

Istituto Europeo per la medicina osteopatica
Genova, 4 ottobre 2016

L'OSTEOPATIA CORRELATA ALL'ALLENAMENTO RESPIRATORIO IN IPERPNEA ISOCAPNICA

Jacopo TASSARA

Questo lavoro si propone di dimostrare come il trattamento osteopatico possa ripristinare il giusto equilibrio del sistema respiratorio, eliminando i blocchi che il nostro corpo adotta autonomamente per compensare determinate problematiche quotidiane.

La particolarità di questo studio è stata quella di abbinare ad una metodologia di allenamento ed numerosi studi scientifici un trattamento osteopatico molto semplice e lineare che ottimizza la to respiratorio.

Lo strumento in oggetto utilizza un brevetto che permette di compiere atti respiratori profondi e veloci senza incorrere nell'iperventilazione grazie alla possibilità di realizzare l'isocapnia, cioè di non alterare il fisiologico rapporto ossigeno/anidride carbonica.

In particolare lo studio è stato strutturato nella seguente maniera:

sono stati presi in esame venti atleti sani di diverse discipline sportive e sono stati successivamente divisi in due gruppi.

Il gruppo A, formato da dieci atleti, ha seguito cinque settimane di allenamento respiratorio con

Il gruppo B composto da dieci atleti, ha seguito solamente cinque settimane di allenamento respiratorio con la medesima strumentazione del gruppo A, senza beneficiare di alcun trattamento osteopatico.

La finalità del trattamento osteopatico si è concentrata nel ripristinare la mobilità del torace e ritrovare il fisiologico range of motion di tutte le strutture anatomiche che prendono parte al meccanismo innato della respirazione postulando che accrescendo la mobilità delle singole strutture si sarebbe aumentata la risultante complessiva di movimento.

I risultati alla fine delle cinque settimane sono stati incoraggianti e hanno confermato quasi interamente le ipotesi enunciate inizialmente.

Esclusi i valori spirometrici (PEF e FEV1), particolarmente difficili da migliorare nel corso di sole cinque settimane, la mobilità toracica e la mobilità diaframmatica così come la FVC sono migliorate significativamente nel gruppo A a confronto del gruppo B che ha eseguito solo ottenendo risultati inferiori.

parametri presi in considerazione, è riuscita a migliorare la VO₂max, il parametro più strettamente connesso alla prestazione sportiva e alla vita quotidiana.

Tutti i soggetti trattati a livello osteopatico sono riusciti, ormai liberi da ogni restrizione di movimento, ad allenare al meglio la muscolatura respiratoria, dimostrando così uno dei principi migliore condizione.

Parole chiave: Keywords:

- Trattamento osteopatico - Osteopathic treatment
- Diaframma. - Diaphragm
- Allenamento respiratorio. - Respiratory training
- Spirotiger. - Spirotiger
- Iperpnea isocapnica. Normocapnic hyperpnea

Osteopathy correlated with respiratory training in normocapnic hyperpnea

ABSTRACT

This work aims to demonstrate how the osteopathic treatment can restore the right balance of the respiratory system, eliminating the blocks that our body automatically uses to compensate daily problems.

The particular thing of this study was to combine to a training methodology an instrument, the Spirotiger, very hi-tech and whose potential is being scientifically studied for an osteopathic treatment that optimizes the respiratory system's functionality.

The instrument uses a patent that allows it to perform deeper and faster breathing acts without encountering hyperventilation thanks to the possibility of accomplishing Isocapnia, that is not to alter the physiological relationship between oxygen and carbon dioxide.

The study was structured in the following way:

20 athletes of various disciplines were used and divided into two groups.

Group A, formed by 10 athletes, trained for 5 weeks using the Spirotiger, with the addition of 3 osteopathic treatments.

Group B, also formed by 10 athletes, followed the same pattern with the same instrument but without benefitting from the osteopathic treatment.

The aim of the osteopathic treatment concentrated on restoring the chest's mobility and rediscovering the physiological range of motion of all anatomical structures who take part in the respiratory mechanism postulating that increasing the mobility of single structures would have increased the resulting total of movement.

The results at the end of the five weeks were encouraging and confirmed the initial hypothesis.

Without considering the spirometric results (PEF and FEV1), which are difficult to improve in such short time, the mobility of the chest and the diaphragm as well as the FVC have all significantly improved in group A compared to group B, who performed only the respiratory training thus achieving inferior results.

The most interesting data that we obtain from this survey is that osteopathy, apart from improving the previous results, has been able to improve the VO₂max, the parameter strongly connected to the performances in sport and in our daily lives.

all the subjects treated in an osteopathic way have been able to train their respiratory muscles better, demonstrating one of the fundamental principles of osteopathy; allowing the autoregulation systems to function correctly. Osteopathy puts man's body in the best possible condition.