

La respirazione

Abstract

La maggior parte della gente non sfrutta completamente la propria capacità respiratoria e respira troppo superficialmente. E' quasi sempre il caso di persone con la malattia di Parkinson. Per un certo numero di parkinsoniani questo problema è presente sia di notte che durante il giorno.

Durante la notte i disturbi del sonno possono essere provocati da episodi più o meno frequenti di apnea o di ipopnea.

La respirazione superficiale provoca diverse conseguenze che contribuiscono alle cause ed all'evoluzione della malattia:

- Ossigenazione irregolare e temporaneamente insufficiente delle cellule in generale e del cervello in particolare.
- Insufficiente protezione contro l'ingresso di agenti patogeni esterni.
- Insufficiente movimento del diaframma con le seguenti conseguenze:
 - Mancanza del benefico effetto di massaggio procurato dalla respirazione diaframmatica in tutto il corpo, giorno e notte.
 - Cattiva circolazione linfatica, con insufficiente eliminazione degli scarti del metabolismo e delle tossine di origine varie.
 - Indebolimento del sistema immunitario
 - Perturbazione degli scambi attraverso le membrane delle cellule, per diminuzione dei movimenti del liquido interstiziale e attenuazione delle onde di pressione. Cattiva respirazione cellulare.
 - Scarso movimento delle viscere e tendenza alla stitichezza.
 - Disturbi della fonazione. Alterazione della parole. Disartria.
 - Perturbazione del sonno notturno provocati da episodi più o meno frequenti di apnea o di ipopnea.

Nella malattia di Parkinson, la respirazione è influenzata da una parte dalle posture che tendono a ridurre il volume della gabbia toracica (per inclinazione del tronco, spostamento della testa e delle spalle in avanti e per compressione dell'addome).

D'altra parte la respirazione è sotto l'influenza di fattori emotivi.

Una certa percentuale di pazienti presenta episodi di apnea e di ipopnea nel sonno, anche se non sempre ne sono coscienti.

La respirazione è superficiale, il rinnovamento della giusta proporzione di ossigeno nei polmoni e l'eliminazione del CO₂ non sono più assicurate correttamente, ne segue un'insufficiente ossigenazione del sangue e di tutto l'organismo.

La respirazione superficiale rallenta la circolazione linfatica con la conseguenza di una incompleta eliminazione delle tossine e scorie di origine esterna o endogene. Il corpo è lentamente "intossicato" e il sistema immunitario diventa così meno efficace.

La respirazione poco efficace gioca anche un ruolo determinante nella disartria che interessa una certa percentuale di pazienti.

Esistono diverse terapie di riabilitazione respiratoria. Diverse sono combinate con la riabilitazione posturale, altre sono associate al rilassamento o al movimento lento di tutto il corpo.

Esempi;

- Yoga
- Tai Chi