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