

La respiration.

La respiration est le seul moyen d'influencer directement les processus de l'organisme qui normalement ne dépendent pas de notre volonté.

La majorité des gens utilise mal la propre capacité respiratoire et respire trop superficiellement. C'est presque toujours le cas pour les personnes avec la maladie de Parkinson. Pour un certain nombre de parkinsoniens le problème se pose aussi bien de nuit que de jour.

Certains patients présentent des épisodes d'apnée durant le sommeil et/ou d'hypopnée, même si souvent ils n'en sont pas conscients.

C'est une des raisons des troubles du sommeil.

Dans la maladie de Parkinson, la respiration est influencée d'une part par la posture qui tend à réduire le volume de la cage thoracique (Par inclinaison du tronc et déplacement de la tête et des épaules en avant, et par la compression de l'abdomen.)

D'autre part la respiration est sous l'influence de facteurs psychologiques.

La respiration est superficielle ; le renouvellement de la juste proportion d'oxygène et l'élimination du CO₂ dans les poumons ne sont plus assurés normalement. Il s'ensuit momentanément une insuffisante oxygénation du sang et de tout l'organisme.

La respiration superficielle ralentit la circulation lymphatique avec comme conséquence une incomplète élimination des toxines et scories d'origine extérieure ou endogènes.

Le corps est lentement intoxiqué et le système immunitaire perd de son efficacité.

La respiration peu efficace joue aussi un rôle déterminant dans la dysarthrie qui intéresse un certain pourcentage des patients.

Il existe diverses thérapies pour la réhabilitation respiratoire. Diverses sont combinées avec la réhabilitation posturale, ou avec des techniques de relaxation, d'autres sont associées avec un mouvement lent de tout le corps.

Exemples :

- Yoga
- Tai Chi