

OSTEOPATIA

Attraverso alcune domande comuni, che possono sorgere in chiunque prima di avvicinarsi all'OSTEOPATIA, cerchiamo di conoscere meglio questa tecnica scientifica.

Cos'è l'osteopatia?

Il termine *osteopatia* deve essere inteso come "sofferenza dell'osso": sofferenza che può essere di origine metabolica, post-traumatica, degenerativa o infettiva. E' nata negli USA attorno al 1875 ad opera di un medico, Andrew Taylor Still, e da lì si è diffusa in Europa.

L'osteopatia è una medicina complementare manuale e olistica (tratta tutto l'organismo) che utilizza trattamenti fisici e manuali, per prevenire e curare problemi muscolo-scheletrici come dolori al collo e alla schiena, oltre che problemi di origine viscerale, posturale e neurologica.

A cosa serve?

Lo scopo è quello di riequilibrare qualsiasi distretto corporeo che si trova in difficoltà a causa di eventi traumatici di varia natura, ridando libertà di movimento alla struttura che si è bloccata.

La malattia infatti deriva da un'alterazione del corretto assetto della struttura muscolo-scheletrica, correggendo la quale si stimolano le potenziali capacità di auto guarigione del corpo umano.

Chi può beneficiare della cura?

Qualsiasi persona può ottenere benefici dall'osteopatia:

- neonati e bambini con eventuali problematiche cranio-sacrali dovute a parto difficoltoso;
- donne durante la gravidanza - per migliorare la respirazione diaframmatica e l'elasticità delle articolazioni pelviche - e nella fase postpartum;
- adolescenti con atteggiamenti posturali scorretti;
- sportivi, agendo tempestivamente sugli squilibri muscolari che predispongono a traumi ripetitivi e a strappi miofasciali;
- adulti, curando le disfunzioni dell'organismo per mantenere l'efficienza fisica e mentale;
- anziani, per avere un valido sostegno nelle malattie croniche.

E' una tecnica terapeutica?

L'osteopatia migliora la mobilità della struttura in difficoltà e quindi favorisce la microcircolazione, con conseguente riduzione della stasi sanguigna e aumento dell'ossigenazione dei tessuti. Questo stimola l'autoguarigione del corpo.

Quali mezzi utilizza?

Le mani del terapeuta sono gli unici strumenti utilizzati.

E' composta da varie tecniche che non devono essere mai aggressive sui tessuti e vengono applicate a partire dall'esito dell'esame osteopatico iniziale. La lesione osteopatica non è un'interruzione dei tessuti (non c'è frattura ossea) ma è il frutto di un'alterazione o blocco della micromobilità interna dell'organismo.

I tre indirizzi dell'osteopatia

Nel tempo l'osteopatia si è sviluppata secondo 3 indirizzi: strutturale, viscerale e cranio-sacrale.

Il primo si occupa prevalentemente della struttura articolare, muscolare, legamentosa e dell'aspetto biomeccanico. Il viscerale si occupa delle relazioni tra i visceri e l'apparato osteo-articolare. L'osteopatia cranio-sacrale si occupa del buon funzionamento del cranio e delle estremità della colonna vertebrale, connesse tra loro dalle membrane. Nella pratica queste branche vengono considerate dall'osteopata come un unico elemento.

Quali sono le basi del funzionamento?

Mediante la palpazione osteopatica vengono ricercate non solo la mobilità, cioè il movimento volontario e visibile esternamente, come la flessione-estensione della schiena o di una spalla, ma soprattutto la micromobilità interna della struttura, che è autonoma, ovvero non comandata dalla volontà.

E' una sorta di onda prodotta dal movimento del cervello, che si trasferisce a tutti i tessuti del corpo umano (ritmo cranio sacrale).

Come si esegue nella pratica?

L'intervento con il paziente è esclusivamente manuale e si compone di due parti : l'esame del paziente e il trattamento.

La prima prevede la diagnosi, per capire la causa che ha prodotto il disturbo, in quanto a volte la zona dolente non è la reale sede di origine del problema.

Nella parte esaminativa l'osteopata attua dei test che valutano la consistenza, il calore, la mobilità e le tensioni presenti nei vari tessuti. I test possono essere sia statici (ascolto palpatorio) o dinamici, con movimenti più o meno lievi o con posizioni impresse dall'osteopata.

Il trattamento prevede la possibilità di utilizzare diverse metodiche operative:

1. Tecniche strutturali, che agiscono direttamente a livello articolare
2. Tecniche fasciali, piu' dolci, agiscono sulle fasce, cioè sul tessuto connettivo che all'interno del corpo umano avvolge ossa, muscoli, articolazioni, visceri. L'osteopata con le mani percepisce le tensioni dei tessuti e le scioglie, riequilibrando il corpo.
3. Tecniche viscerali, agiscono sull'apparato viscerale e in particolare sull'organo o viscere interessato.
4. Tecniche miotensive, che agiscono direttamente sui muscoli.
5. Tecniche cranio-sacrali : il cranio è collegato al sacro e a tutto il resto del corpo, attraverso le Membrane di Tensione Reciproca, per cui esiste una grande dipendenza tra cranio e stato di salute generale. Con questo tipo di approccio è possibile penetrare nel profondo dell'individuo e regolarizzare delle situazioni che non avrebbero altro modo di essere risolte.

Si tratta di una tecnica scientifica?

Si, assieme all'agopuntura, è l' unica tecnica che ha ottenuto l'accredito di validità di efficacia di Medicina complementare da parte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

E' una tecnica semplice da imparare?

Per acquisire la sensibilità tattile e le conoscenze complete, l'osteopata deve seguire una serie di studi, sia teorici che pratici, della durata di sei anni. Al termine dei quali deve sostenere gli esami che lo abilitano alla pratica.

E' costosa?

L'osteopatia non è una terapia molto costosa in quanto grazie alla notevole efficacia della cura il numero di sedute è ridotto. La prima seduta prevede la visita ed una prima terapia, nella seconda si rivaluta la situazione e nelle successive si finalizza il caso.

E' veloce ?

La durata della terapia è relativamente veloce, in quanto per sciogliere la parte contratta, soprattutto se la lesione è presente da molto tempo, è necessario preparare i tessuti per poi riuscire ad agire con precisione in profondità.

E' utile al dentista?

Il dentista-osteopata, valutando il rapporto delle ossa craniche, dei mascellari, dell'osso sacrale e del bacino, può stabilire se problemi di occlusione possano andare a perturbare queste strutture. Viceversa, se queste strutture non funzionano correttamente, il dentista-osteopata controlla che possano essere loro la causa della genesi di malocclusioni.

Ad esempio una cefalea, una cervicalgia o un dolore alla schiena, possono essere provocati da una scorretta occlusione, come un trauma cranico o un problema viscerale possono dare origine a un disturbo occlusale.

Pertanto, soprattutto in caso di interventi complessi (ortodonzia, riabilitazioni protesiche estese) è estremamente importante una valutazione osteopatica, per prevenire o correggere possibili danni iatrogeni.

L'osteopatia si differenzia da altre tecniche manipolative e dalla massofisioterapia?

Si, a volte le tecniche utilizzate possono risultare simili ma si differenziano soprattutto per il tipo di strutture che vengono trattate: l'osteopatia non si limita a trattare strutture muscolo scheletriche, ma agisce soprattutto a livello articolare. Inoltre vengono trattati anche i visceri (gran parte delle lombalgie nasce da disturbi originati da patologie organiche) e viene valutato il sistema cranio-sacrale, non oggetto dell'intervento fisioterapico.