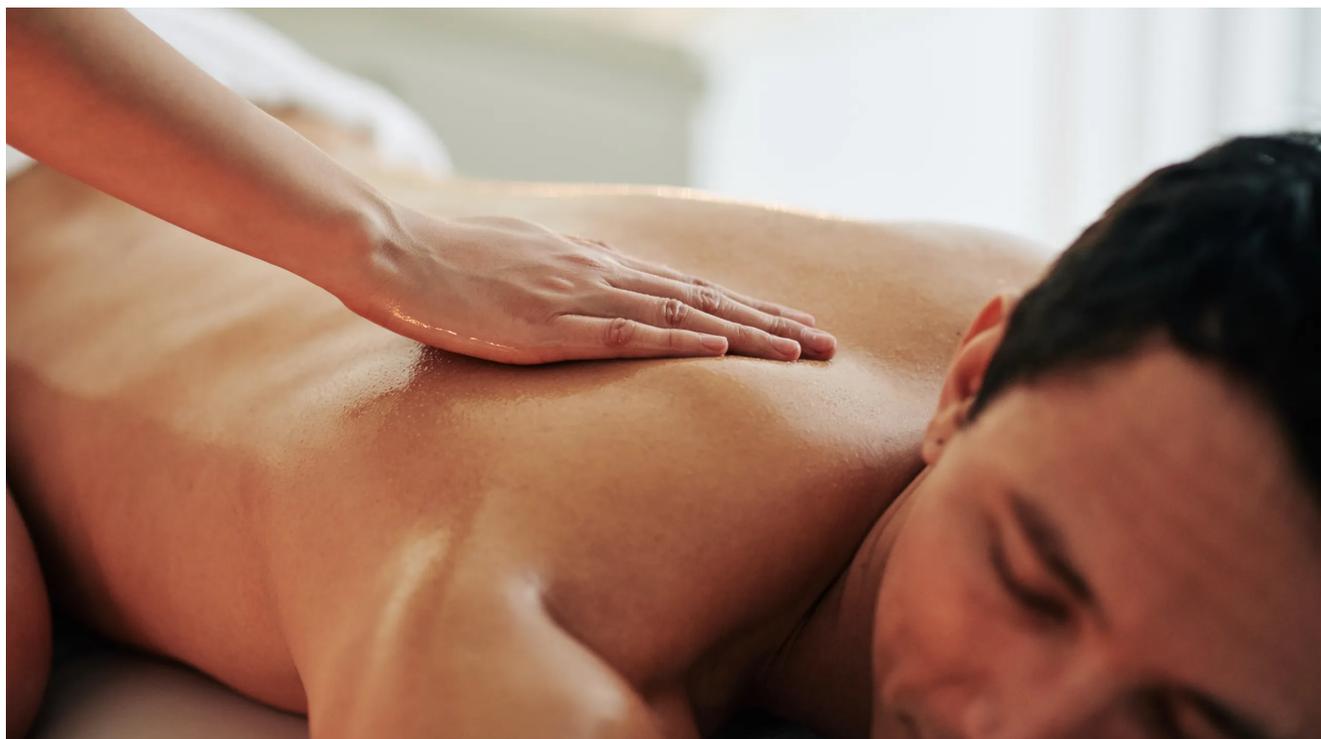


Osteopatia, a cosa serve e perché aiuta a superare (anche) il Long Covid

 gqitalia.it/lifestyle/article/osteopatia-a-cosa-serve-e-perche-aiuta-a-superare-anche-il-long-covid

Fabiana Salsi

April 13, 2022



Oltre 10 milioni di italiani hanno già provato l'osteopatia: è il primo grande dato che emerge dall'indagine realizzata per il **ROI, Registro degli Osteopati d'Italia**, cioè l'associazione di professionisti più rappresentativa a livello nazionale, dall'Istituto di ricerca Eumetra Monterosa. I motivi sono i più diversi: **il 70% di chi va dall'osteopata lo fa per curare dolori muscolo scheletrici**, disturbi che possono derivare da malattie croniche o traumi, e non di rado si prova per vivere e sentirsi meglio. A dirlo sono anche i medici: dalla stessa ricerca emerge che **più di un terzo degli italiani prova l'osteopatia seguendo il loro consiglio**. «Questo risultato dimostra come **l'osteopatia sia una professione integrata con le altre**, in un sistema di cura che vede la salute del paziente al centro di un disegno che abbraccia e interessa più discipline», dice **Paola Sciomachen, osteopata presidentessa del ROI**. «L'osteopatia - prosegue - è consigliata a **tutti i pazienti che vogliono migliorare il proprio stato di salute in seguito a un trauma o una patologia** che hanno causato l'insorgenza di una disfunzione somatica». Un esempio, purtroppo noto a molti, è il **Long Covid**.

Per questo, dal **18 al 24 aprile 2022**, in occasione della **Settimana Internazionale dell'Osteopatia**, oltre 350 osteopati del ROI-Registro degli Osteopati d'Italia offriranno in tutta Italia una prima visita gratuita ai **pazienti con sintomi riconducibili al Long-Covid** -

[Apri il link](#)

che sono molto variabili e vanno dall'astenia alle artralgie fino al reflusso - **o la cui cronicità è peggiorata** in seguito alle restrizioni per la pandemia (un esempio su tutti il mal di schiena dovuto allo smartworking con sedie inadatte). Un'iniziativa che rientra nel progetto **CronOs, Cronicità e Osteopatia** promosso dal ROI proprio per farci comprendere che tipo di supporto può darci l'osteopatia e contestualmente spingere la ricerca scientifica. Per partecipare si può prenotare la propria visita sul sito cronos.roi.it.

Per introdurci all'osteopatia la **dottorssa Paola Sciomachen chiarisce i punti fondamentali, spiegando perché e come può aiutarci**, cominciando proprio dal Long Covid.

A cosa serve l'osteopatia

Dice Paola Sciomachen: «L'osteopatia è una professione sanitaria basata su **un approccio esclusivamente manuale centrato sulla persona** che si integra con la medicina e le altre professioni sanitarie nella cura e nel mantenimento della salute dei cittadini. L'osteopata utilizza un insieme di procedure manuali che mette in atto per individuare e intervenire sulla disfunzione somatica ripristinando la corretta mobilità delle e tra le strutture corporee, con lo scopo di **migliorare il funzionamento dei sistemi e degli apparati e sostenere l'omeostasi del paziente**».

La differenza tra osteopatia e fisioterapia

«L'osteopatia - prosegue Paola Sciomachen - si integra con la medicina e le altre professioni sanitarie nella cura e nel mantenimento della salute dei cittadini. I principali fattori che la distinguono dalle altre professioni sanitarie sono **l'applicazione dei principi osteopatici** da cui deriva il ragionamento clinico osteopatico, la valutazione del paziente e l'utilizzo del trattamento manipolativo osteopatico. **Attraverso il sistema muscolo-scheletrico si agisce indirettamente sugli altri sistemi del corpo** (circolatorio, nervoso, respiratorio, viscerale) intervenendo sulla disfunzione presente nell'area interessata».

L'integrazione dell'osteopatia con le terapie tradizionali

«L'osteopatia - dice Paola Sciomachen - è tradizionalmente basata sul **principio che le strutture e le funzioni corporee siano strettamente integrate e correlate fra loro** e che il benessere della persona richieda che tutti i sistemi e gli apparati (neurologico, muscoloscheletrico, respiratorio, circolatorio, endocrino e viscerale) lavorino in armonia. Per questa ragione l'osteopatia si avvale di un approccio centrato sulla persona, attraverso una valutazione globale del paziente, la somministrazione di un trattamento (che può essere applicato in presenza di diverse condizioni patologiche) e la gestione, in autonomia o in collaborazione con altri professionisti, delle situazioni complesse che il paziente può presentare».

Perché l'osteopatia è efficace (anche) contro il Long Covid

«Il Long Covid - spiega Paola Sciomachen - è una condizione clinica caratterizzata da segni e sintomi eterogenei che permangono o si sviluppano **dopo quattro settimane dall'infezione acuta da SARS-CoV-2**. Le manifestazioni cliniche sono molto variabili e oggi non esiste un consenso unanime sulle loro caratteristiche, ma è possibile distinguere **sintomi come dispnea, tachicardia, cefalea e reflusso**. Già prima del Covid, queste erano tra le cause di consulto osteopatico per migliaia di cittadini ogni anno, che dall'osteopatia hanno potuto trarre numerosi benefici. Inoltre, l'osteopatia può anche contribuire a trattare **disturbi cronici che sono emersi o peggiorati a causa delle restrizioni per la pandemia**, quali dolori muscolari e articolari, affanno, mal di testa e debolezza generale. La sospensione degli abituali controlli di salute, lo stress, il mantenimento di posture scorrette durante lo smart working e l'interruzione dell'attività fisica hanno condizionato fortemente il nostro stile di vita e possono aver lasciato conseguenze sul nostro stato di salute».

In cosa consistono i trattamenti

«La valutazione osteopatica e il trattamento manipolativo osteopatico si avvalgono di **un'ampia gamma di approcci e tecniche manuali non invasive**. L'osteopata - dice Paola Sciomachen -interviene quindi adeguando il trattamento alle caratteristiche di ogni singolo paziente».

Quali altri disturbi può curare

Parlano i dati: «Nel 2019 Lattanzio Monitoring & Evaluation ha svolto per il ROI lo studio epidemiologico "Gli osteopati e l'atteggiamento verso i pazienti con cronicità" condotto su un campione di 770 osteopati. Dallo studio - dice la dottoressa Paola Sciomachen - è emerso che, per il **65% del campione della ricerca, dal 2017 al 2019 i malati cronici negli ambulatori osteopatici sono cresciuti. Inoltre, il 73% degli intervistati prevedeva che il numero era destinato ad aumentare a un ritmo superiore** a quello atteso per i pazienti non cronici. I disturbi cronici maggiormente segnalati dai pazienti sono **lombalgia, cervicalgia, cefalea, disfonia, emicrania, ma anche dismenorrea, vulvodinia, reflusso e colon irritabile**».

Come si affianca ad altre terapie

«L'osteopatia - conclude la dottoressa Paola Sciomachen - si pone l'obiettivo di **aiutare i pazienti a essere resilienti e autonomi, riducendo le morbilità e favorendo un miglioramento della qualità di vita**. L'osteopata accompagna il paziente a essere promotore della propria salute, motivandolo verso comportamenti utili ad affrontare le sfide di adattamento, in un contesto di cura interprofessionale, coerentemente con quanto proposto nell'ambito delle pratiche adattative di salute».

[Apri il link](#)

Leggi anche:

[5 motivi per cui mettere su muscoli fa bene alla salute](#)

[5 esercizi di mindfulness da provare per vivere meglio](#)