

4. SPORT E ASMA DEL BAMBINO: CINQUE DOMANDE E CINQUE RISPOSTE

Questo foglio informa i bambini asmatici su come praticare l'attività sportiva attraverso 5 domande

Ciao! Sono Spiroboy,
ti ricordi di me?
Ho 8 anni e ho l'asma



Come tutti i miei amici anch'io voglio giocare e correre a scuola ed in palestra. Ho la passione dello sport e guardo ed ammiro i campioni e vorrei essere come loro che corrono, corrono e non si fermano... perché gli manca il fiato o perché hanno la tosse! La mia mamma mi ha portato dal dottor Strampelli, il pediatra pneumologo, per sapere come posso fare sport insieme ai miei amici. Ho già preparato alcune domande per il dottore e mi sento come a scuola, ma questa volta sono io che interrogo il dottore.



Voglio sapere cosa mi succede quando comincio a correre e perché mi manca il fiato. E poi se posso guarire prendendo delle medicine.

Nei bambini asmatici l'esercizio fisico, svolto durante l'attività quotidiana o un'attività sportiva, può scatenare una crisi di asma che si chiama con una sigla **EIB** o bronco-spasmo da esercizio fisico.



La presenza di EIB non deve portare all'abbandono dell'attività sportiva perché **tutti i bambini asmatici possono praticare lo sport, quando l'asma è controllata in modo efficace.**

Domanda n. 1
Come si riconosce
la crisi di
asma-EIB?



Risposta n. 1
Tosse, sibili, sensazione di peso al petto durante e/o subito dopo l'attività fisica. **La presenza di EIB è un indice di un'asma non controllata.**



Domanda n. 2
Come si previene
la crisi di
asma-EIB?

Domanda n. 3
Quale sport
posso
praticare?

Domanda n. 4
Quando deve essere
limitata l'attività
fisica?



Domanda n. 5
Quali sport
devo evitare?



Risposta n. 2

Puoi eseguire un pre-riscaldamento prima dell'attività sportiva e prendere i farmaci per il controllo dell'asma. Per prevenire l'EIB puoi utilizzare 15 minuti prima uno spray a base di broncodilatatore (salbutamolo)

Risposta n. 3

Puoi praticare quasi tutti gli sport, anche a livello agonistico. Scegli quello che ti piace di più!

Risposta n. 4

Non puoi fare sport durante una crisi di asma o in caso di un'asma grave persistente.



Risposta n. 5

Non sono indicati gli sport che possono dare rischi nel caso di malessere improvviso (per esempio l'attività subacquea, il deltaplano, l'alpinismo etc.)

Il dottore dice che posso fare sport, posso scegliere quello che più mi piace, ma devo controllare l'asma e prendere le medicine. Sono felice!!!