

LES PRECAUTIONS

Les angines et les troubles pharyngés et laryngés :

Pas d'inspiration par la bouche, pas d'inspiration inversées, sinon on déclenche angine et maux de gorge.

L'asthme :

Pratiquer des exercices respiratoires spécifiques. Pas de grandes respirations, ni d'inspirations profondes qui pourraient déclencher la crise. Privilégier l'expiration prolongée de façon saccadée.

Les cardiopathies :

Supprimer les exercices de sautillerment, les exercices d'hyperventilation, et les respirations trop rapides.

L'épilepsie :

Pas d'hyperventilation lors des exercices respiratoires sinon on déclenche une crise.

Les insuffisants respiratoires et tendances à l'apnée :

Les personnes à très faible respiration, exemple le cancer du poumon, les arrêts respiratoires dans le sommeil et chez les ronfleurs : pas de rétention respiratoire, respiration fluide, inspir, expir...

La spasmophilie :

Pas d'hyperventilation car on sur oxygène le sang et il y a risque de spasmophilie et de tétanie. Insister sur les rétentions cela est bénéfique. L'excitation traverse la membrane dans la fibre et l'échange ionique va provoquer une pulsion et dépolairise la membrane. Cette propulsion entraine une chaîne de dépolairisation dans le sens de la fibre d'où la propagation de la fibre nerveuse à saturation jusqu'au cortex où elle sera interprétée comme une agression avec crispation et tétanisation.

www.avvh.fr