi a terra con il sedere e le gambe appoggiate al muro. Porta le braccia aperte con i palmi verso l'alto. Esegui 10 respiri e ogni volta allunga un pò il collo.

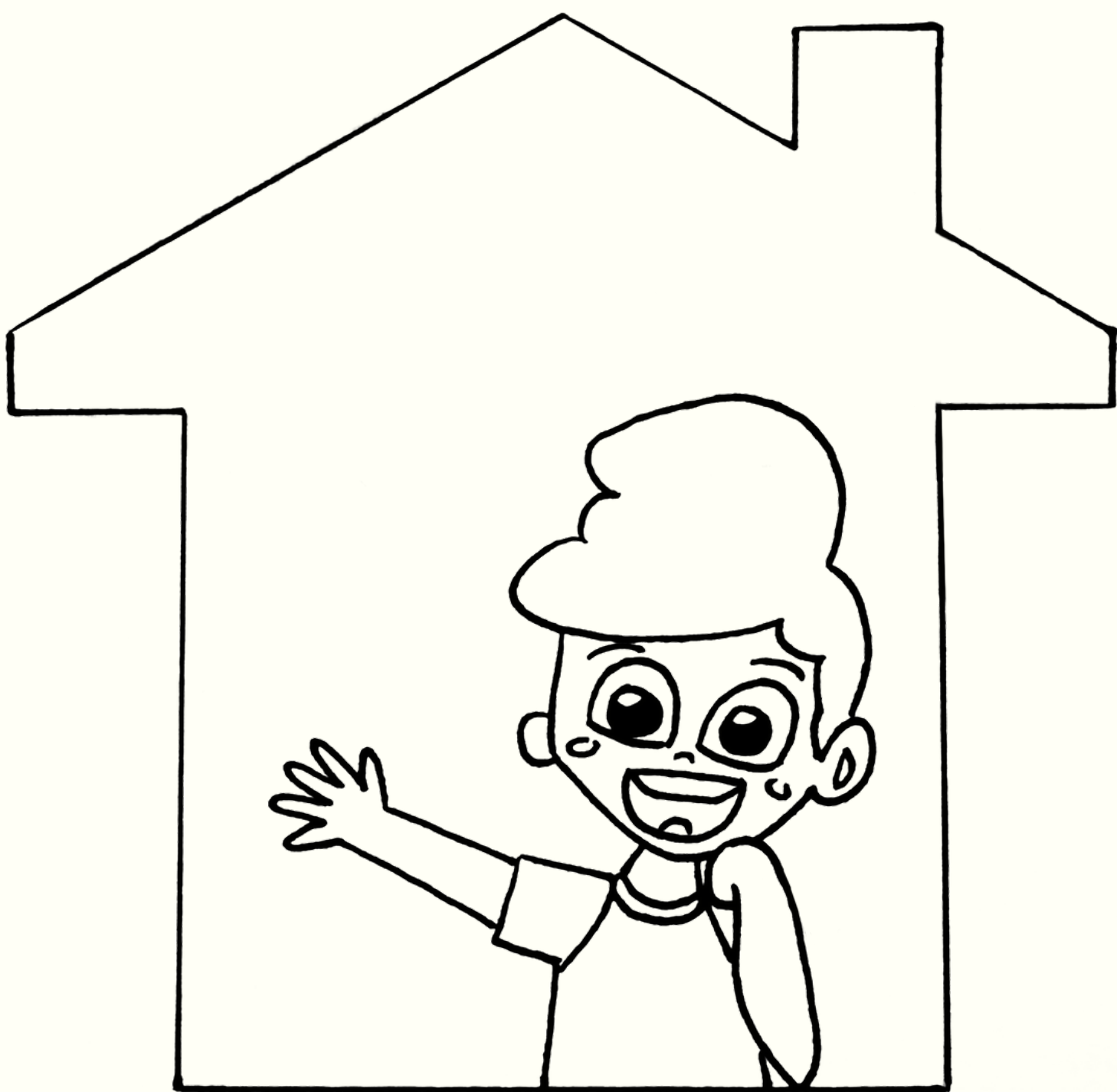


POST-DIMISSIONE

E quando si torna a casa?

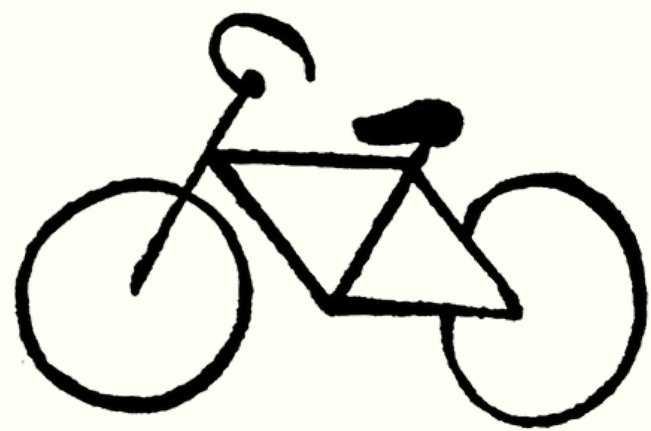
La fisioterapia prosegue anche una volta tornati a casa.

Oltre agli esercizi qui consigliati, il vostro bambino potrà scegliere altre proposte di attività fisica da aggiungere al suo allenamento.

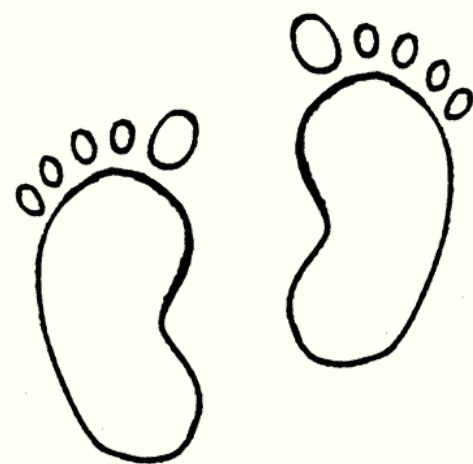


ATTIVITÀ FISICA

RISPETTANDO LE INDICAZIONI DEL MEDICO



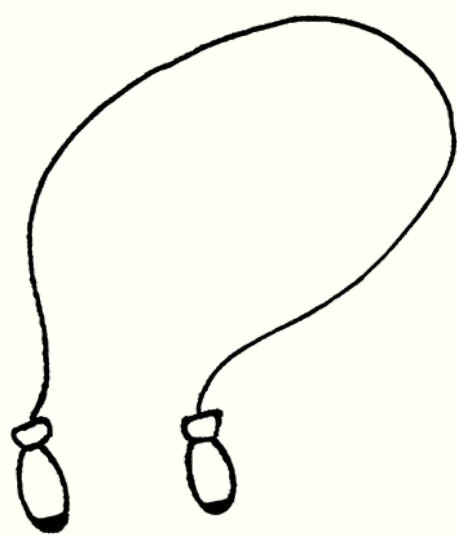
ANDARE IN BICI



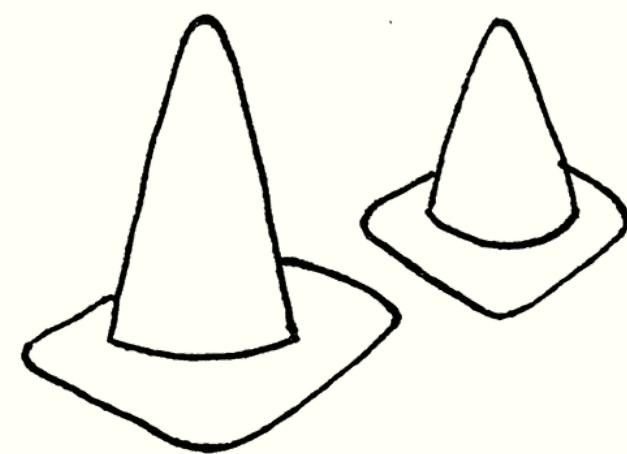
**FARE UNA
PASSEGGIATA**



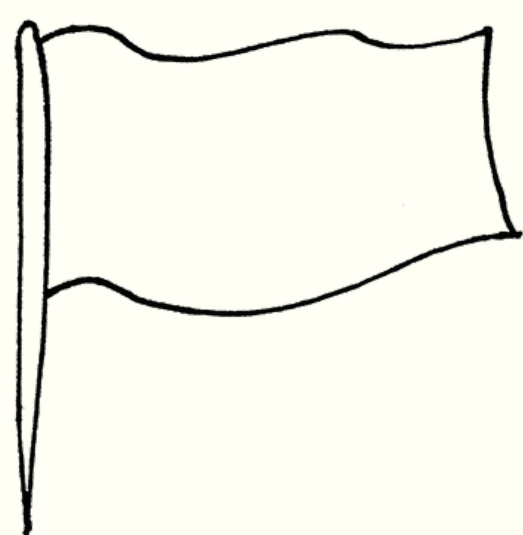
BALLARE



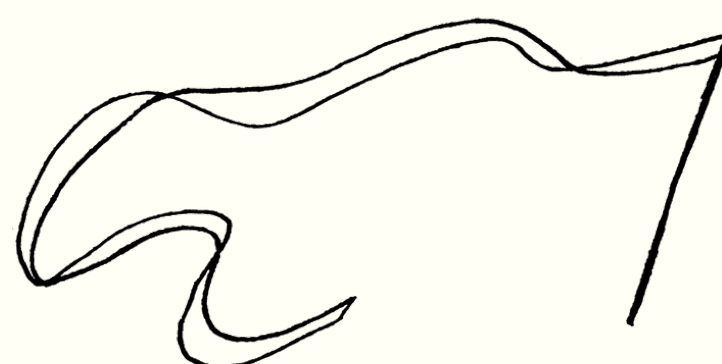
**SALTARE LA
CORDA**



**CREARE DEI
PERCORSI**



**GIOCARE A
RUBA BANDIERA**



**GIOCARE CON I
NASTRI**

DOMANDE FREQUENTI



MIO FIGLIO PUÒ DORMIRE SUL FIANCO O A PANCIA IN GIÙ?

È consigliato non sollecitare la parte anteriore del torace per non comprimere la ferita sternale.
Se non c'è dolore può stare sul fianco.
Per dormire a pancia in giù bisogna aspettare circa 2 settimane dall'intervento.

HO NOTATO CHE MIO FIGLIO CAMMINA "TUTTO STORTO" MI DEVO PREOCCUPARE?

La postura con le spalle chiuse potrebbe essere causata dal dolore al petto o da un atteggiamento di protezione post- intervento. Con la riduzione del dolore, incoraggiatelo ad aprire le spalle in modo da rilassare i muscoli del petto e del collo.

Se persiste una postura anomala consultate il vostro pediatra di libera scelta per una eventuale visita specialistica.

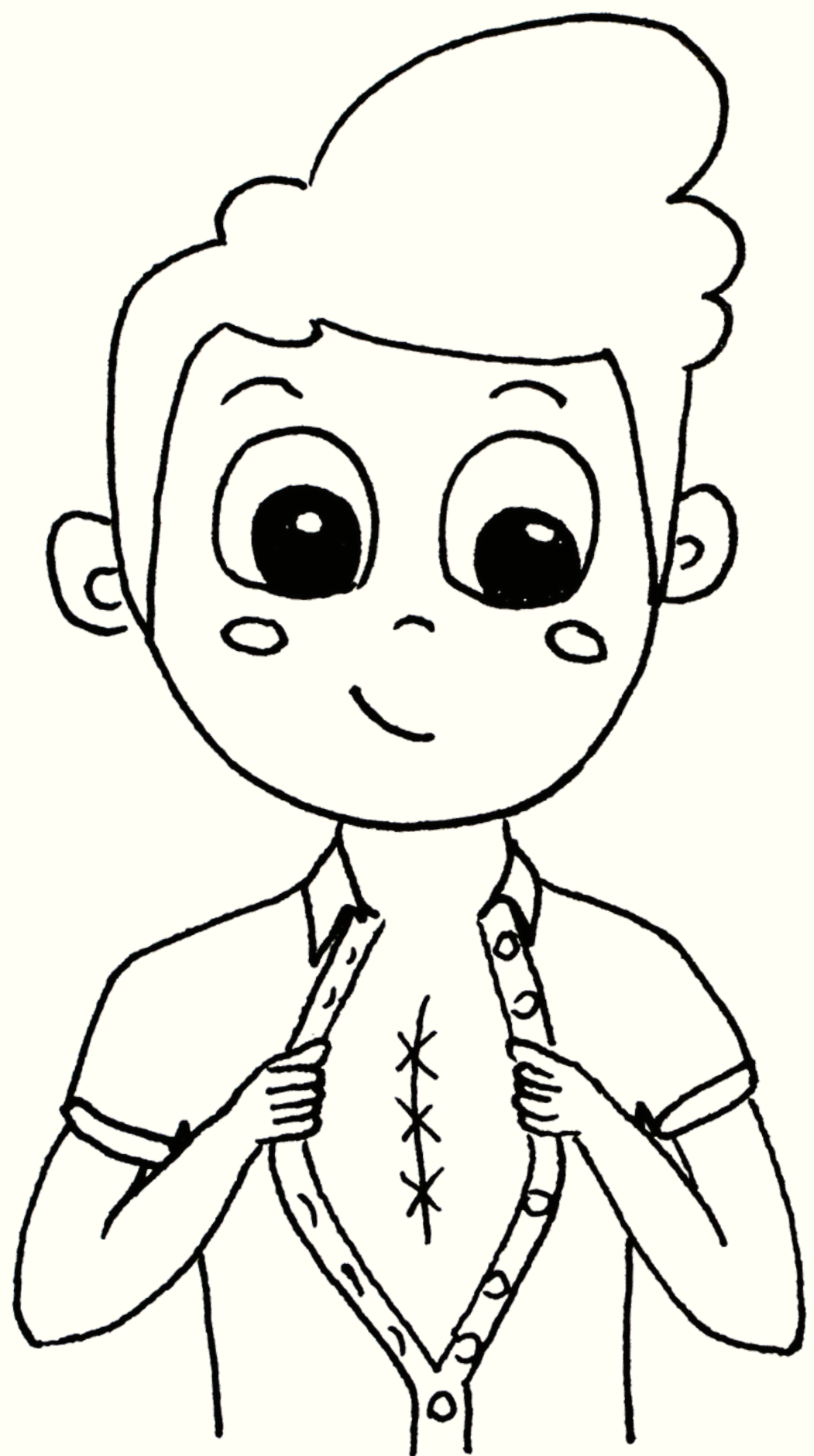
COME DEVO TRATTARE LA CICATRICE CHIRURGICA?

È possibile bagnare la cicatrice solo quando la cute risulta completamente integra.

È importante proteggere la cicatrice chirurgica dalla luce diretta del sole per circa un anno, utilizzando filtri solari con protezione specifica alta, sempre a cute completamente integra.

Gli esercizi consigliati dal fisioterapista aiuteranno anche la mobilizzazione indiretta della cicatrice. Questo favorirà la sua guarigione.

Se si osservano delle aderenze o retrazioni cicatriziali, rivolgersi al medico di riferimento per indicazioni più specifiche.

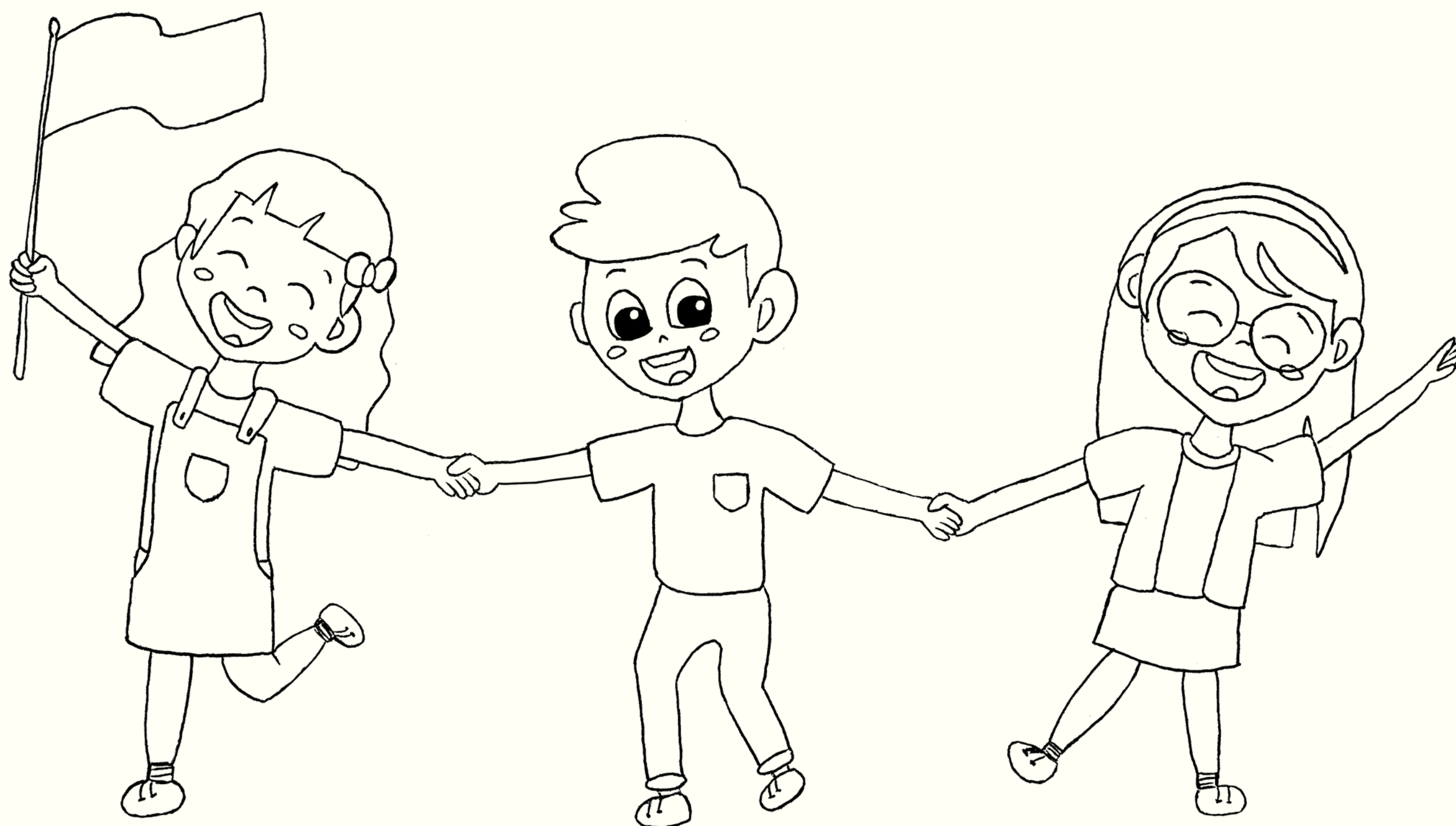


MIO FIGLIO PUÒ FARE ATTIVITÀ SPORTIVA?

In accordo con il cardiologo di riferimento, scegliere un'attività sportiva che consideri le attitudini e le preferenze del bambino.

Lasciarlo libero di scegliere, lo aiuta a proseguire lo sport nel tempo.

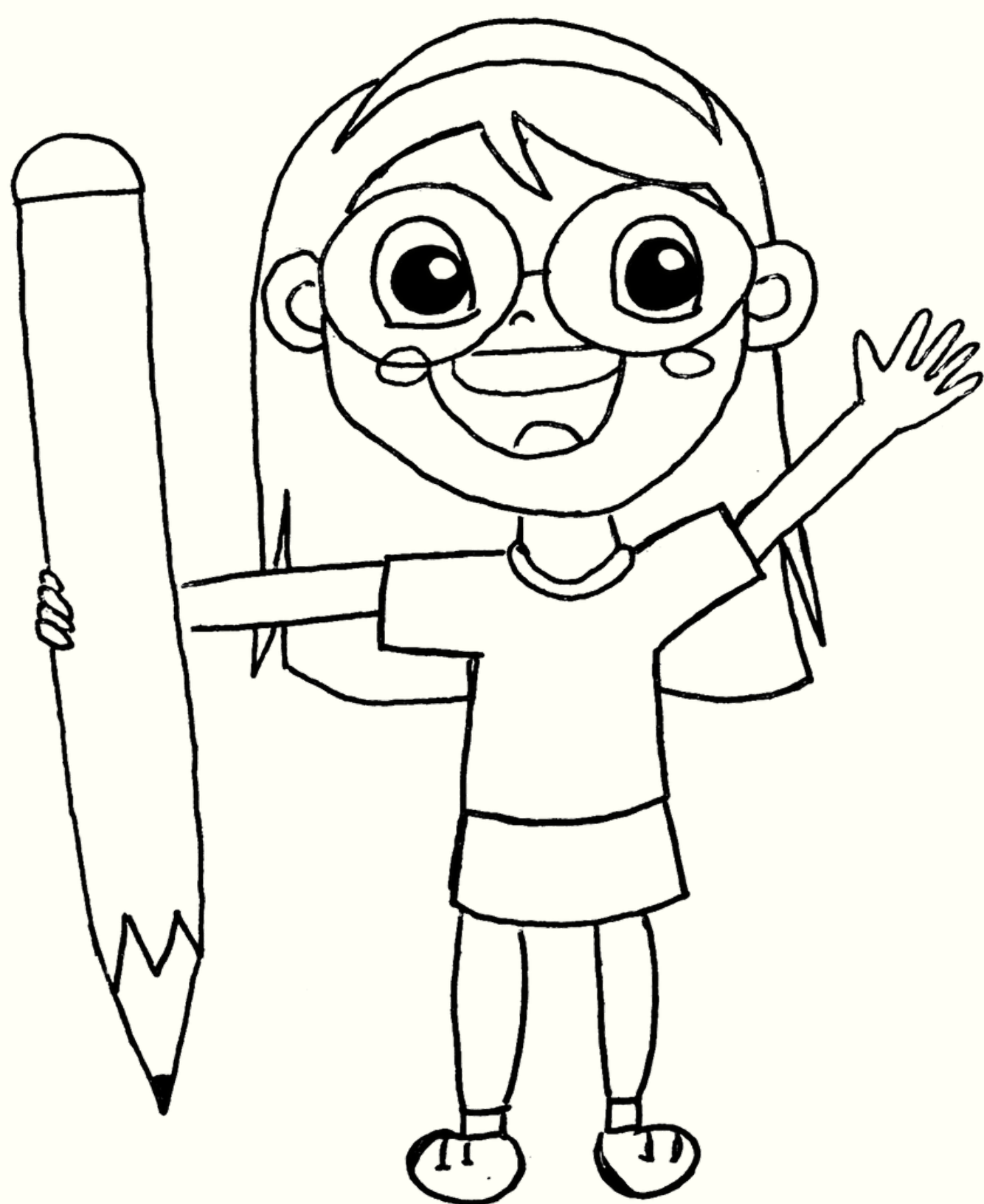
Sono consigliate pratiche fisiche che incrementino l'allungamento muscolo-tendineo, come lo stretching.



REGISTRAZIONE ATTIVITÀ

Di seguito troverete un diario in cui potrete annotare: l'attività, la durata e le sensazioni (vedi scala Borg CR10) di vostro figlio durante la fisioterapia.

**Questo vi aiuterà
a rilevare i
progressi giorno
per giorno.**



DATA	ATTIVITÀ	MINUTI	BORG

NOTE

BIBLIOGRAFIA

N. Duppen et al., “Does exercise training improve cardiopulmonary fitness and daily physical activity in children and young adults with corrected tetralogy of Fallot or Fontan circulation? A randomized controlled trial,” *Am. Heart J.*, vol. 170, no. 3, pp. 606–614, 2015, doi: 10.1016/j.ahj.2015.06.018

N. Sutherland et al., “Home- and hospital-based exercise training programme after Fontan surgery,” *Cardiol. Young*, vol. 28, no. 11, pp. 1299–1305, 2018, doi: 10.1017/S1047951118001166.

J. Rhodes et al., “Impact of cardiac rehabilitation on the exercise function of children with serious congenital heart disease,” *Pediatrics*, vol. 116, no. 6, pp. 1339–1345, 2005, doi: 10.1542/peds.2004-2697.

Opuscolo illustrato e redatto da: Elisa Lambertini
In collaborazione con: Barbara Maghini

Si ringraziano per la collaborazione lavorativa quotidiana:

- Prof. Gaetano Gargiulo, Dott. Andrea Donti e tutto il team medico del reparto di cardiologia e cardiocirurgia pediatrica.
- Samantha Scolari e tutto il team infermieristico.
- Sara, Franca ed Enrica: psicologhe dell'Associazione "I Piccoli Grandi Cuori".

Si ringraziano per il supporto professionale:

- Unità Operativa Medicina Fisica e Riabilitazione: Dott. Ernesto Andreoli e Dott.ssa Elena Zardi.
- Paolo Gherardi coordinatore professioni riabilitative.
- L'Associazione "I Piccoli Grandi Cuori" per l'importante sostegno e la presenza attiva nella vita di reparto e delle famiglie dei nostri piccoli pazienti.

**INVIA UNA MAIL A: CCPED@AOSP.BO.IT
PER METTERTI IN CONTATTO CON
IL FISIOTERAPISTA DI REPARTO**

