

TONGUE STRETCHING: TECHNIQUE AND CLINICAL PROPOSAL

Andrea Buscemi¹ Ft, DO; Marinella Coco² Ph; Daniela Di Rosa¹ DO; Paolo Desirò Ft, DO.

Presentatrice: **Daniela Di Rosa DO** danieladirosa.osteopata@gmail.com

¹ Centro Studi di Osteopatia Italiano, Catania, ² Università degli Studi di Catania



Introduzione: La lingua è un organo con molteplici funzioni, dalla suzione alla fonazione, dalla deglutizione al controllo e all'equilibrio posturale.

Una posizione o meccanica scorretta della lingua può causare problemi di suzione nel neonato o deglutizione atipica nell'adulto, con ripercussioni sulla posizione della testa e del collo, fino ad influenzare la postura eretta ed altri problemi.

Le disfunzioni della lingua sono abbastanza frequenti (10-15%) nella popolazione. Per il terapeuta manuale, questa frequenza indica da uno a due soggetti ogni 30 pazienti.

Obiettivo: Lo scopo è descrivere e fornire una tecnica di normalizzazione dei muscoli della lingua che aiuti il terapeuta manuale nel trattamento dei problemi ad essa correlati.



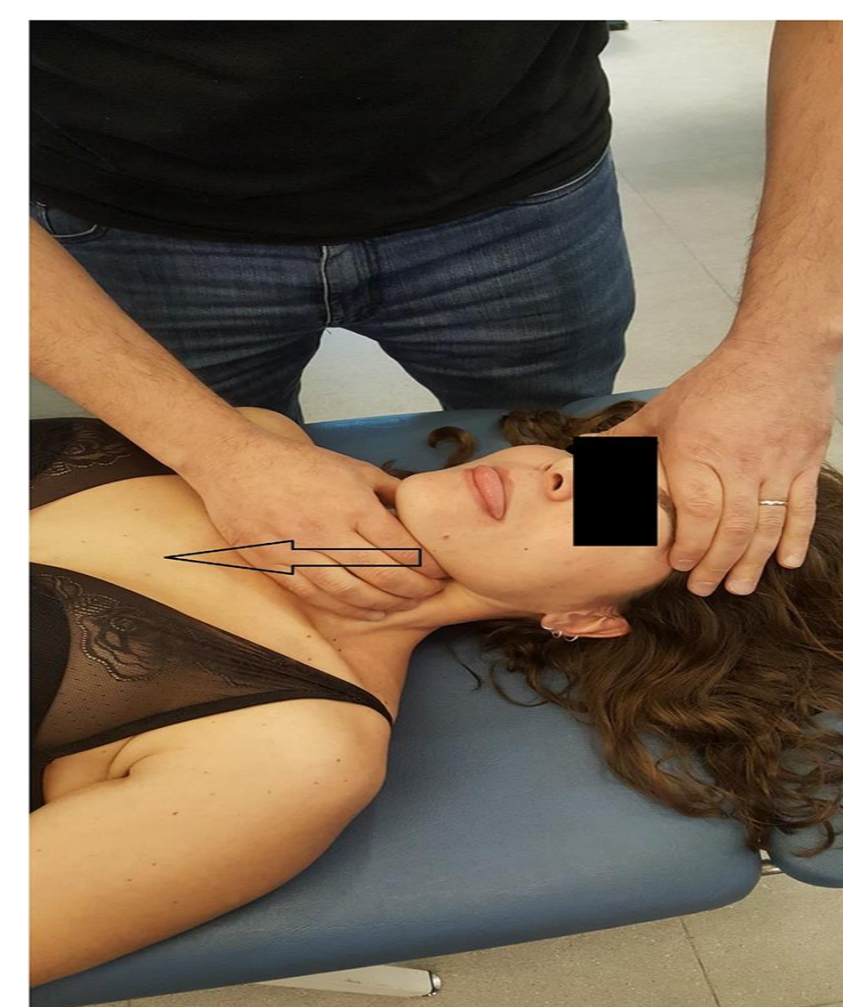
Metodi: La letteratura è stata indagata tramite pubmed, Google Scholar degli ultimi 10 anni, le parole chiave utilizzate sono: "lingua, abitudini della lingua, malattie della lingua, disturbi del gusto, dolore al collo, postura, equilibrio posturale, deglutizione atipica, esercizio di stretching muscolare, espansione dei tessuti, terapia dei tessuti molli, trattamento manipolativo osteopatico".

Un campione pilota è stato reclutato tra la popolazione degli student della scuola CSdOI che presentavano un'errata posizione della lingua a riposo e compensi muscolari cervicali durante la deglutizione (12 soggetti sani, 8 maschi e 4 femmine, età media 23 anni).

Prima fase:
Pretensionamento facendo uscire la lingua e trattenendola tra i denti, si testa la messa in tensione dei muscoli sovraioidei e linguali.



Seconda fase:
Stretching verso il basso con aggancio alla cartilagine cricoidee, ripetere per 4-5 volte, ad una velocità di 1 cm/s



(seconda fase)
Variante con soggetto seduto



Terza fase:
Far deglutire e verificare la sensazione di lingua più grande.



Verificare la corretta posizione allo spot



Risultati e conclusioni: La tecnica può essere eseguita anche in posizione seduta, nel caso in cui il paziente non sia in grado di assumere una posizione supina, il soggetto deve fornire un feedback immediato che permetta al terapeuta di capire se la tecnica è stata eseguita correttamente.

Il riposizionamento allo spot è immediato con la scomparsa dei compensi della muscolatura cervicale.

La semplicità di esecuzione e di applicazione della tecnica la rende un efficace strumento terapeutico in ambito clinico.

Bibliografia

1. Parravicini, G, Bergna, A. Biological effects of direct and indirect manipulation of the fascial system. Narrative review. J Bodyw Mov Ther 2017;21:435-45.
2. Gurani, SF, Cattaneo, PM, Rafaelsen, SR, Pedersen, M, Thorn, JJ, Pinholt, EM. The effect of altered head and tongue posture on upper airway volume based on a validated upper airway analysis-An MRI pilot study. Orthod Craniofac Res 2020;23:102-9.
3. Allen, NM, Dafsari, HS, Wraige, E, Jungbluth, H. Neck-tongue syndrome: an underrecognized childhood onset cephalalgia. J Child Neurol 2018;33:347-50.
4. Oh, JC. Effect of partial head extension swallowing exercise on the strength of the suprahyoid and tongue muscles in healthy subjects: a feasibility study. J Oral Rehabil 2019;46:242-8.
5. Cerritelli, F, Chiacchiaretta, P, Gambi, F, Perrucci, MG, Barassi, G, Visciano, C, et al.. Effect of manual approaches with osteopathic modality on brain correlates of interoception: an fMRI study. Sci Rep 2020;10:3214.

Andrea Buscemi, Marinella Coco, Alessandro Rapisarda, Giulia Frazzetto, Daniela Di Rosa, Salvatore Feo, Marta Piluso, Lilia Paola Presente, Santi Scirè Campisi, Paolo Desirò. Tongue stretching: technique and clinical proposal. J Complement Integr Med. 2021 Aug 9.