

AUTOREGOLAZIONE FISICA (PSR)

I. TRAINING DI CONSAPEVOLEZZA PROPRIOCETTIVA (PAT)

Eseguire la PAT in sequenza per 2-3 minuti, 6 volte al giorno.

1) SEDERE IN POSIZIONE RILASSATA E CON UNA POSTURA NEUTRA

- a. si sieda dritto con le ginocchia separate e i muscoli addominali rilassati
- b. le braccia dovrebbero stare sulle cosce con le mani aperte e le dita leggermente curve
- c. la testa è diritta ma non tenuta in tensione dai muscoli del collo
- d. il collo e le spalle sono rilassate e allo stesso livello

Nota: la posizione di postura neutra può essere anche praticata mentre si è in piedi, semi-reclinati o reclinati

2) CONTROLLARE I CONTATTI DEI DENTI NON FUNZIONALI, IL SERRAMENTO E IL DIGRIGNAMENTO

- a. rilassare le labbra, la lingua e separare leggermente i denti per 30-60 secondi

Qualcuno può trovare utile bagnare leggermente le labbra con la lingua e deglutire per trovare la posizione di rilassamento della mandibola, altri trovano utile pronunciare la lettera "N".

- b. non spingere la lingua contro i denti o contro il palato perché può causare fatica
- c. i contatti funzionali dei denti sono meno di 10 minuti al giorno se si mangia per un'ora al giorno

3) MUOVERE LA TESTA DELICATAMENTE: EVITARE DI INCLINARLA DI LATO (TILTING)

- a. chiudere gli occhi (se si prova fastidio o vertigini, lasciarli aperti)
- b. mentre si è con labbra e lingua rilassate e i denti leggermente dischiusi, esalare il respiro mentre lentamente si piega la testa in avanti. Evitare i movimenti che causano fastidio, tensione o dolore
- c. fermarsi con la testa confortevolmente in avanti per circa 3 secondi
- d. inalare il respiro con il diaframma che lentamente espande l'addome rilassato mentre la testa viene lentamente riportata diritta alla posizione neutrale
- e. fermarsi 1 secondo prima di esalare il respiro e ripiegare ancora la testa in avanti
- f. ripetere il punto a/e 6 volte al minuto

Nota: se coordinare i movimenti della testa con il respiro è troppo difficoltoso, concentrarsi esclusivamente su movimenti della testa delicati e simmetrici. Il movimento simmetrico e rilassato aiuta il circolo sanguigno.

4) RIDURRE LA TENSIONE DELLA PARTE ALTA DELLA SCHIENA: RADDRIZZARE LE SPALLE CURVE

- a. Mentre si è in posizione posturale rilassata e neutra, con le labbra e la lingua rilassate e i denti leggermente dischiusi
 - * sollevare le mani come per condurre un'orchestra o, se questo è fastidioso,
 - * sollevare le braccia leggermente dalla posizione di rilassamento con le mani aperte e le dita un po' piegate
- b. muovere le braccia e le spalle indietro e in avanti senza causare fastidio
- c. ripetere il movimento delle braccia lentamente (una volta ogni 5 secondi). Fare 6 movimenti e ripetere 6 volte al giorno

Note: la posizione posturale neutra e i movimenti delicati delle braccia aiuteranno a rilassare le parti che fanno male e a riconoscere abitudini posturali inappropriate come la testa inclinata, le braccia incrociate e le spalle curve

II. PRENDERE DELLE BREVI INTERRUZIONI DI RILASSAMENTO

- a. lasciare i piedi, le gambe, le mani, le braccia, le spalle, la testa, le palpebre, le labbra, i denti e la lingua in una posizione rilassata

- b. iniziare con 5 minuti alla volta e, gradualmente, incrementare il rilassamento di 1 minuto in ogni sessione fino a 20-25 minuti
- c. fare almeno 2 interruzioni di rilassamento ogni giorno durante il training iniziale

III. INIZIARE A DORMIRE NELLA POSIZIONE RILASSATA: CONTROLLARE L'ATTIVITA' NOTTURNA

- a. coricarsi sulla schiena e praticare una respirazione lenta mentre le labbra sono rilassate e i denti leggermente dischiusi
- b. poi, dire a voce alta "labbra rilassate, lingua rilassata, sonno rilassato" mentre ci si immagina dormire nella posizione di rilassamento
- c. iniziare a dormire sulla schiena senza preoccuparsi se ci si muoverà

IV. RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA: IL CONTROLLO E' VITALE PER LA SALUTE

- a. mentre si è in una posizione posturale rilassata e neutrale, respirare lentamente e regolarmente con il diaframma
- b. mentre si inala, il diaframma solleva delicatamente l'addome e riempie al massimo i polmoni
- c. mentre si esala l'anidride carbonica, l'addome si retrae mentre il diaframma si rilassa
- d. prima di inalare ancora, fermarsi per 3-4 secondi
 - * La pausa non deve trattenere il respiro ma deve essere rilassata
- e. se, in qualsiasi momento, ci si sente con la testa leggera o si hanno vertigini, significa che si sta inalando troppa aria: tornare alla respirazione tradizionale oppure, ancor meglio, attendere di più tra i respiri e non respirare troppo profondamente.

Nota: la respirazione lenta diaframmatica dovrebbe essere rilassante ma può volerci del tempo per **relearn**

CONSIGLI

La PSR funziona meglio quando si assumono bevande senza caffeina, mangiare i cibi giusti e si fanno gli esercizi regolarmente senza dolore. Fare esercizio.

FARE I RESPIRI DIAFRAMMATICI SECONDO NATURA

IMPORTANTE!!! AVERE MOLTA PAZIENZA, LA PSR IMPIEGA DEL TEMPO PER RIDURRE ABITUDINI NON SALUTARI E AFFATICANTI

Fisiologia della PSR

Lo scopo della PSR è produrre cambiamenti fisiologici che riducono il dolore, la fatica e l'utilizzo errato.

Le posizioni posturali naturali sono quelle in cui i muscoli sono più rilassati e il corpo può distribuire ossigeno, glucosio e calore con la resistenza minore possibile. Il movimento simmetrico, eseguito senza alcun discomfort, migliora la circolazione del sangue **to sore** i muscoli e aumenta la diffusione del fluido sinoviale nelle articolazioni. La PAT e i suoi movimenti delicati aiutano anche i pazienti a riconoscere e intercettare abitudini parafunzionali (inappropriati) della mandibola, del collo e delle spalle che affaticano e causano una torsione dei muscoli.

Il diaframma è uno dei muscoli più efficienti e resistenti alla fatica del corpo. Il respiro diaframmatico riduce il rilascio di ormoni dello stress, promuove il rilassamento muscolare, favorisce il sonno e migliora la distribuzione di ossigeno e glucosio nel corpo. Il trasporto ottimale di ossigeno e glucosio dipende da un respiro diaframmatico efficace.

I pazienti con dolore spesso dimenticano di respirare con il diaframma. Invece, tendono a respirare rapidamente, usando soprattutto i muscoli del collo e del torace. In queste condizioni, i pazienti esalano anidride carbonica troppo rapidamente e vanno in deficit di anidride carbonica (ipocapnia). L'ipocapnia deve essere evitata dal momento che aumenta i livelli di ormoni dello stress, diminuisce la disponibilità di ossigeno ai tessuti, irrigidisce i muscoli e, in casi estremi, altera la chimica del sangue. Respira con il diaframma, a meno che non si stia facendo attività fisica intensa.