

LETTURA SULL'OSTEOPATIA

Che cos'è l'Osteopatia?

L'Osteopatia è un metodo innovativo di valutazione e trattamento olistico del corpo umano. Questa non tratta la malattia come manifestazione patologica, ma come squilibrio delle funzioni.

Quali sono i suoi principi?

La filosofia osteopatica considera l'uomo come una unità di funzione, nella malattia come in salute tutte le parti del nostro corpo (muscoli, ossa, visceri o i diversi sistemi, circolatorio, nervoso, ecc.) lavorano in armonia per raggiungere e mantenere il benessere psicofisico.

Come agisce?

Il sistema arterioso e venoso dà nutrimento a tutte le cellule del nostro corpo provvedendo all'eliminazione delle tossine e delle sostanze di rifiuto.

L'osteopata attraverso le sue tecniche rimuove gli ostacoli a questo "fiume di vita" (il sangue) permettendo alle forze autoguaritrici del corpo umano di ripristinare lo stato di salute in rapporto all'età ed alla gravità del problema.

Il significato del termine Osteopatia

Fino ad ora si è ignorato il vero significato del termine Osteopatia, che etimologicamente deriva da "Osteon -osso, Pathos-sofferenza". Questo termine nella sua essenza indica che sia la salute che la malattia dipendono dallo stato di efficienza dell'apparato locomotore. Osteopata, in lingua inglese (Osteo-path) indica colui che agisce terapeuticamente sul corpo umano attraverso "il sentiero" delle ossa.

Quali sono i principali strumenti dell'Osteopata?

Le mani dell'Osteopata sono allenate a percepire le piccole variazioni che avvengono nei tessuti, raccogliendo così dati importanti sulla temperatura corporea locale (indice di infiammazione), e sulla loro consistenza; pertanto il principale strumento di lavoro è un buon lettino e la propria sensibilità. L'Osteopata non tocca necessariamente le parti dolenti del paziente, ma quelle che sono causa del dolore: così un mal di testa può essere trattato osteopaticamente agendo sulla cervicale, sulla respirazione o persino trattando solo l'osso sacro.

Occorrono esami medici clinici per la valutazione osteopatica?

È consigliabile, quando siano già stati fatti dal paziente, portare con sé al primo incontro raggi X, ecografia, TAC, risonanza magnetica, per ricercare eventuali controindicazioni al trattamento osteopatico.

Che genere di tecniche vengono usate?

A seconda dell'età e della gravità del problema l'Osteopata applica le tecniche più adatte al caso, che comunque non sono dolorose o invasive per il paziente siano esse strutturali, craniali o viscerali.

Il risultato terapeutico è duraturo?

Dipende se il problema è acuto o cronico, traumatico o degenerativo; tuttavia se l'intervento dell'Osteopata avviene prima che si instaurino danni irreversibili, a prescindere da qualsiasi patologia, il risultato sarà eccellente.

L'effetto è immediato?

In molti casi l'organismo umano affronta e risolve i propri problemi a nostra insaputa (autoguarigione). Quando invece ci rendiamo conto che qualcosa non va nella nostra salute, il corpo sta reagendo compensando alla malattia; più il problema persiste e più compensi avvengono. Nei casi in cui il dolore viene determinato da un evento che insorge bruscamente, come il torcicollo o il colpo della strega, il risultato del trattamento è immediato. In casi diversi occorre un periodo più lungo prima che il corpo si riadatti alla nuova condizione funzionale.

In un trattamento osteopatico ci si deve spogliare?

Sì, è necessario che il paziente scopra le zone del corpo che devono essere trattate.

Gli accompagnatori di chi si sottopone ad un trattamento osteopatico possono assistere alla terapia?

No, a meno che si tratti di neonati o di persone non autosufficienti.

Il trattamento osteopatico prevede una terapia di esercizi?

Sì, la terapia di esercizi viene sempre consigliata al paziente, il quale dovrà attenersi ai suggerimenti relativi alla sua postura, da seguire nella vita di tutti i giorni, specie durante le ore di lavoro: sollevare pesi da terra tenendo le ginocchia estese = discopatia; l'impiegato che risponde al telefono sostenendolo sempre fra la spalla e l'orecchio = torcicollo; l'autista che regola lo schienale troppo inclinato o troppo verticale = mal di schiena; ecc.

Un trattamento osteopatico è utile solo per le ossa e per i muscoli?

Certo che no. L'Osteopatia è una medicina olistica. Anche se l'intervento principale è essere applicato sull'apparato locomotore, il suo effetto benefico riguarda tutto l'organismo.

Cosa significa disturbo funzionale?

Ogni malattia prima di manifestarsi con sintomi avvertiti dal paziente, è presente nell'organismo come variazioni anatomiche (di forma) che vengono percepite dalle mani esperte degli osteopati, tali variazioni sono all'origine dei disturbi funzionali che arrecano all'organismo uno stato di stress (iperlavoro) permanente.

Nell'ambito psicosomatico, qual è l'approccio terapeutico osteopatico?

Molti disturbi erroneamente ritenuti psicosomatici sono per l'Osteopata disfunzioni che possono essere normalizzate attraverso tecniche non invasive effettuate sul cranio e sul sacro.

In che cosa l'Osteopatia differisce dall'allopattia?

L'Osteopatia tratta le alterazioni anatomiche e strutturali dell'organismo umano con una visione meccanicistica, mentre l'allopattia interviene terapeuticamente agendo con i suoi preparati sulla biochimica del corpo.

Come possono avere effetto terapeutico delle manovre così delicate?

La caratteristica delle tecniche osteopatiche è quella di indurre l'organismo a provvedere alla propria salute; più questo viene fatto attraverso stimoli violenti, più l'organismo si oppone al lavoro del terapeuta: *"il corpo preferisce la persuasione alla forza"*.

Il paziente è passivo durante il trattamento?

No, l'osteopata chiederà al paziente di collaborare alla terapia con la respirazione e con movimenti attivi guidati dal terapeuta.

Chi può beneficiare di un trattamento osteopatico?

Neonati e bambini per eventuali problematiche craniche dovute ad un parto difficoltoso; le donne durante la gravidanza per migliorare la respirazione diaframmatica (utile durante la gestazione ed il travaglio), migliorare l'elasticità delle articolazioni pelviche e del coccige prima e dopo il parto, risolvere l'incontinenza post-parto; gli adolescenti per atteggiamenti di scoliosi che, se trattati precocemente, faranno evitare problemi posturali irreversibili; gli sportivi per risolvere tempestivamente squilibri muscolari che predispongono a traumi ripetitivi, strappi muscolari, o eccessivo affaticamento durante le performance; gli adulti per curare la propria salute mantenendo l'efficienza fisica e mentale; gli anziani per affrontare meglio le condizioni precarie di salute e per avere un sostegno valido nelle malattie croniche.

Si sente parlare spesso di plantari, rialzi sotto il tallone e bite per problemi dell'articolazione temporomandibolare; sono sempre utili?

Questi sono validi ausili terapeutici da usare in seguito ad un esame osteopatico della pelvi e del meccanismo respiratorio craniale. Si osservi che non basta avere una gamba più corta per giustificare un plantare, come non basta uno spostamento della mandibola dalla linea mediana del viso per consigliare di portare un bite (asimmetrie funzionali). La nostra esperienza professionale tuttavia attribuisce una efficacia maggiore alle solette "proprioceptive" per il recupero posturale globale.

Busti, corsetti ortopedici, fasce lombari, collari per traumi cervicali; sono curativi?

L'argomento è molto vasto, in alcuni casi è necessario proteggere per un tempo determinato la zona della schiena traumatizzata; per i problemi cronici invece, il beneficio iniziale, che può avvertire chi indossa un busto, non sarà duraturo se non vengono trattate le cause che sono alla base del disturbo.

Statistica dei principali disturbi per cui ci si rivolge all'osteopata

- Ernie discali, inguinali, iatali o gastriche, colon irritabile, intolleranze alimentari
- Artrosi e dolori della schiena, colpo di frusta
- Periartrite della spalla, spalla congelata
- Epicondilite, gomito del tennista
- Sindrome del tunnel carpale
- Artrosi dell'anca, sindrome del piriforme
- Sciatalgia
- Artrosi delle ginocchia, problemi meniscali
- Distorsioni della caviglia e del piede
- Dolori muscolari in genere
- Emicranie, acufeni, vertigini
- Problemi respiratori, digestivi, intestinali
- Dismenorrea, amenorrea, dolori mestruali
- Problemi urogenitali dell'uomo e della donna
- Stati d'ansia, insonnia
- Traumi distorsivi, tendiniti, ipotonia muscolare affaticamento da sport.