

SILHOUETTEDONNA

Data: 24.09.2021 Pag.: 112,113,114
Size: 1134 cm2 AVE: € .00
Tiratura:
Diffusione:
Lettori:



SALUTE

Non solo i problemi alla schiena ma anche molti disturbi ginecologici trovano sollievo con le manipolazioni mirate

L'osteopatia viene associata quasi esclusivamente ai disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico. E in effetti vi si ricorre sempre più spesso per contrastare dolori e rigidità alla schiena, al collo o ad altre zone del corpo. Pochi sanno, però, che questa forma terapeutica ha ambiti di azione più ampi e può rivelarsi particolarmente utile anche in presenza di **fastidi e problemi ginecologici**, dalla dismenorrea al dolore pelvico cronico, fino all'endometriosi. Ce ne parla Silvia Ratti, [osteopata RO](#) (Registro Osteopati d'Italia) specializzata in problematiche femminili.

STOP al dolore (FEMMINILE)

ci pensa **l'osteopata**

L'osteopatia è una terapia manuale, riconosciuta in Italia come professione sanitaria dal 2017 ma definitivamente sancita come tale a livello normativo **solo lo scorso giugno**, quando il Consiglio dei Ministri ha recepito precedenti accordi e gli [osteopati](#) hanno acquisito a tutti gli effetti la nuova identità professionale. «È una

disciplina che offre un approccio complementare alla medicina tradizionale e che si serve di manovre di contatto per alleviare o risolvere problemi non solo legati ai tessuti muscolo-scheletrici, ma anche a quelli viscerali» spiega Ratti. L'obiettivo dell'[osteopatia](#) è individuare quella che si definisce "disfunzione somatica", cioè

una restrizione di mobilità a carico dei vari tessuti corporei, cui si attribuisce l'insorgenza dei disturbi, anche di quelli ginecologici. «Accertata e localizzata questa condizione limitante, ci si serve di **tecniche manuali molteplici e non invasive** per ripristinare la mobilità fisiologica e riportare il benessere» continua l'esperta.



lavoro **di squadra**

«L'osteopata non opera mai da solo: collabora con altri specialisti, effettuando un lavoro in team. Nel caso dei disturbi femminili la sinergia è ovviamente con il ginecologo, ma anche con l'ostetrica, talvolta con la psicoterapeuta o con l'endocrinologo e con altre figure appropriate al singolo caso: gli interventi osteopatici possono contribuire ad attenuare la sintomatologia dolorosa, riducendo anche l'assunzione di farmaci» racconta Silvia Ratti.

COME SI SVOLGE **il trattamento**

La prima seduta si apre sempre con un'anamnesi: descrivere il tipo di dolore, l'intensità, la durata, le situazioni in cui insorge e la presenza di sintomi correlati permette alla paziente di conoscere meglio il suo disturbo e all'osteopata di comprendere quali strutture anatomiche sono coinvolte. Dopo si passa all'esecuzione di test, per confermare e avvalorare l'ipote-

si 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 un'ampia rosa di

tecniche manuali: 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, con una frequenza maggiore nei primi tempi e con un diradamento degli incontri nelle fasi successive.

PER QUELLO PELVICO CRONICO

È uno stato doloroso duraturo, che affligge il 15% delle donne (anche molto giovani) e che interessa la zona del pavimento pelvico (il muscolo che si estende dal pube all'osso sacro) e del basso addome, irradiandosi talvolta alle zone circostanti. Le sue manifestazioni più comuni sono la dispareunia, cioè i rapporti sessuali dolorosi, e la vulvodinia, cioè una condizione di dolenzia dei genitali esterni, ma le declinazioni del problema possono essere molto più numerose e sfaccettate.

CERCARE IL RELAX

«Nella maggior parte dei casi è associato a un eccesso di tono del pavimento pelvico, che può essere sia causa che conseguenza del problema: i muscoli, infatti, tendono a contrarsi anche come forma di difesa, in presenza di uno stimolo doloroso di qualsiasi altra origine, innescando un persistente circolo vizioso» spiega Ratti.

Per ridurre il tono del pavimento pelvico, l'osteopata interviene con manovre rilassanti in loco e in altre zone dove occorre eliminare squilibri e disfunzioni che, pur "lontane", interferiscono con la contrattura pelvica in un gioco di compensazioni. «Il protocollo prevede prima una

mobilitazione delle articolazioni e dei tessuti molli nell'area del bacino (le anche, il sacro e la colonna lombare, i glutei), poi manipolazioni della zona costale e dorsale per riequilibrare il diaframma, che influenza il tono del pavimento pelvico» descrive l'esperta.

PER LA DISMENORREA

Anche in assenza di cause patologiche particolari, le mestruazioni dolorose sono una situazione comune fra le ragazze giovani e le donne con ciclo abbondante o con flusso irregolare. Il problema si manifesta con crampi o coliche che compaiono già 1-2 giorni prima delle mestruazioni, procurando disagio fisico e psicologico anche grave.

LE MOBILIZZAZIONI

«Nei casi in cui è ritenuto appropriato, il trattamento osteopatico è diretto prevalentemente alle articolazioni del bacino, al tratto lombare della colonna vertebrale e ai tessuti addominali, che vengono mobilizzati con manovre ad hoc. Questo in genere aiuta a ridurre l'intensità e la durata dei giorni di dolore» assicura Ratti.

SILHOUETTEDONNA

Data: 24.09.2021 Pag.: 112,113,114
Size: 1134 cm2 AVE: € .00
Tiratura:
Diffusione:
Lettori:



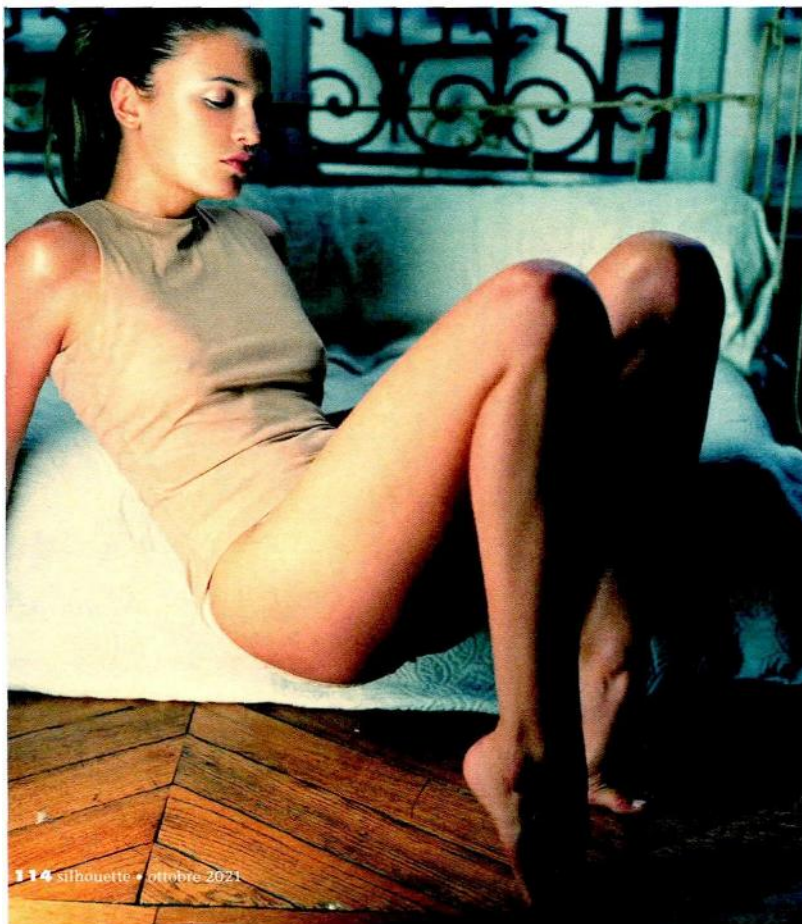
SALUTE

PER L'ENDOMETRIOSI

Questa situazione infiammatoria dolorosa, localizzata al basso ventre e provocata dall'anomala presenza di cellule dell'endometrio (il tessuto interno dell'utero) all'esterno della loro naturale sede affligge il 10-15% delle donne in età fertile. Incide pesantemente sul quotidiano, perché può provocare anche alterazioni della funzionalità di altri organi viscerali come l'intestino, condiziona i rapporti con il partner ed è causa di infertilità o di difficoltà a concepire nel 30-40% dei casi.

LE MANIPOLAZIONI

«In un'ottica multidisciplinare, l'osteopata lavora con manipolazioni dei tessuti viscerali del basso addome, per aumentare la vascolarizzazione, contrastare i gonfiori e ridurre le eventuali aderenze che possono accentuare il dolore» spiega Ratti. Quando sono presenti atteggiamenti posturali compensativi, come un assetto sbilanciato in avanti (che riduce nella paziente la sensazione di tensione dolorosa al ventre), si adottano anche **manovre muscolo-scheletriche riequilibranti**: «Una postura sbilanciata, benché assunta come forma di difesa, provoca infatti ulteriori scompensi dolorosi» conclude l'esperta.



la pain education

L'osteopatia non è solo fatta di lavoro in studio. «È prevista sempre anche una **pain-education**, cioè l'educazione del paziente a **migliorare la consapevolezza corporea e lo stile di vita**, arrivando così a gestire meglio il dolore anche a casa» sottolinea l'esperta. L'osteopata dà consigli pratici e suggerimenti comportamentali. Nel caso della dismenorrea occorre rilassare l'area congestionata dal ciclo mestruale: è utile l'applicazione del **calore**, perché rilassando la componente muscolare dell'utero si riduce anche il sintomo doloroso.

esercizi soft

«Anche il movimento dolce può essere d'aiuto, con esercizi soft di mobilitazione della zona del bacino» rivela Ratti. Contro il dolore pelvico cronico bisogna prima di tutto ascoltarsi e prendere consapevolezza del tono del proprio pavimento pelvico e dell'**ampiezza della respirazione**. Poi si può passare a esercizi mirati: ritmica contrazione e rilascio del pavimento pelvico e sequenze respiratorie in posizione supina e sul fianco, volte a forzare leggermente e ad aumentare il volume respiratorio, ampliando l'escursione costale e mobilizzando il diaframma. «Invece alle donne con endometriosi consiglio il **massaggio colico**, un massaggio dell'addome con andamento circolare in senso orario, che distende i tessuti, rilassa e riduce i gonfiori. Se la paziente assume una postura incurvata, ritengo utili gli esercizi di allungamento della catena muscolare anteriore, eseguiti supine sulla fitball» conclude l'osteopata.

Emanuela Bruno