

Starbene | Salute

DOLORI MESTRUALI? COMBATTILI CON L'OSTEOPATIA

Con la manipolazione di alcune parti del corpo si riduce l'intensità delle fitte, senza ricorrere a farmaci

di Elisabetta Piccinini

Jn Italia tra il 60 e il 90% delle donne in età fertile ha un ciclo mestruale molto doloroso (dismenorrea). Anche tu fai parte della schiera? Se sei stanca di soffrire e di imbottirti di analgesici ogni mese puoi chiedere aiuto all'osteopatia, una cura dolce che in alcuni Stati ha ottenuto da anni il riconoscimento di professione sanitaria (nel nostro Paese solo dal febbraio 2018, vedi box a fianco). La dottoressa Kylie Fitzgerald, per esempio, è docente di osteopatia in Australia. In Italia per un ciclo di conferenze, è a lei che abbiamo chiesto di chiarirci il funzionamento di questa pratica nel trattamento della dismenorrea.

Come agisce il trattamento? «L'osteopatia è una terapia che consiste nella manipolazione di alcune parti del corpo per ristabilire l'equilibrio dell'intero organismo. In ambito ginecologico aiuta a combattere i dolori del ciclo che si presentano puntualmente molto intensi e difficili da sopportare. Ma può risolvere anche altre problematiche come l'amenorrea (assenza di mestruazioni), l'infertilità, l'incontinenza urinaria».

Ci sono prove della sua efficacia contro la dismenorrea? «I dolori mestruali sono dovuti a una congestione pelvica: i muscoli dell'utero si contraggono molto più del normale quando il sangue attraversa l'endometrio, la mucosa che riveste internamente l'organo. Per alleviare il dolore di solito vengono prescritti antinfiammatori generici, ma studi internazionali hanno dimostrato come il trattamento osteopatico possa rappresentare una valida alternativa. Nel 2017 è stata condotta, da un team di osteopati tedeschi, una ricerca che ha coinvolto 60 donne affette dal problema, di età compresa tra i 14 e i 33 anni. Sono stati eseguiti 3 trattamenti osteopatici su un periodo di 3 cicli mestruali. Alla fine del test, l'intensità media del dolore durante le mestruazioni era diminuita del 50%. L'osteopatia migliora il flusso di sangue verso l'utero e garantisce il funzionamento ottimale del diaframma, muscolo che è responsabile della mobilità degli organi pelvici».

La metodica in Europa

In Europa l'osteopatia ha iniziato a diffondersi nel Regno Unito dove, nel 1911, venne fondata la British Osteopathic Association, riconosciuta legalmente nel 1993. Oggi è regolamentata in molti Paesi, come Francia, Portogallo, Islanda, Lichtenstein. In Svizzera, a Malta e in Islanda è una professione sanitaria. In Italia, il Ddl Lorenzin approvato a fine 2017 e divenuto Legge 3/2018 il 15 febbraio scorso individua l'osteopatia fra le professioni sanitarie.



Quali zone del corpo vengono trattate? «Prima di tutto la parte bassa della colonna vertebrale e la zona lombare, ricche di terminazioni nervose responsabili della contrazione e del rilassamento dei muscoli e sede dei quattro legamenti dell'ovaio. Inoltre si ripristina il corretto funzionamento del pavimento pelvico e della zona cranio-sacrale, sede dell'ipofisi, ghiandola fondamentale nel regolamento ormonale».

Come si articola la terapia? «Si effettua una seduta prima del ciclo mestruale per 3 mesi consecutivi. Il trattamento non è doloroso ed è privo di controindicazioni. Il primo incontro prevede anche un colloquio e l'anamnesi della paziente e dura normalmente 1 ora. Le sedute successive si svolgono in circa 45 minuti. La tariffa media per una manipolazione è di 60 €.



Il nostro
esperto di
osteopatia

DOTT.SSA
KYLIE
FITZGERALD

Docente di
Osteopatia
alla Victoria
University di
Melbourne,
Australia