

Osteopatia

ossa di nuovo in equilibrio

L'osteopatia è una tecnica basata sulla manipolazione delle ossa,

realizzata da una figura professionale particolare: l'osteopata. In pratica è un professionista che si prepara per curare alcuni disturbi, direttamente o indirettamente collegati alle ossa, basandosi su precisi movimenti delle mani. L'intuizione dell'"inventore" dell'osteopatia, l'americano Andrew Still, fu di trovare un trattamento che facilitasse il processo di autoriparazione dell'organismo.

■ Alla base di questa tecnica, infatti, sta un principio molto semplice: il corpo umano è capace di produrre da solo rimedi contro le malattie, quando la sua struttura ossea è normale, la sua salute è buona e l'ambiente in cui vive è equilibrato.

■ Le ossa interessate dall'osteopatia, quindi, non sono soltanto quelle della colonna vertebrale, come forse comunemente si crede, ma tutte quelle che sono collegate alla postura del corpo e ne potenziano la struttura. Vediamo in quali occasioni e a chi può essere utile questa tecnica.

È una disciplina che agisce sullo scheletro per risolvere problemi a esso collegati, direttamente o indirettamente, attraverso precisi movimenti delle mani

TUTTA COLPA DELLA GRAVITÀ

I problemi della struttura del corpo sono legati essenzialmente al fatto che si appoggia su due gambe. In piedi, la forza di gravità impone uno sforzo continuo a tutte le parti di sostegno del corpo; il problema si ripercuote soprattutto sulla colonna vertebrale e sui dischi di cartilagine che separano le vertebre fra loro. Se a tutto questo si aggiunge una **postura scorretta**, è evidente che prima o poi il corpo subirà danni di tipo meccanico.

La colonna vertebrale

COME È FATTA

La colonna portante del corpo è la colonna vertebrale (più volgarmente detta anche **spina dorsale**). Si tratta di una struttura flessibile, formata da vertebre, separate fra loro da cuscinetti elastici, che consentono loro di muoversi senza usurarsi. Sono questi i **dischi intervertebrali**, costituiti da cartilagine. Vertebre e dischi sono tenuti insieme da capsule articolari e da legamenti.

■ Per semplificare, si può dire che la colonna vertebrale è come se fosse un tubo che contiene una struttura delicatissima e vitale: il **midollo spinale**, da cui fuoriescono i numerosi **neri spinali**, che collegano il sistema nervoso centrale con tutti gli organi periferici.

■ Sempre annesso al midollo spinale e protetto dalla colonna è il **sistema nervoso autonomo**, da cui dipendono le funzioni autonome del nostro corpo (come la respirazione o il battito del cuore).



I 3 concetti su cui si basa

L'equilibrio del corpo, da cui deriva il suo benessere, è il risultato dell'equilibrio di tutte le sue parti; un mal di schiena, per esempio, può avere a che fare con disturbi in un altro organo. Nel caso in cui questo stato ottimale si incrina, l'osteopatia interviene nell'intento di ristabilirlo, seguendo tre principi di base.

1 La struttura governa la funzione.
Semplificando si può dire che ogni specifica funzione del nostro organismo consente a ogni cellula del nostro corpo di muoversi in modo equilibrato e costante, nell'ottica di svolgere una determinata funzione.

2 Il corpo umano è un'unità dinamica. Tutte le sue parti sono tenute insieme e collegate da una serie di "fasce" di tessuto di sostegno: se le fasce si tendono o si allentano, l'organismo ne risente con disturbi a vari livelli.

3 La guarigione deriva da modificazioni interne.
L'organismo del malato, poiché viene considerato un'unità, riesce a guarire solo quando ritrova il suo equilibrio in ogni singola parte.

È un metodo apparentemente semplice

In apparenza la tecnica dell'osteopata è molto semplice, per qualcuno anche banale. In realtà, le manipolazioni dell'osteopata sono sì semplici, ma richiedono abilità e rapidità, frutto di anni di esperienza, teorica e pratica.

Le manipolazioni, però, non costituiscono l'unica pratica dell'osteopata. Alcune tecniche prevedono la collaborazione attiva del malato, invitato a compiere movimenti specifici o respirazioni guidate. Altre prevedono,

invece, una collaborazione passiva dello stesso: sarà l'osteopata a praticarle a malato disteso (o seduto) e rilassato.

In alcuni casi, le manovre tendono a potenziare il difetto per stimolare la reazione fisiologica dell'organismo.

POCO DOPO SI STA GIÀ MEGLIO

Uno dei vantaggi della pratica osteopatica, rispetto a tante altre della medicina convenzionale e non convenzionale, è la possibilità di

riscontrare benefici anche al termine della prima seduta. Il malato, che può anche aver sentito dolore dopo la manipolazione, avverte nelle ore che seguono un senso di calore che lo pervade in tutto il corpo.

Questo calore, spontaneamente provocato dalle mani dell'osteopata, rappresenta una risposta dell'organismo e svolge quasi una funzione di una fisioterapia spontanea.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Esiste un'intima relazione fra la colonna vertebrale e le sue funzioni, fra il movimento di un'articolazione e l'azione di ogni singola cellula, fra un osso e tutte le strutture a esso collegate, come cuore, vasi, nervi, ghiandole endocrine.

Per questo, un buon trattamento osteopatico consente netti miglioramenti non soltanto sul piano fisico.

CHE COSA SUCCEDER

SE HA PROBLEMI

Ecco che cosa avviene quando la colonna vertebrale subisce un trauma.

1 Se la colonna subisce una modificazione meccanica (per esempio spostamento, degenerazione, usura), i muscoli sottostanti vengono sottoposti a tensione.

2 A questo punto essi mandano impulsi nervosi al midollo spinale che è contenuto nella colonna vertebrale.

3 I nervi che partono dal midollo spinale diventano molto sensibili e "sperano" stimoli alle strutture collegate (per esempio lo stomaco, il cuore, il fegato).

4 Ciò induce una diminuzione dell'apporto di sangue a questi organi e una conseguente riduzione della loro efficienza.

5 L'organo e, per estensione l'organismo, s'indeboliscono.

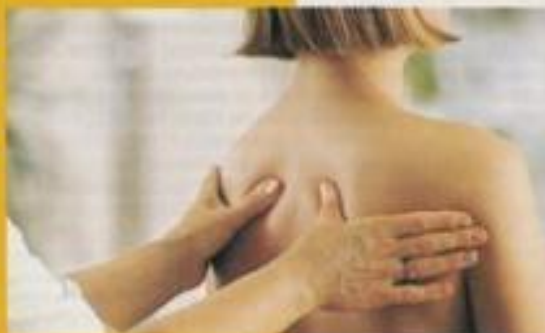
Non cura solo il disturbo

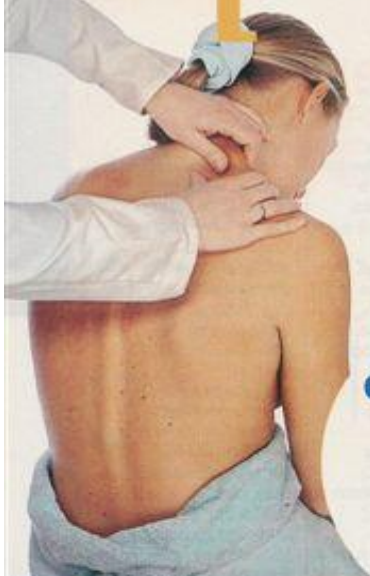
Con l'osteopatia si possono curare tutti i traumi della struttura portante del corpo, quali le distorsioni a livello delle articolazioni, che si manifestano sotto forma di un "blocco" (alla schiena, al collo, alla nuca, alla spalla eccetera).

In realtà, l'osteopatia non cura tanto un disturbo, bensì l'organismo nel suo insieme che, in quel momento, soffre di quel particolare problema. In tal modo è chiaro che ne beneficia tutto l'organismo.

I PRINCIPALI PROBLEMI PER CUI È UTILE

- Mal di testa (compresa l'emicrania)
- Nevralgie
- Stanchezza cronica
- Dolori articolari (compresi i reumatismi)
- Stati depressivi
- Torcicollo
- Mal di schiena
- Stitichezza
- Bruciore di stomaco
- Colpo di frusta a seguito di incidenti
- Problemi successivi al parto (come il prolasso dell'utero)
- Insonnia
- Malposizioni dentarie





Come si svolge la prima seduta

1 Per prima cosa l'osteopata chiede una **storia clinica** dettagliata (malattie avute, da quanto tempo si soffre del dolore in causa, se si sta meglio in piedi o a sedere eccetera).

2 Successivamente **esaminerà il corpo** nell'insieme, in piedi, seduto e sdraiato.

3 Controllerà poi le **radiografie** che è bene portare con sé (fondamentali in caso di traumi o incidenti) e potrà suggerire di farne altre.

4 Valuterà le **possibilità di movimento** e gli sforzi meccanici che si producono in varie parti del corpo, soprattutto le strutture che rivestono le articolazioni.

5 A questo punto farà qualcosa che dovrebbero fare tutti i medici, ma che per l'osteopata è fondamentale: vi dirà se potrà curarvi o no. In altre parole, vi dovrà dire se il vostro disturbo potrà trarre giovamento dalla tecnica dell'osteopatia o se, invece, sarà il caso di rivolgersi al medico curante o a uno specialista.

da ricordare

L'osteopata cura con le manipolazioni sia i blocchi da trauma sia certi disturbi

Tutto parte dal cranio

All'interno del cranio si susseguono tantissimi movimenti ritmici: sono quelli che gli osteopati chiamano "meccanismo di respirazione primario".

■ Questi movimenti si trasmettono tramite un liquido posto nel sistema nervoso (il **cefalo-rachidiano**), lungo la colonna vertebrale e si propagano a tutti gli organi e tessuti.

■ Se il cranio perde per qualsiasi ragione una parte della sua mobilità, possono comparire tanti sintomi, alcuni molto fastidiosi come **mal di testa, vertigini, sinusiti e ronzii** alle orecchie che possono disturbare giorno e notte.

I compiti dell'osteopata

La parola osteopatia deriva dal greco **ostheon=osso e pathos=sofferenza**.

■ L'osteopata in pratica si occupa dei problemi delle ossa se dolgono, ma anche se si spostano dalla loro posizione.

■ Per questo, l'osteopata lavora col **medico di famiglia**, col

pediatra e con altri specialisti, occupandosi di disturbi che concernono organi e apparati diversi.

Le specialità entro le quali si muove possono essere:

- pediatria;
- geriatria;
- ortopedia;
- otorinolaringoiatria;
- neurologia;
- medicina interna;
- endocrinologia;

➤ cardiologia;

➤ odontoiatria;

➤ medicina psicosomatica.

■ L'osteopata, però, anche se agisce in più discipline **non può essere considerato il medico universale**. I migliori, infatti, non accettano di lavorare senza l'indicazione di uno specialista.

COME SI DIVENTA "MANIPOLATORI DELLE OSSA"

Il bravo osteopata conosce molto bene

l'anatomia umana e si è preparato in diverse scuole di osteopatia.

■ In Germania durano quattro anni, anche se la pratica è effettuata non sempre da medici; in Belgio l'osteopatia è così diffusa che è rimborsata dallo Stato.

■ In Italia, oltre a molti validi professionisti che operano nel privato e formano

osteopati, esistono varie scuole pubbliche, per esempio all'università di Siena (dove è presente come corso di perfezionamento in "medicina manuale") e a Padova (dove prende il nome di

"corso di perfezionamento in manipolazione vertebrale").

■ È bene ricordare, inoltre, che agli Ordini dei medici italiani è in corso l'esame dei curricula dei medici osteopati in vista della **formazione di un registro** che accrediti i professionisti e dia maggiori garanzie al cittadino.

IN PRATICA

A CHI RIVOLGERSI

➔ **Scuola Italiana di osteopatia**

Sede: Via Longhin 43 - 35137

Padova - tel. 049.657782

Sede dei corsi: Padova,

Via Longhin 43, 37129 - Tel.

049.773392 - fax 773635.

➔ **Collegio italiano**

di osteopatia

Via Paullo, 20 - 43100 Parma -

tel. 0521.771190 -

0521.799446.

E-mail: cio@collegio-it-

osteopatia.it

➔ **C.e.r.d.o.**

Via Paolo Emilio, 57 - 00192 Roma

tel. 06.3234551 - fax 06.3218576.

DIZIONARIO

LIQUIDO CEFALO-RACHIDIANO liquido presente all'interno dell'encefalo e del midollo spinale ad azione lubrificante e anti-urto.

MEDICINA CONVENZIONALE è così chiamata la medicina ufficiale, di provata tradizione e scientificità, da contrapporsi alle "medicines non convenzionali" (come omeopatia, agopuntura, osteopatia eccetera), che si stanno diffondendo sempre più e sono progressivamente in via di riconoscimento.

Servizio di
Bruno Rimoldi,
medico omeopata
a Campi Bisenzio (FI).