

TECNICHE DOLCI

L'osteopatia piace agli over 65

di Elisa Buson

Non serve solo ad alleviare i dolori. Può potenziare l'azione di farmaci e terapie, aumentando il benessere. Ecco perché è l'ideale per alcuni disturbi comuni durante la terza età



I NOSTRI ESPERTI



Emanuele Botti
osteopata e fisioterapista
Advanced osteopathy
institute di Milano



Marco Chiantello
osteopata e fisioterapista
Advanced osteopathy
clinic di Milano

La pillola per proteggere lo stomaco, quella per abbassare la pressione. E poi spray per asma, gocce per la vista... Con l'età che avanza, la giornata viene scandita dalle medicine: secondo i dati dell'Aifa, in media, sono 5,4 le diverse sostanze assunte quotidianamente nella fascia 65-69 anni. Che diventano 7,7 in chi supera quota 85 primavere. Per salvarsi da questa pioggia di farmaci ci vorrebbe una mano, anzi due: quelle dell'osteopata, utili per alleviare i dolori, riequilibrare l'organismo e potenziare gli effetti delle terapie convenzionali.

Sono oltre 10 milioni gli italiani che si rivolgono a questi esperti e, non a caso, l'età media di chi si affida [all'osteopatia](#) è in aumento.

Le ossa non fanno "crac"

«La platea di pazienti si sta allargando perché si è diffusa la consapevolezza che [l'osteopatia](#) non lavora solo per eliminare il dolore, ma per inseguire un concetto di salute più generale», spiega Emanuele Botti, [osteopata](#) e fisioterapista dell'Advanced osteopathy institute di Milano. «L'obiettivo è migliorare la capacità di adattamento del corpo in modo da favorire la guarigione, dove possibile, potenziando l'effetto di farmaci e riabilitazione, in collaborazione con altri specialisti». Nell'osteopatia l'approccio al paziente è manuale, ma le ossa non fanno "crac". «Specialmente negli anziani si usano manipolazioni dolci e indolori», aggiunge Marco Chiantello, [osteopata](#) e fisioterapista nello stesso centro. «Si agisce soprattutto su muscoli, legamenti e tessuti connettivi, ma anche sulla componente acquosa del corpo. Senza causare traumi ai tessuti sofferenti, si favorisce il loro drenaggio per ripulirli dalle molecole infiammatorie, rendendoli più liberi e leggeri».

Parole d'ordine: mobilità e drenaggio

Fra i disturbi della terza età che finiscono sempre più spesso sotto le mani [dell'osteopata](#), a farla da padrona è l'artrosi. Certo, il danno non può essere risolto, ma molto si può fare per agevolare il recupero in termini di funzionalità: «Il nostro compito è capire se nella struttura muscolo-scheletrica c'è qualcosa che provoca un sovraccarico dell'articolazione malata, aumentando il dolore. In caso di artrosi all'anca, per esempio, si può lavorare su colonna vertebrale o base del cranio, oltre ad agire su altri elementi intorno come muscoli, legamenti, nervi, vasi sanguigni e linfatici», spiega Botti. Maggiore mobilità e drenaggio sono i punti cardine anche per affrontare i disturbi dell'equilibrio che non nascono dal sistema nervoso centrale ma da problematiche dell'orecchio, come le labirintiti. «Attraverso la manipolazione creiamo le condizioni per una maggiore libertà di movimento del tratto cervicale,

3 FIGURE DA NON CONFONDERE

①

OSTEOPATA

Valuta la globalità del paziente e attraverso tecniche manuali, agisce su ossa, muscoli, tessuti connettivi e visceri per favorire il recupero della funzionalità e il ripristino dell'equilibrio.

②

FISIOTERAPISTA

Si concentra sull'area del corpo che fa male e, partendo da una diagnosi medica, impiega tecniche manuali e apparecchi elettromedicali per svolgere l'attività di rieducazione funzionale.

③

CHIROPATICO

Diagnosi e trattamento si focalizzano sul sistema scheletrico, colonna vertebrale in particolare. La manipolazione delle vertebre e l'aggiustamento delle articolazioni avviene soprattutto attraverso tecniche ad alta velocità.

Il 70% delle persone che si rivolgono all'osteopata lo fa per curare i dolori muscolo scheletrici.

decomprimiamo l'articolazione mandibolare e miglioriamo il drenaggio dell'orecchio medio e interno: si possono ottenere grossi miglioramenti già con 4-5 sedute», afferma Botti. Un'altra buona notizia riguarda l'incontinenza dovuta a prolapsi vescicali o rettali. In questi casi [l'osteopata](#) agisce sull'addome inferiore: «L'obiettivo è perfezionare contrattilità ed elasticità dei muscoli, liberare il passaggio nervoso da eventuali compressioni e migliorare la percezione sensoriale del paziente. Tutto ciò serve a favorire la riabilitazione del pavimento pelvico, che farà poi il fisioterapista», ricorda Botti. Non solo: [l'osteopatia](#) può anche agire sui disturbi viscerali, come la stitichezza, con l'esperto che mobilizza la regione del colon per ridurre lo spasmo muscolare, drenare e riequilibrare la pressione fra pancia e torace. Ma il vero vantaggio è che questa disciplina può migliorare l'assimilazione dei medicinali: «La questione è al centro di vari studi, come quello che in Abruzzo, nel reparto di Neurologia dell'ospedale San Pio di Vasto (Chieti), sta verificando se il miglioramento della funzionalità intestinale favorisce l'assorbimento dei farmaci per il Parkinson», chiarisce Botti.

L'esperto di riferimento? Meglio certificato

Il campo d'azione [dell'osteopata](#) è sempre più ampio, ma quando si agisce su ossa, muscoli e organi interni, la domanda sorge spontanea: manovre sbagliate possono causare danni? «Il rischio c'è. Proprio per questo è importante affidarsi a esperti competenti», afferma Chiantello. «Consiglio di rivolgersi a professionisti di comprovata esperienza, meglio se iscritti ad associazioni come il [Registro degli osteopati](#) d'Italia». Puoi trovarli cliccando su registro-osteopati-italia.com