



ANCH'IO

ANDREA PRETI

# Bloccato dalla CERVICALE *grazie all'osteopata* ho ripreso a fare sport

«L'anno scorso, a causa del lockdown, non mi sono allenato come avrei voluto. Risultato: contrattura al trapezio e dolori dalla spalla fino alla testa. È bastato un trattamento per stare meglio»

• *Confessione raccolta da Annalisa Costantino*

**S**ono sempre stato uno sportivo, mi piace allenarmi, mi fa stare bene. Nel corso degli anni ho provato di tutto, ma nel mio training non sono mai mancati gli attrezzi e il pugilato; sono, inoltre, un assiduo frequentatore della mia palestra di fiducia. Facendo parte della Nazionale Attori di calcio, poi, tenermi in forma e in allenamento è quasi "necessario". Il mio fisico è indubbiamente abituato alla fatica e allo sforzo. Purtroppo, quando l'anno scorso a marzo è stato chiuso tutto per il lockdown, la mia attività motoria si è ridotta notevolmente. Non volendo sospendere del tutto,

ho continuato ad allenarmi in casa insieme alla mia compagna (sportiva come me). Ma tutto ciò che potevamo fare erano addominali, flessioni e qualche esercizio a corpo libero. Per uno come me, abituato a sudare e faticare in palestra, l'inattività forzata tra le quattro mura di casa è stata un duro colpo. Sentivo che il mio fisico aveva bisogno di fare sforzi maggiori e che l'allenamento domestico non mi soddisfaceva, ma ovviamente mi sono adeguato. Non appena le misure di contenimento si sono allentate, sono tornato ad allenarmi nel mio centro sportivo che, fortunatamente, dispone anche di un'ampia area all'aperto. Purtroppo non mi sono reso conto che, dopo tanti mesi di sosta forzata, sarebbe stato meglio ricominciare gli allenamenti in maniera graduale. Pur soffrendo già di un costante dolore al collo insorto durante la permanenza in casa, ho ripreso a pieno regime l'attività fisica con attrezzi, pugilato e corpo libero. Il training intenso e il sovraccarico eccessivo hanno ulteriormente peggiorato la contrattura muscolare nella zona del trapezio, causandomi un dolore acuto. Mi era quasi impossibile muovere la testa senza provare fitte forti e costanti, associate a un fastidioso formicolio alle spalle e al collo. Persino di notte sentivo dolore che, talvolta, sfociava addirittura in emicrania. Sicuramente anche il periodo di stress vissuto durante il lockdown

e il mantenimento di una postura non corretta, quando eravamo costretti in casa, hanno contribuito ad aggravare la situazione. Con la ripresa degli incontri e degli allenamenti con la Nazionale Attori ho chiesto consiglio ai fisioterapisti del team che mi hanno seguito per un certo periodo. Sembrava però che qualsiasi cosa facessi, anziché migliorare le mie condizioni, portasse il dolore ad aumentare. Allora ho cominciato ad assumere degli antidolorifici per tentare di risolvere la situazione. Però, nel momento in cui terminava l'effetto del farmaco, ricominciavo ad avvertire il dolore. In quel periodo ero impegnato su due set diversi per girare un film e una serie TV e ho temuto che la contrattura muscolare avrebbe potuto compromettere anche le mie prestazioni artistiche. La mia paura era che il disturbo si cronicizzasse e quindi ho preso appuntamento da un **osteopata**. Sapevo che l'**osteopatia** è una disciplina che aiuta anche a risolvere disturbi muscolari senza l'uso di farmaci o chirurgia. Dato che con le medicine non ero venuto a capo di nulla, ho pensato fosse opportuno percorrere questa strada. In occasione della prima seduta, che è durata circa due ore, lo specialista ha trattato collo, testa, spalle e schiena. Il trattamento mi ha lasciato un senso di ulteriore prostrazione e affaticamento. Insomma, è stato tutto fuorché rilassante! A fine seduta, l'oste-





L'attore e regista Andrea Preti, 33 anni, è nel cast della serie tv Un professore, prossimamente in onda su Rai 1.

opata mi ha avvisato che avrei potuto provare ancora dolore, ma che con il passare dei giorni la situazione sarebbe migliorata. Nel caso in cui avessi avuto ancora disturbi, l'avrei dovuto contattare per fissare un altro appuntamento. Quando sono arrivato a casa, in effetti, mi sentivo spassato e, se possibile, ancora più dolorante del solito. Dal giorno successivo al trattamento, però, la ripresa è stata costante e non ho più avvertito né male né rigidità. Quindi ho ripreso ad allenarmi sia nel corpo libero che con gli attrezzi, ho ripreso a fare pugilato e ho anche cominciato a giocare a tennis. Memore del disagio provato, ora dedico ancora più tempo al riscaldamento, faccio esercizi che mi aiutano a rafforzare la muscolatura di collo e schiena e sto attento a non esagerare. Compatibilmente con la mia "fame" di sport!

Andrea Preti

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile



## Te lo spiega l'osteopata

### LA TECNICA PER RIPRISTINARE LA CORRETTA MOBILITÀ

Focus

PAOLA SCIOMACHEN, PRESIDENTE DEL ROI, IL REGISTRO DEGLI OSTEOPATI D'ITALIA

In Europa è diffusa dalla metà del '900, ma la nascita dell'osteopatia risale al secolo prima, quando un medico statunitense, Andrew Taylor Still, sviluppa il concetto che per curare la malattia bisogna studiare quali siano i meccanismi che mantengono lo stato di salute, così da poter ricercare ciò che ne altera il normale funzionamento.

● VALUTAZIONE COMPLESSIVA L'osteopatia, attraverso

specifiche tecniche manuali, agisce per ripristinare una corretta mobilità, stimolando il recupero di una condizione fisiologica che consenta di ristabilire lo stato di salute. All'inizio si vide che l'osteopatia aveva successo sulla lombalgia, che poteva essere causata da un disequilibrio non per forza legato alla colonna vertebrale, ma per esempio ai tessuti circostanti come i muscoli o i legamenti. L'osteopata, infatti, valuta tutta la persona e tratta la

lombalgia andando a vedere cosa può esserci alla base di questo dolore.

I disturbi su cui può intervenire l'osteopata interessano dunque l'apparato muscolo-scheletrico, circolatorio, respiratorio, nervoso e viscerale.

● SI INTERVIENE SULLA DISFUNZIONE, NON SUL SINTOMO

L'osteopatia si occupa di molte problematiche disfunzionali. Si lavora molto sul dolore cronico e si opera in modo integrato con i medici e i fisioterapisti. Può essere d'aiuto in tutti quei problemi di alterazione funzionale che si

manifestano attraverso il dolore o la riduzione di mobilità, e che possono sottendere a qualsiasi altra cosa. L'osteopata ricerca la disfunzione somatica e attraverso una manipolazione specifica e personalizzata rimuove questa disfunzione, che potrebbe essere in un punto o in un sistema diverso da quello in cui si manifesta il sintomo. Le tecniche possono essere molto diverse a seconda del caso: si va da pressioni leggere fatte con le dita, a manipolazioni delle articolazioni, a pressioni profonde che arrivano ai muscoli e al tessuto connettivo che contiene i visceri e gli organi interni.