

- 1. Tossicchiare invece di tossire. Da cosa deriva e come si ottiene un colpo di tosse più potente?** E' per lo più dovuto a un'insufficienza dei muscoli dorsali. Si può migliorare la potenza del tossire attraverso esercizi quali sollevamenti sulle braccia, flessioni, sit-up, attraverso movimenti di vogata in posizione prona, allenamenti in sospensione, salti "apri e chiudi".
- 2. Tossire meglio, respirare meglio! Veramente meno polmoniti?** Si sono riscontrate il 50% in meno di casi di polmonite postoperatoria attraverso questa semplicissima pratica: inspirare ed espirare profondamente per dieci volte, poi tossire con forza per tre volte (tenendo il gomito o un cuscino davanti alla bocca). Ripetere l'intero ciclo ancora una volta. Tutto qui. Questa pratica ha condotto a una diminuzione del 50% dei casi di polmonite a condizione che venga eseguita a cadenza oraria fino all'acquisto della totale mobilità.
- 3. Esistono studi che documentano quanto possono migliorare i polmoni in un determinato periodo di tempo?** Sì, esistono numerosi studi. Con una pratica sportiva di mezz'ora cinque volte alla settimana si è attestato:
Dopo quattro settimane si ha un incremento del 26% della resistenza.
Dopo sei settimane i soggetti non mostravano più i soliti segni di affaticamento della muscolatura respiratoria.
Dopo otto settimane si riscontrava un significativo aumento della capacità vitale, del Volume Espiratorio Massimo in un secondo, e del test della camminata in sei minuti.
- 4. Non muoiono comunque tutti i muscoli respiratori durante la respirazione? No.** Dobbiamo distinguere tra i piccoli muscoli respiratori diretti in filigrana e i grandi muscoli respiratori indiretti. In effetti i piccoli muscoli diretti perdono forza rapidamente ma i grandi muscoli respiratori indiretti no. Perciò è decisamente il caso di potenziare la massa muscolare (soprattutto attraverso allenamenti per i muscoli dorsali e addominali).
- 5. Respirazione in posizione prona. Perché?** Le parti inferiori dei polmoni si caricano del peso del corpo. In questo modo esse in parte si chiudono ed è necessaria una pressione maggiore per ossigenarle. Le persone a cui si pratica la ventilazione vengono girate ad intervalli regolari per facilitare l'ossigenazione di tutti gli alveoli polmonari. Un corpo allungato può essere sostenuto e ventilato più facilmente.
- 6. Con quali criteri si decide se un paziente può essere progressivamente disassuefatto dal respiratore?** Esistono più criteri, una sorta di check list. Tre importanti fattori sono se sono presenti i riflessi autoprotettivi, se la persona è cosciente e in grado di parlare, se riesce a tossire contro la macchina quando richiesto. Chi non è capace di sbloccare autonomamente le vie respiratorie ostruite è ancora in pericolo di vita.
- 7. I muscoli della respirazione diretta devono essere piccoli e delicati. Anche il muscolo del diaframma non è molto grande?** Purtroppo no. Il diaframma è costituito da una grande piastra di fibre, la parte del muscolo è in realtà molto piccola. Per quanto riguarda la respirazione diaframmatica, beneficiamo soprattutto dell'allenamento effettuato attraverso il controllo diretto del muscolo del diaframma. Il nostro cervello non lo dimentica così rapidamente.
- 8. Paradosso? Comprimere le vie aeree aiuta a mantenerle aperte?** Il principio è simile ad una calza a compressione. La compressione aumenta il tono delle vene. Impedisce che le vene varicose o le valvole venose insufficienti causino l'arresto del

flusso sanguigno. Se si drizzano le labbra espirando, come se si stesse soffiando una candela o come se si stesse fischiando, si aumenta il tono delle vie aeree. Il tessuto si rassoda. Piccole porzioni di polmone hanno meno probabilità di collassare e rimangono aperte.

9. **Smettere di fumare. Si deve per forza?** L'inalazione del fumo blocca le ciglia polmonari pensate per purificare la mucosa polmonare. Nelle infezioni gravi da Covid-19 grandi porzioni dei polmoni sono spesso infiammate. La superficie di scambio dei gas nei polmoni ha le dimensioni di un campo da tennis. Oltre alla capacità di tossire, sono necessarie anche ciglia funzionanti per liberare questa vasta area dalle secrezioni infiammatorie in caso di polmonite. Quindi, smettete di fumare!
10. **Purificare attivamente le vie respiratorie. Come funziona?** Smettere di fumare, potenziare il muscolo grande dorsale. Canticchiare una M mentre si espira, pronunciare una T o una C balbettando, percorrere in biciclette strade lastricate di sanpietrini e pronunciare forte una "A" a bocca semiaperta.
11. **Utilizzo di spray al cortisone in caso di naso chiuso e di allergia ai pollini?** Se possibile, evitate gli spray al cortisone. I risciacqui nasali da effettuarsi la sera prima di andare a dormire e ad intermittenza regolare durante il giorno aiutano a liberare il naso dal polline. Indossate una protezione per la bocca e per il naso non appena uscite di casa; questo ridurrà ulteriormente il carico di allergeni.
12 In che modo può aiutare un sonno adeguato? Dormire per 7-8 ore riduce la secrezione di cortisolo e abbassa i livelli di zucchero nel sangue. Entrambi i fattori abbassano la suscettibilità alle infezioni. Inoltre avvengono durante il sonno molti meccanismi di riparazione.
13 Quando si possono riscontrare i cambiamenti nel metabolismo? Di solito dopo tre settimane. Il corpo ha bisogno di questo tempo per formare le cellule, gli organuli, i recettori e gli enzimi necessari per il nuovo metabolismo.
14 Cardiofitness per persone con difficoltà di deambulazione. Come potrebbe funzionare? Handbike al tavolo della cucina, esercizi con flexi-bar, esercizi dinamici di sospensione.
15 Alternativa ai salti apri e chiudi per giunti artificiali? Da seduti effettuare i movimenti con le braccia: 3x20 di fila. I movimenti del braccio generano un potente effetto push pull (restringimento /estensione), che agita la gabbia toracica. In questo modo si accelera la reazione del sistema immunitario, si sciolgono le aderenze dei fasci muscolari e si dilatano gli alveoli polmonari.
16 Belly-Smash. È utile anche per le persone anziane? Con quale frequenza ci si allena? Rotolando su una palla in posizione prona si allentano le aderenze e si mobilita il diaframma. Può essere utile praticare questo esercizio 1-2 volte a settimana per 5-10 minuti. Gli anziani possono usare un pallone da calcio mezzo spompato, gli atleti possono usare una pallina da tennis.
17 Quando è maggiore il beneficio della terapia respiratoria? In fase preventiva o riabilitativa? Per la prevenzione troverete una tabella di calcolo sulla homepage. Le numerose segnalazioni provenienti dall'Italia ci mostrano che la terapia respiratoria durante la riabilitazione è di importanza vitale e probabilmente ancora più necessaria che in fase preventiva.