

La dottoressa Sandra Gawehn (internista e medico sportivo) lavora in una clinica polmonare ed è disponibile a rispondere alle nostre domande in materia di terapia respiratoria

Perché e a quale scopo ci si dovrebbe dedicare alla terapia respiratoria?

Le infezioni da Covid-19 possono portare a polmonite grave e mortale. Tutti possono ora migliorare la propria situazione fisica e il proprio sistema immunitario attraverso l'allenamento. Se siete interessati all'argomento "respirazione e terapia respiratoria", migliorerete le vostre conoscenze in materia, il che a sua volta contribuisce a ridurre l'ansia e lo stress. Entrambe inoltre contribuiscono a rafforzare le difese immunitarie. Può essere utile anche agli altri se ci si mette in una posizione migliore: ogni persona che passa attraverso un'infezione da Covid 19 mette a disposizione nuove risorse per gli altri.

Si conosce la fisioterapia. Ma cos'è esattamente la terapia respiratoria?

È un sottocampo della fisioterapia. Rafforza la muscolatura respiratoria e insegna particolari posture e movimenti che, con un regolare allenamento, da un lato aumentano permanentemente il volume polmonare e ci danno una maggiore capacità respiratoria, dall'altro ci mostrano trucchi con i quali possiamo ottenere molto rapidamente un sollievo in caso di improvvisa mancanza del respiro.

Nel corso di preparazione al parto, i genitori in attesa si allenano a liberarsi dal dolore del travaglio durante il processo del parto. L'approccio è identico: allenare i polmoni in anticipo in modo da poter beneficiare delle proprie conoscenze e della propria formazione in caso di necessità.

Come funziona effettivamente la nostra respirazione?

I polmoni stessi non hanno muscoli. La respirazione si ottiene con movimenti passivi dei polmoni, che avvengono grazie alla contrazione e al rilassamento di alcuni muscoli come il diaframma che, posizionato sotto i polmoni come un ombrello aperto, abbassandosi, consente ai polmoni di espandersi e, alzandosi, consente loro di svuotarsi. Grazie alla sua capacità di contrazione il diaframma partecipa per l'80% al funzionamento dell'attività respiratoria e permette di trasportare fino a 6 litri di ossigeno al minuto nei polmoni.

Di quale parte della respirazione si occupa la terapia respiratoria?

Il polmone è l'unico organo autonomo del corpo che possiamo controllare attivamente. Possiamo sopprimere, rafforzare, dirigere e intensificare attivamente la respirazione. Abbiamo l'opportunità di migliorare la respirazione imparando di più sui muscoli respiratori e su come rinforzarli. Ci sono muscoli respiratori diretti e indiretti. Si tratta di due tipi molto diversi di muscoli: hanno compiti, dimensioni, percentuali di fibre muscolari e funzioni diverse.

Come funziona l'allenamento respiratorio? Cosa si allena o cosa si impara?

Si imparano le seguenti tecniche:

- 1) Respirare seguendo uno schema di conteggio: ad esempio, inspirare in un tempo ed espirare in un tempo 3 volte più lungo.
 - 2) Allenamento muscolare selettivo: per esempio, allenamento dei muscoli della schiena.
 - 3) Respirazione di resistenza: restringere le vie respiratorie o servirsi di un peso.
- Mentre si allena la respirazione diaframmatica da sdraiati, per esempio, mettere entrambe le mani sull'addome.

4) Esercizi per la pulizia e per mantenere aperte le vie respiratorie: frenata delle labbra, posizione del portiere, produzione di un ronzio prolungato utilizzando la lettera M durante il processo di espirazione, movimenti vibrazionali, ecc.

Per riassumere in una sola frase: l'allenamento del respiro ci aiuta ad ottenere più ossigeno, a creare più spazio nella zona del busto e quindi migliorare la nostra capacità polmonare attraverso esercizi di stretching, a rafforzare i muscoli respiratori principali ed accessori e, soprattutto, l'approfondimento delle conoscenze relative alla respirazione e l'allenamento del respiro ci forniscono uno strumento di valore inestimabile per evitare la paura in caso di mancanza del respiro.

Chi dovrebbe e chi può fare gli esercizi di respirazione?

Gli esercizi di respirazione aiutano tutti e possono essere fatti da tutti. Persone sane e malate, bambini, lavoratori da casa, donne incinte, pensionati e persone costrette a letto.

Cosa devo considerare in merito allo spazio, la posizione e la presenza o meno di aria fresca?

Si possono fare gli esercizi ovunque, in macchina, davanti al computer portatile, mentre si fanno i lavori di casa, in giardino, a letto, sul balcone, ovunque. Assicuratevi di avere aria fresca, se possibile.

Spazio necessario: fate riferimento alla vostra altezza e all'apertura delle vostre braccia, questo è all'incirca lo spazio di cui avete bisogno. Che dobbiate camminare o stare seduti potete scegliere voi che esercizi fare. Gli esercizi sono tra i più svariati e ce ne sono di adatti ad ogni esigenza.

Quali esercizi devo fare e con che frequenza? Dove posso trovare le istruzioni su come eseguirli?

Potete trovare le istruzioni nei modi seguenti: rivolgendovi a fisioterapisti o ad aziende di assistenza sanitaria, facendo ricerche di letteratura e tramite internet. Utilizzate come parola chiave "terapia respiratoria" nei motori di ricerca.

Gli esercizi di torsione e di stretching sono utili per chi soffre di dolori al petto, al collo e alle spalle.

Le tecniche di frenata delle labbra e di conteggio del respiro sono spesso buone per le persone fragili e ansiose, perché le calmano.

Gli esercizi per la pulizia dei bronchi fanno bene ai fumatori e alle persone con infezioni delle vie respiratorie.

Gli esercizi muscolari (flessioni ed esercizi per la schiena) sono utili per migliorare la tosse. Effettuate questi esercizi tre volte al giorno per 3-5 minuti.

Nota:

Nella nostra homepage troverete due allenamenti molto efficaci, appositamente studiati per rafforzare i muscoli della respirazione e quelli della tosse. Già dopo pochi giorni potrete notare in voi stessi dei sensibili cambiamenti.

Quanto tempo ci vuole per iniziare a beneficiare degli effetti positivi della terapia respiratoria?

Ogni minuto porta dei benefici, è sensato ed efficace.

Conoscenza ed esperienza: si possono esercitare diverse tecniche di conteggio del respiro e sentirne l'effetto benefico sul fisico già dopo un solo minuto. Eseguite gli esercizi e acquistate quanta più esperienza possibile.

Muscolatura: i miglioramenti si manifestano dopo 2-4 giorni. Esempio: come quando si fa un tour in bicicletta della durata di diversi giorni.

Controllo dei nervi: i miglioramenti si iniziano a vedere dopo 2-4 giorni. Esempio: è come imparare un nuovo brano musicale.

Nota:

Per modificare in modo misurabile la frequenza respiratoria e il volume polmonare sono necessarie circa due settimane. (vedi FAQ).

Ci sono controindicazioni? Quando dovrei evitare possibilmente gli esercizi?

All'inizio fate tutto a piccole tappe e in blocchi di allenamento molto brevi. Se vi sembra che un qualche esercizio non vi faccia bene, saltatelo semplicemente. Non esagerate con i movimenti di rotazione e di stretching e nemmeno con gli esercizi di respirazione accelerata. Al momento attuale non fareste un favore né a voi stessi né alla società se doveste essere costretti a chiamare i soccorsi a casa in caso di iperventilazione. Cercate di monitorare voi stessi come vi sentite alla fine di ognuno dei tanti esercizi.

Allenamento progressivo a 3 livelli:

Livello 1: Regolarità. Allenatevi ogni giorno per 3 minuti.

Livello 2: Intensificate la durata degli esercizi: ad esempio 3x3 minuti.

Livello 3: Infine aumentate l'intensità, ma solo a partire dalla terza settimana.

Cosa fare in caso di dolore e/o mobilità limitata?

Scegliete un altro esercizio e tornate indietro di un livello nell'allenamento progressivo. Riducete l'intensità e /o la durata dell'allenamento fino a quando non riuscirete ad effettuare l'esercizio senza sentire dolore. Solo allora potrete salire ancora di un livello nell'allenamento progressivo.

Lo stretching è particolarmente utile per chi ha restrizioni di movimento e anche per i dolori al petto, per esempio dopo una polmonite. I crampi ai pettorali causano dolore e restringono il torace. La capacità di espansione polmonare si riduce in un torace ristretto e questo limita la quantità d'aria che può essere respirata per unità di tempo. Se stirate i muscoli del busto e del collo darete nuovamente spazio ai polmoni.

Informatevi in merito ad elementi di supporto quali i BlackRolls e le batterie di riscaldamento o raffreddamento.

Per i dolori alle spalle è molto utile eseguire regolarmente brevi esercizi cosiddetti „a pendolo“. Si può agevolare l'allungamento della scapola eseguendo dei piccoli movimenti (10 cm avanti e indietro) tenendo il braccio perpendicolare al pavimento e facendolo ondeggiare avanti ed indietro come un pendolo, con un peso di circa 500g in mano.

Cosa aiuta, oltre agli esercizi di respirazione, a superare meglio l'anno 2020?

Dite addio al fumatore. Migliorate il vostro sistema immunitario. Dormite 7-8 ore al giorno, seguite una dieta sana, assicuratevi di bere a sufficienza ed integrate un breve mix di esercizi di forza e resistenza nella vostra giornata. Per esempio: jogging (all'aperto o davanti alla TV), jumping jacks, esercizi per lo stiramento dei polpacci in piedi, pull-ups, push-ups, cantare o suonare uno strumento a fiato.

Come si fa a superare la giornata in forma?

Ho messo due tappetini di gomma l'uno sopra l'altro in soggiorno e faccio jogging su di essi come se stessi correndo nel bosco. Seguo i consigli e gli allenamenti che abbiamo

pubblicato sulla homepage e canto ad alta voce le canzoni che vengono trasmesse dalla radio mentre guido.

Nota per l'estate:

Dato che l'intervista è stata registrata a marzo, vorrei aggiungere: mi piace andare in bicicletta e passare più tempo possibile al sole e all'aria aperta.

Fonte: <https://atemtherapie.meyn.pro>