

SILHOUETTE donna


 Iscriviti alla newsletter

Cerca

[MAKE UP](#) | [VISO](#) | [CORPO](#) | [CAPELLI](#) | [NAIL ART](#) | [MODA](#) | [FITNESS](#) | [DIETE & CO.](#) | [BENESSERE](#) | [SESSO & PSICHE](#) | [OROSCOPO](#) | [SALUTE](#)

Home > Benessere > Benessere

08/07/2021



Mestruazioni dolorose? L'osteopatia può aiutarti



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 08/07/2021 | Aggiornato il 08/07/2021

L'osteopatia utilizza una grande varietà di tecniche manuali per stimolare e ripristinare la mobilità fisiologica nelle diverse aree del corpo: non tratta solo i tessuti osteoarticolari, come spesso si crede, ma anche quelli viscerali



Credits: STRADIVARIUS

Quando si pensa all'osteopatia, la si associa immediatamente a problemi e dolori muscolo-scheletrici. Dall'osteopatia si va perché si ha mal di schiena, un blocco articolare, un irrigidimento muscolare che limita o impedisce il movimento.

IL TRATTAMENTO OSTEOPATICO, PERÒ, È UTILE ANCHE IN PRESENZA DI ALTRI FASTIDI COME AD ESEMPIO LA DISMENORREA.

MESTRUAZIONI DOLOROSE? LOSTEOPATIA PUÒ AIUTARTI

Silvia Ratti, [osteopata ROI](#) (Registro [Osteopati](#) d'Italia) specializzata in problematiche femminili, spiega infatti che questa disciplina è efficace contro tante [sindromi dolorose](#): non solo quelle connesse al sistema osteoarticolare e a una riduzione della sua mobilità, ma anche quelle associate agli altri tessuti corporei, come quelli viscerali. Le mestruazioni dolorose sono quindi uno degli ambiti in cui le tecniche osteopatiche risultano vincenti, spesso in combinazione con un approccio ginecologico.

Come si svolge la seduta

Durante le sedute dall'[osteopata](#), dopo un'approfondita anamnesi iniziale che mira a valutare le caratteristiche del disturbo e a circoscriverne la possibile genesi, l'operatore pianifica il numero e la cadenza dei trattamenti da eseguire. Il lavoro in studio si basa infatti sull'individuazione della cosiddetta "disfunzione somatica", cioè la riduzione di mobilità a carico dei diversi tessuti corporei, che provoca l'alterazione dello stato di salute e la sintomatologia dolorosa. Poi si procede con l'intervento sul corpo, sfruttando una vasta gamma di tecniche manuali, dalla mobilizzazione articolare alle manualità di massaggio o di stimolazione di precise aree del corpo. Ogni trattamento è personalizzato e le manovre non sono invasive né dolorose.

Il trattamento per la dismenorrea

Nei casi di [dismenorrea](#) il trattamento è diretto prevalentemente alle articolazioni del bacino, al tratto lombare della colonna vertebrale e ai tessuti addominali, che vengono mobilizzati con manovre ad hoc. Risultati? Vengono ridotte l'intensità e la durata dei giorni di dolore, contribuendo a migliorare la qualità della vita di molte donne, che vivono i primi giorni del ciclo come una vera e propria invalidità, con disagi psicologici e ricorrendo abitualmente ai farmaci antidolorifici.

I trattamenti osteopatici sono più ravvicinati all'inizio, poi le sedute si diradano fino a diventare incontri sporadici.

Gli esercizi a casa

L'[osteopata](#) non esegue solo i trattamenti in studio: suo compito è anche insegnare alla paziente a gestire il dolore da cui è afflitta, imparando a conoscere meglio il proprio corpo, migliorando lo stile di vita e adottando comportamenti adeguati, anche preventivi. Nel caso della dismenorrea i consigli sono attinenti al rilassamento dell'area congestionata dal ciclo mestruale: è utile l'applicazione del calore (come "pronto soccorso" ma anche a scopo preventivo), perché rilassando la componente muscolare dell'utero si riduce anche il sintomo doloroso, ma anche il movimento dolce può essere d'aiuto, con esercizi soft di mobilizzazione della zona del bacino.

Ti potrebbe interessare anche:

- » [Vitiligine: c'è una nuova cura](#)
- » [Dolore fisico femminile: perché spesso non viene preso sul serio](#)
- » [Emicrania addio con l'osteopatia](#)
- » [Osteopatia per prendersi cura della schiena](#)



DOMANDE? DUBBI?
CURIOSITÀ?

Fai la tua domanda, i nostri esperti sono a tua disposizione

[FAI UNA DOMANDA ALL'ESPERTO](#)