



Focus

Te lo spiega l'**osteopata**

ALLONTANARE LO STRESS DAI MUSCOLI

PAOLA SCIOMACHEN, PRESIDENTE DEL REGISTRO
DEGLI **OSTEOPATI** D'ITALIA

La storia raccontata dall'attrice Lucia Mascino conferma quanto, in periodi in cui si è sottoposti a forte stress, accade di essere portati a scaricare le tensioni in diversi modi, anche contraendo i muscoli della testa, del collo, delle spalle. Anche la respirazione viene coinvolta in questo processo e la persona tende a respirare con la muscolatura accessoria invece che utilizzare correttamente il diaframma. Se la situazione si protrae nel tempo si giunge a un affaticamento e questo circolo vizioso dev'essere interrotto. La risoluzione di problematiche di questo tipo solitamente avviene percorrendo due strade parallele, ovvero unendo l'utilizzo di un bite notturno alle sedute dall'**osteopata**.

● LA MANIPOLAZIONE

L'**osteopata** può intervenire con un approccio manuale per ripristinare una corretta funzionalità sulle strutture

stressate da continue sollecitazioni. Come nel caso della mandibola: sui suoi muscoli si scarica spesso e involontariamente la tensione e, se questa situazione è mantenuta nel tempo, può provocare delle conseguenze di adattamento anche sulle strutture a essa collegate. Tramite la manipolazione osteopatica si riesce a rilasciare la contrazione muscolare e a disattivare conseguentemente lo stato di eccitazione sul sistema nervoso autonomo. Il percorso può richiedere tempo e collaborazione da parte del paziente per apprendere comportamenti più salutari.

● IL LAVORO SU POSTURA E RESPIRAZIONE

Il lavoro dell'**osteopata** infatti consiste anche nell'educazione terapeutica. L'**osteopata** spiega al paziente come modificare alcuni atteggiamenti o posture, o il modo di respirare per prevenire e gestire i dolori relativi all'apparato muscolare, ponendo la massima attenzione sul corpo nella sua interezza: muscoli, apparato circolatorio, sistema nervoso, tessuto connettivo, sistema linfatico sono in relazione fra loro, quindi una situazione di sofferenza dell'apparato muscolo-scheletrico mantenuta nel tempo avrà un'influenza anche sugli altri sistemi.