

Test di verifica delle limitazioni, delle cause e degli indicatori di funzionalità respiratoria

2007 Michael Grant White (adattato). All rights reserved

Metti una crocetta sulle affermazioni che riconosci come vere nel tuo modo quotidiano di vivere e respirare

A. Atti respiratori completi a riposo

Da seduto o in posizione prona, ascolta il tuo respiro spontaneo senza modificarlo. Con un cronometro, conta il numero dei tuoi atti respiratori completi (una inspirazione e una espirazione) in un minuto.

Quante respirazioni complete hai fatto in un minuto ?

B. Estensione della pausa respiratoria

Al termine di una espirazione spontanea, continua ad espirare il più a lungo possibile e conta i secondi.

Quanti secondi dura la tua espirazione forzata ?

C. Modalità respiratorie spontanee abituali

1. Muscoli respiratori accessori

Mentre stai in piedi e ti guardi allo specchio, oppure mentre chiudi gli occhi e chiedi a qualcuno di verificare per te cosa succede, fai una inspirazione più profonda possibile e controlla se:

- a. sollevi le ossa del cingolo scapolare (clavicole e scapole) ?
- b. sollevi le spalle ?
- c. I tuoi muscoli del collo si gonfiano ?
- d. le costole più alte si sollevano in fuori al massimo dell'inspirazione ?

2. Respirazione e vita di tutti i giorni

- a. fiato corto
- b. se parli e cammini contemporaneamente ti viene il fiato corto
- c. hai qualche hobby o attività influenzato o ostacolato dal tuo modo di respirare
- d. quando fai lavori pesanti ti manca il respiro
- e. devi respirare più velocemente se sali le scale o ti affretti in salita
- f. ti viene difficile stare al passo con altri della tua età anche quando fate una passeggiata
- g. anche il minimo sforzo ti lascia senza fiato. Non puoi camminare per un isolato o salire una rampa di scale senza sentirti a corto d'aria.
- h. trattieni il respiro frequentemente
- i. respiri affannosamente o con rantoli
- j. respirare è pesante e faticoso
- k. respirare è forzato invece che facile e senza sforzo
- l. respiri spesso con la bocca
- m. iperventilazione (respiri più di 8 volte al minuto)
- n. respiri rumorosamente
- o. fai spesso sospiri o sbadigli
- p. ti trovi spesso a non respirare mentre sei sveglio
- q. ti senti soffocare
- r. il tuo modo di respirare ti preoccupa frequentemente
- s. ti viene da vomitare se devi mettere qualcosa in bocca, a volte perfino con le posate

D. Respiri con la pancia o col torace ?

Mentre stai in piedi metti la mano sinistra sul torace e quella destra sulla pancia. Ora inspira. La tua mano sinistra si solleva per prima ?

- si (torace) No (pancia)

E. Restrizioni fisiche

Fai un'inspirazione massima e verifica se senti:

1. fiato corto, insoddisfacente quantità di aria inspirata, mancanza o fame d'aria
2. ti senti un ostacolo, un urto o un groppo proprio sotto lo sterno quando cerchi di fare un respiro profondo
3. respirare sembra una serie di azioni distaccate invece che un'unica azione continua, internamente coordinata armoniosamente

4. respirare è faticoso o impedito
5. ristrettezza, dolore o pressione nel torace o sotto lo sterno
6. pulsazioni o sensazioni tipo pugnalate nelle costole o intorno ad esse
7. sensazione di tensione generale
8. fitte ai fianchi
9. indolenzimento alla parete del torace
10. il torace è gonfio e rigido
11. il torace è incavato e depresso
12. presenza di scoliosi o di curvatura anormale della colonna vertebrale
13. tensione alle mascelle
14. tensione alle spalle
15. collo rigido
16. rigidità intorno alla bocca
17. tensione intorno agli occhi
18. groppo in gola
19. indossi abiti, cinture o reggiseni stretti

F. Postura

1. di giorno

- a. ti capita spesso di muoverti goffamente, o di piegarti in avanti o di lato, o di sederti in posizioni
- b. ti capita spesso di guardare il pavimento o comunque per terra ?

2. quando dormi

di solito dormi :

- a. sulla schiena
- b. di fianco
- c. sulla pancia

H. Condizioni fisiche

1. diagnosticate da un medico :

- a. anomalie elettrocardiografiche

- b. dipendenze da sostanze (sigarette, caffè, alcol, altro)
- c. allergie
- d. ansia e/o attacchi di panico
- e. asma
- f. deficit di attenzione, dislessia, difficoltà di concentrazione, iperattività ecc.
- g. disturbi intestinali
- h. bronchite
- i. affaticamento cronico
- j. problemi circolatori
- k. broncopneumopatie croniche ostruttive e altri problemi respiratori
- l. depressione
- m. diabete
- n. disordini alimentari
- o. disturbi emotivi
- p. enfisema polmonare
- q. disturbi cardiaci
- r. pressione alta
- s. ipocondria
- t. disturbi di fegato
- u. obesità o eccesso di peso
- v. osteoporosi
- w. fobie
- x. problemi alla pelle
- y. disturbi vocali
- z. disturbi del sonno
- aa. disturbi tiroidei
- cc. infarti e ictus

I. Sintomi e segnali corporei

1. Influenza e raffreddore frequenti
2. tosse cronica
3. necessità frequente di schiarirti la gola
4. mal di testa
5. ti stanchi a leggere ad alta voce

6. dolore cronico
7. ridotta tolleranza al dolore
8. dolore tra le scapole
9. crampi alla pancia o sotto lo sterno
10. dolori al torace
11. serri o digrigni i denti di giorno e/o di notte
12. sinusite
13. singhiozzo frequente
14. carnagione opaca, grigia o giallastra
15. occhiaie
16. bocca secca
17. nausea
18. palpitazioni
19. battiti cardiaci a riposo al di sopra dei 62 al minuto
20. tremori
21. brividi/ sudori
22. mani o piedi freddi e/o sudati
23. formicolii alle mani o intorno alla bocca
24. soffri il solletico nella zona delle costole
25. il freddo ti rende la respirazione più difficile

J. Sintomi neurologici

1. disturbi di memoria
2. pessimismo
3. confusione, disorientamento
4. difficoltà di concentrazione, facilità alla distrazione
5. vertigini, svenimenti
6. allucinazioni
7. riduzione dell'espressività e della mimica facciale
8. perdita di saliva dagli angoli della bocca
9. mal di testa la mattina al risveglio
10. enuresi notturna (pipì a letto)

11. difficoltà di apprendimento scolastico

K. Sintomi emotivi e psicosomatici

1. ansia e/o attacchi di panico
2. depressione
3. apprensione o fobie
4. sensazioni di inferiorità
5. timidezza eccessiva
6. sbalzi d'umore
7. perfezionismo
8. stato di allerta continuo
9. rabbia eccessiva
10. stare alla guida ti rende nervoso o rabbioso
11. tendenza alla prevaricazione o bullismo
12. uso di stupefacenti
13. impazienza
14. sempre di fretta
15. apatia

L. Sonno e livello energetico

1. Qualità del sonno

- a. russi?
- b. ti capita di svegliarti senza fiato (in apnea)?
- c. ti capita spesso di avere difficoltà ad addormentarti?
- d. ti capita spesso di svegliarti a metà del sonno?
- e. ti capita spesso di avere incubi o fare brutti sogni?
- f. ti svegli stanco?
- g. hai bisogno di appisolarti anche di giorno?
- h. prendi sonniferi?

2. Energia e Vitalità

- a. ti svegli stanco

- b. senti che ti serve più energia
- c. ipoglicemia
- d. affaticamento cronico

M. Alimentazione

1. Cibo

Indica quello che mangi abitualmente

- a. carne rossa (bovina, suina etc.)
- b. pane, pasta, derivati dei cereali
- c. latte e derivati
- d. cioccolato
- e. zucchero bianco e dolcificanti artificiali
- f. cibi salati
- g. cibi fritti
- h. cibi industriali e raffinati
- i. caffè
- j. alcolici (vino, birra e superalcolici)

2. Acqua

Quanti bicchieri d'acqua bevi ogni giorno?

3. Luce del sole

Ti esponi a meno di 20 minuti di luce solare diretta al giorno?

- sì No

N. Digestione

- 1. deglutisci il cibo masticandolo poco
- 2. dopo i pasti ti viene sonno o ti senti stanco
- 3. bevi durante i pasti

4. mangi indifferentemente proteine, amidi, frutta e cereali durante lo stesso pasto
5. reflusso / bruciore esofageo
6. candidosi e/o infezioni fungine (micosi)
7. eruttazioni frequenti
8. sindrome del colon irritabile
9. costipazione / stitichezza
10. gonfiori addominali
11. diarrea frequente
12. flatulenze frequenti
13. assunzione di medicine per lo stomaco