

POSSO AIUTARTI?



SALUTE

L'osteopatia che non ti aspetti

di Rossana Cavaglieri

Queste manipolazioni non lavorano solo su ossa e articolazioni ma agiscono anche sugli organi interni. Così spariscono dolori mestruali, stipsi e problemi di stomaco

Nel 2018 è stata fatta una scoperta importante ma pochi sembrano essersene accorti. Con una tecnica di endoscopia che permette di vedere dal vivo i tessuti al microscopio l'équipe di Neil Theise, professore di patologia alla New York University ha individuato una fitta rete di canali pieni di liquido che scorre ovunque sotto la pelle e nei tessuti che rivestono gli organi interni. Questa specie di network che fa comunicare tutto l'organismo e che è stato battezzato con il termine "interstizio" non è semplice tessuto connettivo, come si è sempre pensato, ma uno spazio complesso e ricco di vita dove avvengono gli scambi chimici fra le cellule: la sua esistenza potrebbe spiegare meccanismi come la diffusione nell'organismo dei tumori ma ci dice anche perché l'osteopatia è una terapia che funziona non solo per mal di schiena e problemi articolari ma per i disturbi più diversi.

CHI SOFFRE DI COLON IRRITABILE RICEVE UN BELL'AIUTO DALL'OSTEOPATIA. DOPO QUALCHE SEDUTA LA PANCIA SI RILASSA E I SINTOMI MIGLIORANO

Si stimolano gli organi a guarire

È principalmente sull'interstizio che, senza saperlo, lavorano da quasi 150 anni gli osteopati, capaci sì di sbloccarti le cervicali e sistemarti una contrattura muscolare ma anche di incidere su tanti altri problemi, dal reflusso alla stitichezza fino alla dismenorrea. «In questi casi ricorriamo soprattutto all'osteopatia viscerale» spiega Carola Castelli, docente di osteopatia viscerale all'International college of osteopathic medicine di Cinisello Balsamo (MI). «Con pressioni e particolari tecniche lavoriamo sui tessuti, ripristiniamo flessibilità e mobilità e così riattiviamo anche gli scambi nell'interstizio che è a sua volta in comunicazione con i vasi sanguigni e linfatici». Spesso basta questo per stimolare gli organi a eliminare le scorie e a ricevere ossigeno e sostanze nutritive.

Si risolvono i dolori del ciclo

Ma quando è il caso di affidarsi all'osteopata per questo tipo di trattamento? «Per esempio, quando ci sono disturbi alla pancia che non passano nonostante i farmaci e la dieta: colon irritabile, gonfiore, stitichezza, cattiva digestione. Persino il mal di schiena può essere conseguenza di un intestino in disordine, dato che quest'organo, tramite le sue innervazioni, è in stretta comunicazione con la colonna lombare. Disturbi della gravidanza e dolori pelvici cronici sono altre situazioni in cui conviene mettersi nelle mani dell'osteopata che, con le sue conoscenze approfondite di anatomia, può individuare l'origine del problema». Nei dolori mestruali i trattamenti funzionano particolarmente bene. «L'utero sospeso all'interno del bacino da una rete di legamenti deve mantenere una certa mobilità» dice Castelli. Quando questa mobilità viene a mancare si possono scatenare disturbi. «La dismenorrea può dipendere, per esempio, da una brutta caduta sul coccige che ha compromesso la circolazione sanguigna e linfatica nel bacino: l'utero resta poco irrorato di sangue e si scatenano spasmi dolorosi» prosegue l'osteopata. Le manipolazioni (rigorosamente effettuate dall'esterno, l'esplorazione vaginale è vietata agli osteopati) riportano in equilibrio le diverse strutture e in cinque sedute di media ci si può dimenticare dei dolori: lo ha dimostrato uno studio dell'Istituto superiore di

UN MASSAGGIO PER I BIMBI PREMATURI

Da Milano a Catania, sono ormai numerosi i reparti di neonatologia che si appoggiano a osteopati specializzati nel trattamento dei prematuri. «I risultati si notano a livello respiratorio e gastrointestinale. Le degenze vengono ridotte e i bimbi crescono meglio» dice Susanna di Valerio, direttrice del reparto di terapia intensiva neonatale all'Ospedale Civile di Pescara che 13 anni fa ha avviato la sperimentazione con gli osteopati del Registro osteopati Italiani. «I bambini vengono seguiti anche dopo le dimissioni. E le manipolazioni delicatissime aiutano a risolvere tanti disturbi come coliche, reflussi, problemi del sonno» aggiunge l'osteopata Gino Barlafante. Un video sul sito registro-osteopati-italia.com racconta le esperienze.

osteopatia su 31 pazienti. Gonfiore addominale, fitte alla pancia, nausea possono essere invece brutti ricordi lasciati da un cesareo. «Può trattarsi di aderenze post chirurgiche, cioè ispessimenti del tessuto cicatriziale che ostacolano il corretto scambio dei fluidi nell'interstizio» prosegue l'esperta. «In questi casi le tecniche osteopatiche puntano a "rompere" delicatamente l'aderenza per migliorare la circolazione locale e favorire la guarigione».

Si dà la sveglia all'intestino pigro

Il movimento è vita, si dice, ma è anche il mantra degli osteopati. Vale per il sangue, per le articolazioni e persino per gli organi interni. «Il fegato, per esempio, si "muove" continuamente, sia per il passaggio dei fluidi al suo interno, sia perché viene sospinto dalla dinamica del diaframma» spiega Marco Chiantello, osteopata alla Advanced osteopathy clinic di Milano. «Nell'addome questo muscolo potente accompagna il ritmo respiratorio e, con il suo effetto a pompa, smuove e massaggia anche l'intestino e gli altri organi della digestione». Se respiri superficialmente il diaframma non lavora e gli organi restano immobili: i grassi si accumulano nel fegato, l'intestino si blocca e arriva la stitichezza. «Lavoriamo con delicate spinte sui tessuti per ammorbidirli e, se c'è dolore, interveniamo a distanza. L'addome è una zona particolarmente delicata, che risente delle emozioni. Ma, dopo qualche seduta, la pancia si rilassa e i sintomi migliorano» spiega Chiantello.

Si affronta il reflusso

Anche il reflusso gastroesofageo, sempre più diffuso e con una forte componente psicosomatica, si può affrontare bene con le manipolazioni osteopatiche. «Soprattutto quando si presenta assieme a un'ernia iatale: lo stomaco, dalla cavità addominale, scivola verso quella toracica passando dallo iato esofageo, in pratica un "foro" nel diaframma» spiega Chiantello. «In quel punto si creano ristagni che sono la causa di reflusso e cattiva digestione. Ma il problema principale è nel diaframma, bloccato da una cattiva respirazione». Nel corso della visita l'osteopata valuta tutta la meccanica della respirazione e interviene per riposizionare lo stomaco con manovre esterne di osteopatia viscerale. «Ma attenzione, i disturbi da reflusso possono dipendere anche da un incidente che ha compromesso la funzionalità della prima vertebra cervicale, o da problemi di postura dovuti a cattiva masticazione, da cicatrici sullo sterno o sull'addome che creano tensioni». Tre, quattro trattamenti osteopatici sono di solito sufficienti per risolvere la situazione. Meglio poi se metti in programma degli esercizi yoga o di respirazione che riequilibrano l'attività del diaframma.

ORIPRODUZIONE RISERVATA