

GIOIA! *salute*

# Hai provato con l'osteopatia?

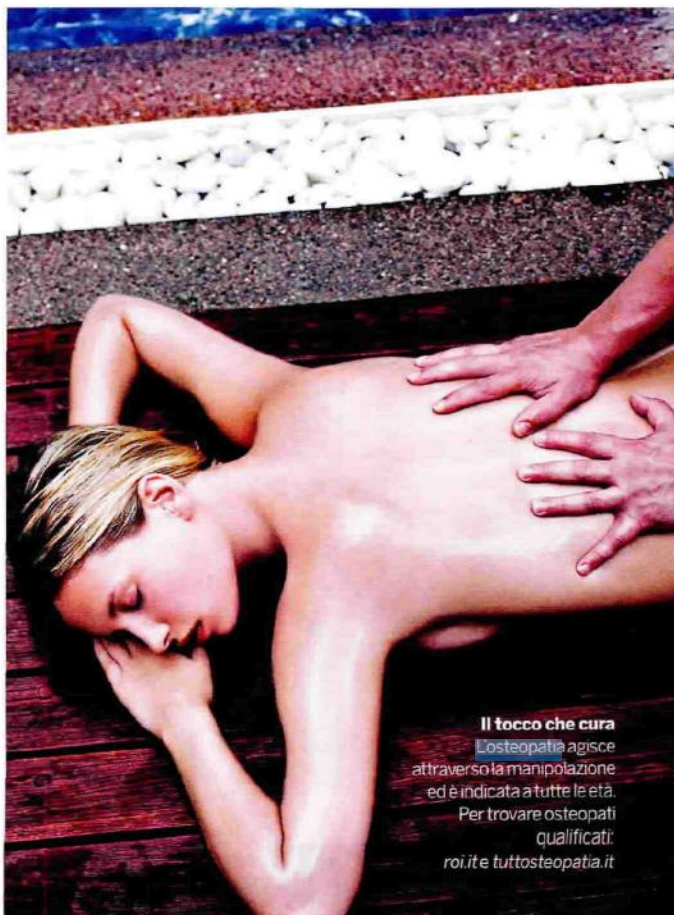
**Un dolore così Clara non lo aveva mai provato prima. Sembrava partisse dalla parte bassa della schiena e da lì si irradiasse davanti.** Lo ricorda come un «dolore in 3D». Non arrivava tutti i giorni, ma quando c'era durava anche per ore, profondo, diffuso, certamente invalidante per la sua vita di professionista e madre. Cominciava pure a tenerla sveglia per notti intere. Ipotizzando una patologia legata a una disfunzione della colonna, il suo medico l'aveva indirizzata a un osteopata. «Fatta l'anamnesi della paziente, dopo aver eseguito le palpazioni diagnostiche di rito, avverto con le mani un'alta congestione dei tessuti nella zona pelvica e intuisco che possa avere un problema all'apparato riproduttivo», racconta il dottor Fabio Castellini, co-fondatore di BodyLab a Milano, che ha seguito Clara. Indagini ulteriori in ospedale chiariranno che il suo problema è l'endometriosi, una patologia dell'utero molto diffusa tra le donne, al punto da far soffrire 3 milioni di italiane.

## L'apparenza inganna

Una ricerca realizzata per il [Registro degli osteopati](#) d'Italia dice che il 70 per cento di chi si affida all'osteopata lo fa per curare disturbi muscolo-scheletrici. Ma, dice la realtà, finisce spesso per scoprire che mal di schiena, dolori cervicali o certe brutte posture nascono altrove: per esempio, possono essere la conseguenza di problemi ginecologici, come nel caso di Clara. O addirittura di disfunzioni della vista, come racconta a *Gioia!* l'osteopata che ha seguito Riccardo, un bimbo di sette anni che la mamma ha portato nel suo studio perché lamentava tensioni alla schiena. Riccardo, le dirà l'osteopata, può soffrire di una perturbazione al campo visivo che, soprattutto a scuola, lo costringe ad assumere posizioni scomodissime pur di mettere a fuoco quanto vuole vedere. « Succede di frequente che la causa del dolore sia lontana dall'area del corpo dove si avverte il male », spiega ancora Castellini. «L'osteopatia si basa sul principio che il corpo umano è un'unità di strutture e funzioni interconnesse tra loro, ma è capace di autoregolarsi e autocurarsi nella misura in cui riceve i giusti input: questi ultimi consistono nella manipolazione, da parte di noi osteopati, del sistema connettivale che mette in relazione tra loro muscoli, ossa, vasi e nervi, affinché l'organismo ripristini l'equilibrio

**Emicranie e mal di schiena, ma anche stipsi ed endometriosi. Spesso problemi che non trovano soluzione si risolvono grazie a questa disciplina. Così efficace e "gettonata" che un disegno di legge vuole riconoscerla come professione sanitaria a tutti gli effetti**

di Paola Centomo



**Il tocco che cura**  
L'osteopatia agisce attraverso la manipolazione ed è indicata a tutte le età. Per trovare osteopati qualificati: [roi.it](http://roi.it) e [tuttosteopatia.it](http://tuttosteopatia.it)



funzionale complessivo». E gli italiani, d'altro canto, si fidano sempre più dell'osteopatia: quelli che l'hanno usata almeno una volta per curarsi sarebbero 10 milioni. Un boom che ha convinto il Parlamento a esaminare un disegno di legge per riconoscerla come professione sanitaria a tutti gli effetti. Le conseguenze: ci sarà maggiore vigilanza sui titoli e sulla preparazione; gli osteopati potrebbero affiancare ufficialmente i medici negli ospedali; i pazienti vedersi riconoscere la copertura del Servizio sanitario nazionale. Un'osteopata è, tra l'altro, Valeria Golino in *Il colore nascosto delle cose*, il film di Silvio Soldini in cui interpreta una donna cieca capace di reagire al buio assoluto grazie a una professione che, superando il vedere, dà tutto nel sentire attraverso il tocco delle mani.

## Ritrovare l'equilibrio

Emicranie, cefalee, stipsi, problemi circolatori, insonnia: sono alcuni dei disturbi diffusi tra le donne a cui un osteopata serio e preparato può dare risposte. «Non esiste un'osteopatia di genere, le leggi-base di questa disciplina valgono allo stesso modo per uomini e donne, ma certamente varia l'approccio», dice Maria Gabriella Reguzzoni, che è stata tra le primissime donne in Italia a praticarla, già negli Anni 80. «Ultimamente molte donne si rivolgono a me per la cistite, altre perché hanno dolori mestruali a cui, magari dopo anni di sofferenza, cercano risposte diverse. Nel caso dei disturbi mestruali, appunto, attraverso la palpazione diagnostica un osteopata può verificare se sono legati a un blocco delle vertebre lombari, dell'osso sacro o a rigidità del pavimento pelvico e su quelli intervenire per ripristinare la mobilità».

Più complesso è il tema della menopausa, sui cui sintomi l'osteopatia non può agire direttamente. Ma dal momento che questa disciplina oltre che curativa è preventiva, può aiutare a prepararsi al suo arrivo. «Quanto più l'organismo è mantenuto in equilibrio, tanto più facilmente i sintomi della menopausa saranno lievi. In

generale, diciamo che una donna attraversa nella vita fasi fisiologiche di cambiamento, in cui l'equilibrio complessivo si riformula: in questi momenti può essere utile chiedere l'aiuto di un osteopata». E aggiunge: «I bambini che sono abituati agli incontri con noi osteopati e che, in genere, hanno

la capacità di "sentire" istintivamente il corpo, avvertono da soli il disequilibrio quando si genera. Spesso sono loro a chiedere ai genitori di essere accompagnati da me».

## Un aiuto prima e dopo il parto

Justine si è fatta vedere da un osteopata quando era incinta al quarto mese dopo che, insieme alle nausee, era tornato a farsi sentire un dolore alla gamba sinistra (conseguenza di un'ernia al disco trascurata). Ha poi deciso di farsi seguire per tutta la gravidanza: oggi racconta che le sedute sono state una specie di viatico, una preparazione intima e consapevole al parto, a cui dice di essere arrivata più forte, flessibile e leggera. Perché, anche in assenza di patologie, l'osteopata sta diventando un supporto sempre più richiesto in gravidanza. «Interveniamo dopo il terzo mese per fare sì che l'addome e l'utero siano il più possibile liberi, per favorire l'espansione del bambino, e nelle ultime settimane per preparare il corpo al parto, rendendo il bacino più morbido e le articolazioni più flessibili. Va da sé che interveniamo anche sui dolori alla schiena, comuni in gravidanza», spiega l'osteopata Lorenza Buttafava, docente

alla Scuola di formazione Soma ([soma-osteopatia.it](http://soma-osteopatia.it)). «Poi, se la mamma lo desidera, seguiamo anche il bambino. Mi è capitato di vedere neonati piangere per il fatto di non riuscire a disporsi simmetricamente a causa di tensioni accumulate nella fase espulsiva o non attaccarsi al seno perché non ce la fanno a ruotare bene la testa, dopo che la nuca ha subito le pressioni del parto. In casi come questi interveniamo con manovre molto delicate».

**7.000**  
circa gli  
operatori che praticano  
l'osteopatia in Italia

**2.750**  
gli operatori  
iscritti al Registro degli  
osteopati d'Italia

**10 milioni**  
gli italiani che  
sono ricorsi almeno  
una volta nella vita  
a un osteopata  
(FONTE: REGISTRO OSTEOPATI ITALIANI, 2017).

**44,8%**  
gli italiani che, tra quelli  
che optano per le medicine  
alternative, seguono  
l'osteopatia, al terzo posto  
dopo l'omeopatia (76,1%)  
e la fitoterapia (58,7%)  
(FONTE: EURISPES, 2017).