

LA STAMPA

SALUTE

Mal di schiena, cervicalgia o dolori diffusi dopo il Covid? Prova con l'osteopatia

di Giulia Masoero Regis



Alcuni disturbi muscolo-scheletrici rientrano nelle manifestazioni da Long Covid. I trattamenti osteopatici possono migliorarli: l'iniziativa, con visite gratuite, dal 18 al 24 aprile 2022

17 Aprile 2022 alle 07:00

🕒 2 minuti di lettura

LA STAMPA

Dolori articolari diffusi, mal di schiena, cervicalgia e difficoltà respiratorie. Si tratta di alcuni dei sintomi che, per quanto la condizione sia ancora in fase di studio, contraddistinguono il cosiddetto Long Covid e che possono essere mitigati dai trattamenti osteopatici.

"Ci sono persone che dopo mesi dalla guarigione da Covid-19 continuano ad avere disturbi, ad esempio muscolari, di cui non avevano mai sofferto prima dell'infezione. E un disturbo permane oltre i tre mesi, si definisce cronico" spiega **Silvia Ratti**, membro del Registro Osteopati d'Italia e responsabile del progetto CronOs, un'iniziativa del Roi che esplora il rapporto tra osteopatia e cronicità. "Considerando che la pandemia dura ormai da due anni, abbiamo pazienti che convivono con questi disturbi post Covid da oltre un anno".

È anche per questo che dal 18 al 24 aprile 2022, nell'ambito del progetto **CronOs** e in occasione della **Settimana internazionale dell'osteopatia**, oltre 300 osteopati del Roi offriranno in tutta Italia una prima visita gratuita ai pazienti con sintomi riconducibili al Long-Covid o la cui cronicità è peggiorata in seguito alle restrizioni per la pandemia. Per partecipare, è possibile prenotare la propria visita sul sito cronos.roi.it nella sezione "Come partecipare".

Disturbi muscolo-scheletrici e Long Covid

Ancora non si sa con certezza se i disturbi muscolo-scheletrici riconducibili al Long Covid siano di natura meccanica o infiammatoria, ma sicuramente i cambiamenti di stile di vita generati dalla pandemia, prima con il lockdown, poi con le restrizioni, hanno ostacolato la loro risoluzione.

"Negli ultimi due anni molte persone hanno dovuto sospendere l'abituale attività fisica e si sono trovate a lavorare da casa su postazioni non sempre ergonomiche che hanno causato disturbi muscolo-scheletrici o peggiorato condizioni già esistenti" ricorda l'osteopata. "Senza contare le situazioni di stress, che influiscono anche sul benessere fisico, e il rinvio degli abituali controlli".

Per rimediare ai dolori muscolo-scheletrici, anche quelli riconducibili al Long Covid, l'osteopata compie trattamenti finalizzati a mobilitare le articolazioni dolenti e disfunzionali. Non è detto che la manipolazione avvenga nel punto in cui il paziente sente male: per rimediare a un dolore articolare alla spalla, ad esempio, è possibile che venga trattato il piede o il busto. Riguardo ai consigli pratici una volta tornati a casa, invece, il consiglio principale è di recuperare l'attività fisica, ancor prima di mettere a posto la postura.

Una cura 'a misura di paziente

"Valutiamo con il paziente quale può essere la più adatta alle sue esigenze, in base al dolore, al suo livello di allenamento e all'età" riprende Ratti. "Non esistono controindicazioni assolute. Ad esempio, la corsa, che in generale è sconsigliata per la lombalgia, in pazienti allenati e con le dovute accortezze, può essere mantenuta. In alternativa, suggeriamo ginnastica funzionale, basata su movimenti naturali del corpo, oppure attività di rinforzo muscolare, come il pilates, il nuoto o lo yoga in base alle preferenze del paziente".

La postura

Ci sono poi i suggerimenti per la postura. "Se il paziente svolge un lavoro al pc, gli ricordiamo l'importanza di una postura funzionale alla scrivania" ricorda l'osteopata. "Con chi invece per lavoro solleva molti pesi, concordiamo la modalità più corretta per poterlo fare". Mentre per le persone afflitte dal dolore cervicale, "è basilare la posizione dello schermo rispetto alla testa, che quando si sta seduti alla scrivania non deve essere mai più alto o più basso, ma esattamente frontale. È influente pure la posizione assunta durante il sonno: se ci svegliamo con più dolore al collo di quando siamo andati a dormire, significa che il cuscino o la postura notturna potrebbero non essere adeguati".

Ad oggi non ci sono studi sull'efficacia dell'osteopatia in relazione ai disturbi muscolo-scheletrici da Long Covid, perché si tratta di un fenomeno troppo recente. "Esistono però studi che hanno dimostrato il valore dell'osteopatia sui disturbi muscolo-scheletrici in generale. Quindi", conclude l'esperta, "si ipotizza che possa avere un ruolo anche nel trattamento dei dolori muscolari e articolari post Covid.