

# SLA: come migliora tramite lo yoga

Data: 9 luglio 2020 | Autore: Redazione

---



La SLA, sclerosi laterale amiotrofica, è una malattia neurodegenerativa progressiva determinata dalla perdita dei motoneuroni superiori ed inferiori della corteccia motoria primaria, del tronco encefalico e del midollo spinale che provocano la paralisi dei muscoli volontari fino ad arrivare ai muscoli respiratori. La forma di SLA peggiore, ma più rara, è quella che si presenta in forma bulbare e colpisce in primis labbra, lingua e gola. L'altra forma di SLA, quella più diffusa, ha una forma midollare e colpisce principalmente i muscoli delle braccia, gambe e tronco.

I pazienti che soffrono di questa patologia presentano inizialmente brevi contrazioni muscolari spastiche e crampi; con l'avanzare della malattia vi sarà perdita di massa muscolare, debolezza e grave rigidità muscolare fino ad arrivare ai muscoli respiratori determinando un deficit della funzione respiratoria.

Le cause della malattia non sono ancora conosciute, ma ci sono numerosi fattori che influiscono nell'insorgenza, come: fattori genetici, virali, ambientali.

Da molti articoli scientifici è emerso che un allenamento della forza rallenta il deterioramento muscolare, la stanchezza e la debolezza e consente al paziente di potersi dedicare alle normali attività quotidiane. Le tecniche di rilassamento e allungamento muscolare riducono le contratture, consentono una riduzione del dolore e riducono l'insorgenza di crampi.

Da un altro studio condotto presso l'Oregon Health & Science University, è emerso che lo Yoga è un'ottima disciplina da far praticare ai pazienti affetti da SLA poiché prevede esercizi di tipo aerobico i quali consentono un miglioramento nell'affaticamento. Oltre a migliorare l'affaticamento, lo Yoga

permette di migliorare anche le cadute, gli sbalzi d'umore, dolore e debolezza, tutti sintomi presenti nella Sla; ha anche un impatto positivo sullo stato emotivo e psicologico, poiché questa tecnica allevia ansia e depressione. Le sedute di Yoga hanno una durata di 90 minuti e prevedono l'esecuzione di esercizi di respirazione, meditazione e di visualizzazione.

Per rimanere aggiornato sul mondo dello sport e della salute (clicca qui).

Dott.ssa Martina Tripodi

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/sla-come-migliora-tramite-lo-yoga/122830>

