

INDICE

pag. 7 *Prefazione di Francesco "Cico" Natale*

9 *Prefazione di Paolo Marcolin*

10 *Introduzione*

12 **CAPITOLO 1** **LE MANOVRE DI COMPENSAZIONE**

- 12** 1.1 La manovra di Valsalva
- 20** 1.2 La manovra di Frenzel (o di Marcante-Odaglia)
- 23** 1.3 Le manovre di Valsalva e Frenzel a confronto
- 25** 1.4 La manovra di Frenzel sequenziale
- 26** 1.5 La manovra di Frenzel-Fattah (mouth fill)
- 30** 1.6 La manovra hands free
- 32** 1.7 L'allagamento delle vie aeree
- 35** 1.8 Le manovre a confronto

36 **CAPITOLO 2** **IL NUOVO PROTOCOLLO OTOVENT®**

- 36** 2.1 Compensazione innata e compensazione consapevole
- 37** 2.2 Otovent® come strumento di feedback
- 40** 2.3 Otovent® e la manovra di Valsalva
 - 40** 2.3.1 *Otovent® e la manovra di Valsalva con blocco delle labbra*
 - 42** 2.3.2 *Otovent® e la manovra di Valsalva con blocco T*
 - 44** 2.3.3 *Otovent® e la manovra di Valsalva con blocco KA*
- 46** 2.4 Otovent® – La manovra di Valsalva e le abilità espiratorie
- 47** 2.5 Il passaggio da Valsalva a Frenzel
 - 47** 2.5.1 *Esercizi di coordinazione motoria della lingua*
 - 51** 2.5.2 *Esercizi di coordinazione motoria tra lingua e glottide*

- 54 2.5.3 *Esercizi di coordinazione motoria tra lingua, glottide e palato molle*
- 57 2.5.4 *Esercizi di coordinazione motoria del palato molle*
- 60** 2.6 Otovent® e la manovra di Frenzel
- 61 2.6.1 *Otovent® e la manovra di Frenzel con blocco T*
- 62 2.6.2 *Otovent® e la manovra di Frenzel con blocco KA*
- 63** 2.7 Otovent® e la manovra di Frenzel-Fattah
- 65** 2.8 Il protocollo Otovent® e la gestione consapevole della manovra di Frenzel

66 **CAPITOLO 3** **LA PROGRESSIONE COMPENSATORIA...** **AVVICINARSI A NUOVE QUOTE**

- 69** 3.1 Seguire uno schema
- 73** 3.2 Registrare e comprendere i risultati
- 74** 3.3 La progressione compensatoria
- 74** 3.4 La compensazione entro il limite espiratorio
- 74 3.4.1 *Valutazione periodica del limite espiratorio*
- 86 3.4.2 *Ottimizzare la compensazione Frenzel entro il limite espiratorio*
- 92 3.4.3 *Ottimizzare con lo stringinaso la compensazione Frenzel entro il limite espiratorio*
- 95 3.4.4 *Limite espiratorio e volume residuo*
- 96** 3.5 La compensazione oltre il limite espiratorio
- 96 3.5.1 *Traslare aria alla bocca oltre il limite espiratorio*
- 103 3.5.2 *Considerazioni su carpa e carpa inversa*
- 105 3.5.3 *Apprendere carpa e carpa inversa*
- 114 3.5.3.1 *Vantaggi di carpa e carpa inversa*
- 115 3.5.3.2 *Svantaggi di carpa e carpa inversa*
- 115 3.5.3.3 *Conclusioni sulla carpa e sulle abilità respiratorie*

- 119 3.5.4 *Ottimizzare la compensazione Frenzel sequenziale*
- 126 3.5.5 *Ottimizzare la compensazione Frenzel-Fattah*
- 128 3.5.5.1 *Ottimizzare la compensazione Frenzel-Fattah con esercitazioni a secco*
- 136 3.5.5.2 *Ottimizzare la compensazione Frenzel-Fattah con esercitazioni in acqua*
- 141** 3.6 *L'importanza della preparazione fisica e mentale*

142 **CAPITOLO 4** **IMPARARE LA MANOVRA HANDS FREE**

- 144** 4.1 *La motilità tubarica*
- 146** 4.2 *Riconoscere l'apertura delle tube a secco*
- 146** 4.3 *Apprendere l'apertura delle tube a secco*
 - 148 4.3.1 *Lo sbadiglio e l'azione tubarica*
 - 149 4.3.2 *Lo sbadiglio e la tuba beante*
 - 151 4.3.3 *Mobilità mandibolare e azione tubarica*
 - 153 4.3.4 *Mobilità mandibolare e tuba beante*
 - 154 4.3.5 *Deglutizione e azione tubarica*
- 160** 4.4 *Palato molle: il cardine della compensazione hands free*
- 161** 4.5 *Esercizi di controllo del palato molle*
 - 161 4.5.1 *Neutralità e chiusura alta del palato molle con sovrappressione aerea nello spazio rinofaringeo*
 - 164 4.5.2 *Neutralità e chiusura alta del palato molle con sovrappressione aerea nello spazio orale*
 - 166 4.5.3 *Imparare a sollevare il palato molle*
 - 168 4.5.4 *Imparare a muovere i pilastri del palato molle*
- 170** 4.6 *La sequenza di traslazione di aria*
- 173** 4.7 *Rielaborare la sensazione di compensazione hands free*
- 174** 4.8 *Hands free puro e Frenzel hands free*
- 174** 4.9 *Hands free e l'iperestensione del capo*
 - 177 4.9.1 *Iperestensione del capo e motilità mandibolare*
- 178** 4.10 *La frequenza di compensazione hands free in acqua*
- 178** 4.11 *Casi limite di hands free*
- 179** 4.12 *Conclusioni sulla manovra hands free*

- 180 *Bibliografia*
- 182 *L'Autore*
- 183 *Ringraziamenti*