[AUTODIFESA & SPORT] Parliamo ancora di punti di pressione

Descrizione

Puoi seguire Nuova Isola comodamente iscrivendoti al nostro canale Whatsapp

Dal semplice singhiozzo all'arresto respiratorio. Tempo fa durante un allenamento per perfezionare il lavoro sui punti di pressione, lavorammo su un punto del braccio chiamato LI-10

Questo punto si trova nel nervo radiale, che è unito al sistema nervoso centrale (SNC) attraverso la vertebra cervicale 5.

In questo punto di unione si trova anche l'inizio del nervo frenico, il nervo che controlla il diaframma e quindi anche la respirazione, ho avuto modo di conoscere questo argomento quando ho studiato la rianimazione polmonare originale, quella precedente alla rianimazione SP-17, più perfezionata ed efficace.

Prima, l'LI-10 si utilizzava tentando la fortuna… e, in combinazione a precedenti immagini individuali. Come si racconta, un uomo assistette ad uno dei primi seminari sui punti di pressione che si tenne negli Stati Uniti e gli chiesero di prendere parte alla dimostrazione di una tecnica, quando ricevette un colpo in un punto del corpo, l'uomo svenne e smise di respirare.

L'intenzione della persona che lo aveva colpito non era nemmeno lontanamente quella di fargli perdere conoscenza e i partecipanti al seminario cominciarono a preoccuparsi, dopo vari tentativi di rianimarlo, la persona che lo aveva colpito ricordò ciò che aveva letto su questo nervo e, disperato, diede un pugno all'uomo sul punto dell'avambraccio con l'intenzione di fargli recuperare almeno la respirazione.

© Tutti i diritti riservati

Il colpo fece in modo che l'uomo incosciente tornasse in sé e che riuscisse di nuovo a respirare, il soggetto svenuto ammise di aver fumato marijuana prima di assistere al seminario e questa forse fu la causa dell'effetto sproporzionato del colpo sul punto di pressione.

Non si ha la certezza che sia andata così ma, siccome la marijuana agisce come calmante, potrebbe aver aumentato l'effetto del colpo, specialmente per quanto riguarda la respirazione, ma la cosa incredibile di questo episodio è che servì da stimolo per studiare a fondo l'argomento a molte delle persone presenti e ad altre che non c'erano e che sentirono raccontare la storia.

Da allora, questo metodo è diventato il sistema di rianimazione polmonare più utilizzato

Fino a quando non si è sviluppato un metodo intermedio che corregge la respirazione diaframmatica in modo più efficace e potente, tuttavia, questo metodo non è stato abbandonato dopo aver verificato l'efficacia del metodo intermedio, ma si è continuato a studiare il punto, le sue connessioni e altre possibilità relazionate con il pronto soccorso.

In questo modo si è potuto scoprire nuove applicazioni, per esempio si è scoperto un metodo per alleviare le fitte al fianco provocate dallo sforzo eccessivo ed anche un altro per interrompere il singhiozzo, cominciamo dalle fitte al fianco, che sono dolori muscolari intensi che si avvertono nella parte laterale del corpo.

Si verificano nel gruppo muscolare obliquo esterno (chiamato anche fianco obliquo).

Quando un individuo prova questo tipo di dolore non riesce a pensare a nient'altro, perché il dolore è molto intenso, così di solito si analizza la causa che lo ha prodotto per alleviarlo, i muscoli sono stanchi, ma non tanto per il loro stesso sforzo ma per la tensione provocata all'interno a causa dell'eccesso di attività del muscolo del diaframma.

Può anche essere conseguenza di un'ischemia diaframmatica

Questa è una riduzione del flusso sanguigno generalmente provocata da ostacoli nei vasi sanguigni che causano un danno o una disfunzione del tessuto, alcuni atleti hanno avvertito la manifestazione del dolore nell'estremità della scapola, anziché nei muscoli del fianco.

La causa di questo dolore si attribuisce al fatto che si tratta di un luogo di riferimento del dolore nel diaframma attraverso il nervo frenico (termine utilizzato per descrivere il fenomeno del dolore percepito in un luogo adiacente o a una certa distanza dal luogo in cui si è verificata la lesione, come in un attacco cardiaco, nel quale il dolore si avverte normalmente nel collo, sulle spalle o sulla schiena anziché nel petto).

Utilizzando il punto LI-10, sfregando il nervo lentamente e a ritmo regolare dal gomito verso la mano, il diaframma sembra stabilizzarsi (poiché la respirazione si regola e diventa più profonda), diminuisce anche il dolore e si rilassa il muscolo che sta sopportando gli spasmi, si tratta di una tecnica molto utile in qualsiasi sport o attività, specialmente nel nuoto o in altre attività che aumentano il ritmo della

© Tutti i diritti riservati

respirazione fino a livelli elevati, nei quali si verifica una maggior incidenza di fitte al fianco.

Così quando si è scoperto che rilassava il diaframma, si è scoperto anche che poteva essere una cura o una tecnica per attenuare il singhiozzo

Il singhiozzo provoca contrazioni repentine ed involontarie del muscolo del diaframma, quando il muscolo si contrae ripetutamente, lo spazio tra le corde vocali si chiude all'improvviso per controllare il transito dell'aria e fa in modo che il singhiozzo si faccia sentire.

Il singhiozzo può essere provocato dall'irritazione dei nervi che vanno dal collo al petto come conseguenza di uno sforzo eccessivo, questo colpisce specialmente il nervo frenico, che è il responsabile dell'attività del diaframma, può anche essere causato da diverse alterazioni del sistema nervoso centrale e periferico, come conseguenza di lesioni o irritazioni dei nervi frenici vaghi che a volte possono essere provocate da tecniche sui punti di pressione quando si attaccano direttamente quei nervi.

Il ridere prolungato, lo sforzo eccessivo o anche l'ingestione di alimenti troppo in fretta sono cause note del singhiozzo, per esempio, se respiriamo troppo rapidamente o ansimiamo come conseguenza di uno shock corporale improvviso, possiamo liberare od inghiottire aria e provocare il singhiozzo, questo è dovuto al fatto che lo stomaco, che si trova sotto il diaframma e attaccato a questo, è gonfiato o allungato (come quando si mangia o si beve in eccesso).

Siccome il singhiozzo si produce anche quando si mangia o si beve, si crede che sia un atto riflesso per evitare un soffocamento

Ma il singhiozzo può essere indotto, quindi questa non è una spiegazione valida, è interessante che la chirurgia per disabilitare il nervo frenico (il nervo che controlla il diaframma) spesso è l'unica soluzione efficace.

La relazione naturale tra questi due argomenti ci ha aiutato a comprendere ancora una volta i punti di pressione e i suoi effetti con maggior chiarezza, anche le nostre abilità sono migliorate in modo considerevole, poiché abbiamo avuto l'opportunità di lavorare in modo duale, provocando alleviando i sintomi fisici.

La cosa più importante comunque è che si sta indagando di continuo e svelando nuovi metodi in entrambe le modalità.

Per esempio, si sono scoperti molti altri punti del corpo con i quali possiamo indurre il singhiozzo o persino bloccare la respirazione dell'individuo, le ricerche non hanno fine, ci sono sempre nuove possibilità e modi per aiutare le persone nei momenti di difficoltà.

© Tutti i diritti riservati

Note

- Foto di copertina File (Wikimedia Commons)
- Grafica copertina ©RIPRODUZIONE RISERVATA

Data
17/06/2025
Data di creazione
20/09/2022
Autore
paolo-algisi

© Tutti i diritti riservati