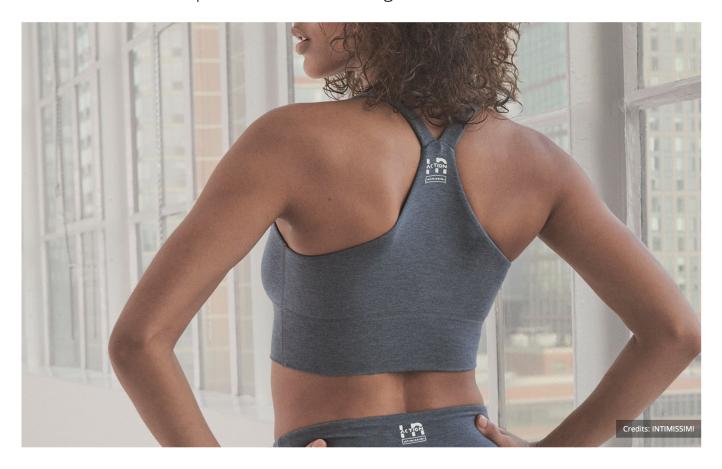
Link: https://bit.ly/3zTynPd

SILHOURTHAN

Osteopatia per prendersi cura della schiena



Le lombalgie sono gli stati dolorosi più frequentemente trattati (e risolti) con sedute mirate dallo specialista e anche con gli esercizi a casa



Link: https://bit.ly/3zTynPd

Dal 2017 è a tutti gli effetti una professione sanitaria, ma sull'osteopatia le idee sono ancora piuttosto confuse. Il grande pubblico associa il ricorso a un osteopata a situazioni di dolori e di problematiche a carico dell'apparato muscolo-scheletrico, ma questa forma terapeutica, che ha un approccio complementare alla medicina tradizionale, assicura benefici anche in presenza di altri disturbi, ad esempio dell'area viscerale (dismenorrea, colon irritabile).

Individuare tutte le restrizioni della mobilità

Silvia Ratti, osteopata ROI (Registro Osteopati d'Italia) specializzata in problematiche femminili, chiarisce infatti che questa disciplina ha come obiettivo individuare la "disfunzione somatica", cioè una restrizione di mobilità a carico dei tessuti corporei, da cui dipendono i vari disturbi: poi, attraverso tecniche manuali molteplici (non invasive e personalizzate), lavora per ripristinare la mobilità fisiologica e riportare il benessere. La prima causa di consulto osteopatico è senz'altro la presenza di dolori e rigidità alla schiena: l'esperta sottolinea che l'80% degli adulti ne ha sofferto almeno una volta e racconta come si interviene.

DURANTE LA PANDEMIA LA SEDENTARIETÀ, LE POSTURE SCORRETTE, MA ANCHE IL DIVERSO STILE DI VITA E LE TENSIONI EMOTIVE, HANNO MOLTIPLICATO I CASI DI LOMBALGIA: E L'OSTEOPATIA PUÒ ESSERE D'AIUTO.

Link: https://bit.ly/3zTynPd

Come si svolge la seduta

La seduta dall'osteopata si apre con un'anamnesi: descrivere il tipo di dolore, l'intensità, la durata, le situazioni in cui sorge permette al paziente di conoscere meglio il suo disturbo e all'operatore di comprendere quali strutture anatomiche sono coinvolte. Dopo questa prima valutazione si passa all'esecuzione di test, per confermare e avvalorare l'ipotesi formulata: nei test attivi la persona esegue una serie di movimenti, in quelli passivi l'osteopata mobilizza l'una o l'altra zona corporea, cercando riscontri ed elementi utili alla comprensione del caso. Una volta individuata la restrizione di mobilità che provoca i sintomi, si può cominciare il lavoro sul corpo, utilizzando in modo mirato l'ampia rosa di tecniche manuali possibili: da quelle sui tessuti molli (affini ai massaggi) ai movimenti che agiscono sulle articolazioni, dalle manualità dolci nella zona del cranio alla stimolazione di aree specifiche e circoscritte. Per ogni caso si pianifica un ciclo di sedute adeguato.

La pain education

L'osteopatia, però, non è solo fatta di lavoro in studio: è prevista anche una "pain education", cioè l'educazione del paziente a migliorare la consapevolezza corporea e a gestire meglio il dolore anche a casa. L'osteopata, quindi, dà sempre consigli pratici e suggerimenti comportamentali, per affrontare il problema nella vita quotidiana e ridurne (o prevenirne) l'insorgenza. Nei casi di lombalgia, ecco 4 tips da ricordare durante la giornata alla scrivania.

- 1. Come stare seduti? Per uno scarico del peso ottimale la schiena deve essere in appoggio: si può usare un cuscino fra la curva lombare e lo schienale.
- 2. La sedia deve permettere alle gambe di formare due angoli di 90 gradi (all'altezza delle anche e delle ginocchia). Si può anche posizionare un piccolo supporto sotto ai piedi.
- 3. Bando a una scrivania bassa: il riferimento è dato dallo schermo del pc, che deve essere frontale, per non incurvare la schiena, e il gomito del braccio deve essere appoggiato sul piano.
- 4. Durante la giornata di lavoro, ogni 45 minuti è utile alzarsi, muoversi, sgranchirsi con qualche esercizio di mobilizzazione articolare.