

PUNCTUL MORT SI A DOUA RESPIRATIE

Dr. A. Jigman

Efortul sportiv cu extensia lui supraspecializată, sportul de înaltă performanță a reprezentat din totdeauna o provocare atât pentru organismul uman ca mecanism cât și pentru sportivi, tehnicieni și ceilalți specialiști implicați în obținerea performanței.

De-a lungul timpului, prin muncă neobosită, perseverență și sfidarea limitelor umane posibile, în diferite momente date s-au stabilit recorduri greu de crezut, uneori greu și de doborât.

Și totuși, cu toată străduința specialiștilor în fiziologia efortului și a sportivilor pentru un antrenament dirijat științific au mai rămas întrebări fără răspuns. În acest sens se pot aminti două situații particulare generatoare de disconfort fizic: a doua respirație(al doilea suflu) și punctul critic.

A doua respirație este un fenomen particular care se asociază cu mișcările respiratorii. Se caracterizează prin trecerea bruscă și inexplicabilă de la o stare de rău greu de definit și care a apărut în debutul unui efort întins la o stare de bine. Subiectiv starea inițială de rău se poate asocia cu dispnee, precordialgii, mialgii, cefalee, posibil chiar vertij. Toată această simptomatologie se poate remite brusc, total sau parțial, fără intervenție specializată - este așa numitul al doilea suflu. Din păcate, cauza apariției acestui fenomen nu a fost încă elucidată, ceea ce face ca momentul debutului să nu poată fi estimat.

Punctul critic este reprezentat de apariția unei senzații intense, dureroase cu localizare la baza toracelui, întâlnită în faza inițială a efortului (mai ales la înotători și alergători). Particularitatea acestui fenomen este dată de intensitatea durerii care poate necesita scăderea intensității efortului până la oprirea completă a acestuia. Nici în acest caz nu se cunoaște cu exactitate cauza și până în momentul actual nu s-a putut stabili un tratament adecvat cu răspuns eficient imediat.