



MARTINO E I SUOI CONSIGLI.

IL TUO BAMBINO E LO SPORT.

Il tuo bambino deve abituarsi a seguire un preciso piano di vita giornaliero, con tanti impegni da mantenere diligentemente tutti i giorni. Tra questi compiti non deve mancare **l'esercizio fisico quotidiano**, con particolare riferimento alla **ginnastica respiratoria**. Imparerà così a respirare meglio e a diventare più forte, anche contro la malattia.

CONSIGLI PER LA REALTÀ DI TUTTI I GIORNI.

LA GINNASTICA RESPIRATORIA.

Appena fatta la diagnosi, il medico prescrive una ginnastica respiratoria, ossia degli **esercizi fisici che aiutano a liberare le vie aeree piene di muco denso**. La ginnastica respiratoria deve diventare la routine di tutti i giorni, i momenti migliori sono:

Al mattino, appena svegli e prima di fare colazione

Appena tornati da scuola

Prima di andare a letto

È importante seguire alla lettera le istruzioni del medico o del fisioterapista, sulla durata e sulla intensità degli esercizi, che variano da bambino a bambino, a seconda della sua situazione personale.



LA TOSSE.

Incoraggiare il bambino a tossire fin da piccolo “per eliminare il muco”.

Bisogna vincere fin da piccini l'imbarazzo di tossire in presenza di altri: **tossire fa bene!** Per gli altri bambini può essere un segno di malessere, ma per il bambino con fibrosi cistica è un aiuto fondamentale **per aiutarlo a liberare i polmoni.**



LO SPORT.

Già la **fisioterapia** è un impegno di **attività fisica importante**, quindi non bisogna “pretendere” troppo però, se il bambino lo desidera, nulla gli vieta di fare sport come i suoi coetanei. **L'attività fisica lo aiuterà a tossire** e a **liberarsi dal muco** e a **rinforzare i muscoli respiratori** per respirare meglio.

Tutti gli sport vanno bene, soprattutto quelli attivi, in cui il bambino deve muoversi, usare le braccia e le gambe e respirare profondamente, come il calcio, la palla a volo, il nuoto e la corsa.

