

Quale attività sportiva può praticare mio figlio che soffre di asma?

Quale attività sportiva può praticare mio figlio che soffre di asma

Il ragazzo pratica un'attività sportiva: benissimo!

L'asma rappresenta un fastidio, ma lo sport è consigliato. I suoi benefici vanno al di là del benessere fisico.

Atleti di alto livello, asmatici, lo dimostrano.

È importante che il suo bambino pratichi un'attività fisica o sportiva con altri bambini, ad esempio quelli della sua classe.

Fare la scelta migliore per il proprio figlio

Quale sport scegliere? Quello che preferisce o desidera praticare. Aiutare il ragazzo nella scelta.

Anche se asmatico, può praticare la maggior parte delle attività sportive: rugby, judo, danza classica o ritmica, ginnastica a corpo libero, scherma, pallavolo, palla a mano, calcio, bicicletta, nuoto, ecc.

Per praticare alcuni sport è necessario adottare qualche minima precauzione.

Ad esempio, gli sport che si praticano al freddo: sci, snowboard, hockey su ghiaccio, pattinaggio.

Gli sport indoor se gli ambienti sono troppo polverosi.

La piscina – solitamente autorizzata – è sconsigliata nel caso in cui il ragazzo sia sensibile ai vapori del cloro. Scegliere quindi una piscina con disinfezione all'ozono: il DDASS (Uffici Dipartimentali per la Salute e gli Affari Sociali) locale potrà precisare dove si trovano.

I soli sport controindicati sono le immersioni subacquee e l'equitazione se il ragazzo è allergico al pelo o al sudore dei cavalli.

Adottare qualche precauzione che il ragazzo applicherà rapidamente da solo

Se il ragazzo assumesse dei farmaci, controllare che abbia sempre con sé una copia della prescrizione. Informare l'allenatore e la scuola.

Il ragazzo dovrà imparare a prepararsi: un riscaldamento progressivo e anticipato è solitamente consigliato per evitare una crisi d'asma detta "asma da sforzo".

Controllare che il ragazzo abbia sempre con sé lo spray broncodilatatore: deve averlo sempre in tasca.

Consigliargli di inalarlo un quarto d'ora prima dell'attività.

Un vero beneficio per te

Lo sport ti permetterà:

- * di tonificare la tua massa muscolare
- * di misurare la tua agilità
- * di conoscere i tuoi limiti e magari di migliorarli
- * di trovare nuovi amici e praticare uno sport di squadra, sviluppando valori quali la solidarietà e il rispetto dell'altro
- * di migliorare le tue capacità di adattamento, concentrazione e controllo di te stesso.

Dott. Giuseppe Vallo
PNEUMOLOGO
STUDIO MEDICO FISIOTERAPICO
Via Brianza 6
Montorfano
22030 Como

Ultima revisione Agosto 2010.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **01/10/10**