

IL GIUSTO RESPIRO



Esistono alcuni esercizi specifici per aiutare una persona a respirare

Diaframma: il muscolo principale della nostra respirazione

Il respiro determina il nostro essere in vita, ma anche, in parte, la qualità del nostro vivere quotidiano: in determinati momenti distende la mente e aiuta a non essere impulsivi

RAVENNA

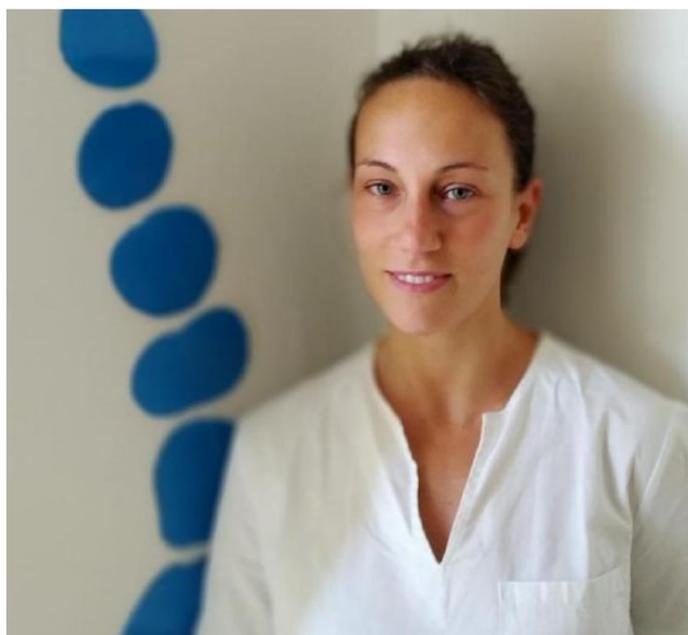
Secondo il filosofo antico Anasimene della scuola di Mileto l'universo è una realtà in continuo divenire e il suo movimento incessante ricorda il respiro dell'uomo. In principio tutto era aria. Per molte religioni è, infatti, il principio vitale dell'uomo, la sua parte immateriale, ma al contempo essenziale. Secoli dopo Marco Aurelio disse: «Quando ti alzi il mattino, pensa quale prezioso privilegio è essere vivi, respirare, pensare, provare gioia e amare».

Respirare equivale a vivere e il tipo di respiro determina la qualità della vita. Fare dei lunghi e

profondi respiri è estremamente importante nei momenti di tensione o quando si deve prendere una decisione. «Respira prima di parlare» si usa dire spesso, perché respirare distende la mente e aiuta a non essere impulsivi. In altri momenti si trattiene il respiro, per esempio quando si ha paura oppure quando si rimane sorpresi per un evento inaspettato. Si respira in maniera veloce e superficiale, invece, quando si è ansiosi. Insomma il respiro determina il nostro essere in vita, ma anche, in parte, la qualità del nostro vivere quotidiano.

«Il muscolo principale nella respirazione è il diaframma – spiega Sara Vignoli, fisioterapista attiva sul ravennate – posizionato tra il torace e l'addome. È a forma di cupola con la concavità rivolta verso il basso, e le sue fibre partono dal centro frenico e si allargano in maniera circolare fino a formare dei pilastri che si vanno a connettere con la gabbia toracica, coste, sterno, e con le vertebre dorso lombari».

Si tratta di un muscolo involontario, la cui attività è comunemente modificabile. «Quando inspiriamo il diaframma si contrae e si abbassa - continua Vignoli - così da lasciar spazio ai polmoni che si dilatano, nel suo contrarsi coinvolge anche gli organi addominali e posteriormente preme sull'esofago. Quando espiriamo, invece, il diaframma si rilassa e risale in modo da favorire



Sara Vignoli, fisioterapista

la fuoriuscita dell'aria».

A volte il suo movimento non procede regolarmente. «La condizione più frequente che si può presentare è che il diaframma rimanga contratto, cioè abbassato, dando origine a una serie di disturbi. In primis alla schiena, con un dolore intenso e improvviso, come una fitta, nella zona dorso lombare. Inoltre, siccome va a comprimere l'intestino e lo stomaco, può causare gonfiore della pancia e può partecipare al reflusso creando bruciore. Inoltre una serie di altri sintomi non specifici che variano da paziente a paziente, come eruttazione,

difficoltà a fare respiri prolungati e lunghi, stanchezza e sbadigli».

Un elemento che influenza la condizione del diaframma è lo stress. «Lo stress, talvolta, si trasforma in uno stress meccanico, che fa sì che il diaframma rimanga contratto in basso. In questo caso è palpabile, perché se si tenta di inserire le dita sotto le costole non entrano. Chi ha il diaframma bloccato produce respiri brevi e veloci e utilizza solo la muscolatura respiratoria accessoria (muscoli intercostali, sovracostali e sottocostali) e non mobilita il muscolo principale».

LA SPIEGAZIONE

«Quando si dice 'respira con la pancia' in realtà si fa riferimento al movimento del diaframma. La giusta respirazione consiste nel coinvolgimento di tutti i muscoli respiratori accessori (intra, sotto e sovracostali) e del diaframma che insieme concorrono a espandere e far salire o ad abbassare le costole. Quando inspiriamo è il diaframma che spinge sulla pancia e sembra che si gonfi, ma in realtà non si riempie d'aria; questa rimane nella zona toracica».

COME SI INTERVIENE

«Esistono alcuni esercizi specifici per aiutare una persona a respirare, che si possono svolgere contemporaneamente all'intervento manuale del fisioterapista che cerca di allentare il diaframma inserendo le dita sotto le coste. Si può procedere anche a una 'respirazione forzata' in contemporanea a una vibrazione effettuata sulla parte dalle mani del fisioterapista volta a produrre un'espirazione completa. Inoltre, un altro esercizio da fare anche a casa è quello di stare sdraiati con un libro sulla pancia e cercare di muoverlo respirando».

IL MUSCOLO DIAFRAMMA

A forma di cupola con concavità rivolta verso il basso, e le sue fibre partono dal centro frenico e si allargano in maniera circolare

MOVIMENTO INVOLONTARIO

Quando inspiriamo il diaframma si contrae e si abbassa; quando espiriamo, invece, il diaframma si rilassa e risale