

L'osteopata

“Manovre mirate sul corpo per tornare all’equilibrio”

Niente farmaci, dispositivi medici o interventi chirurgici. Per **l'osteopatia**, a cui si affidano oltre 10 milioni di italiani, la cura per il mal di schiena passa per manovre e manipolazioni, dieta corretta ed esercizi di respirazione.

«Il mal di schiena non è solamente causato da disturbi osteo-articolari, dovuti per esempio a una cattiva postura, ma è legato anche a squilibri di altri sistemi corporei di tipo viscerale, dovuti per esempio a una respirazione non corretta o una cattiva alimentazione», spiega Mauro Longobardi, vicepresidente del **Registro degli Osteopati d'Italia (Roi)**.

Poiché le origini del mal di schiena possono essere molteplici, **l'osteopata** punta per prima cosa a individuare la causa attraverso un ragionamento cli-

nico, per poi decidere una strategia terapeutica e procedere con il trattamento. «Il trattamento osteopatico è esclusivamente manuale, e non si esaurisce nel sito del sintomo – aggiunge Longobardi – ma va a trattare altri sistemi, con specifiche manovre su articolazioni, muscoli e viscere».

L'obiettivo è quello di migliorare lo stato di salute riequilibrando tutti i sistemi del corpo implicati nella genesi del mal di schiena. Senza dimenticare l'importanza della dieta e di una corretta respirazione. Infatti tra un trattamento e l'altro, tra cui possono passare settimane ma anche mesi, al paziente viene consigliato di tenere un diario, svolgere esercizi di respirazione, prestare attenzione all'alimentazione e, in alcuni casi, rivolgersi a un professionista sanitario per un'integrazione e ulteriori accertamenti. «Nel caso in cui il paziente non abbia solamente disturbi funzionali – conclude Longobardi – ma anche patologie organiche come l'ernia del disco, è inoltre importante collaborare con altri professionisti, come ortopedici e fisioterapisti, in modo tale da affiancare il trattamento tradizionale con quello osteopatico».

– **marta musso**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il metodo

Joseph Pilates



L'inventore Joseph Pilates ha inventato a inizio 1900 un metodo di allenamento posturale

Salute Previsione

Le sfide più grandi. La scienza più avanzata.

abbvie