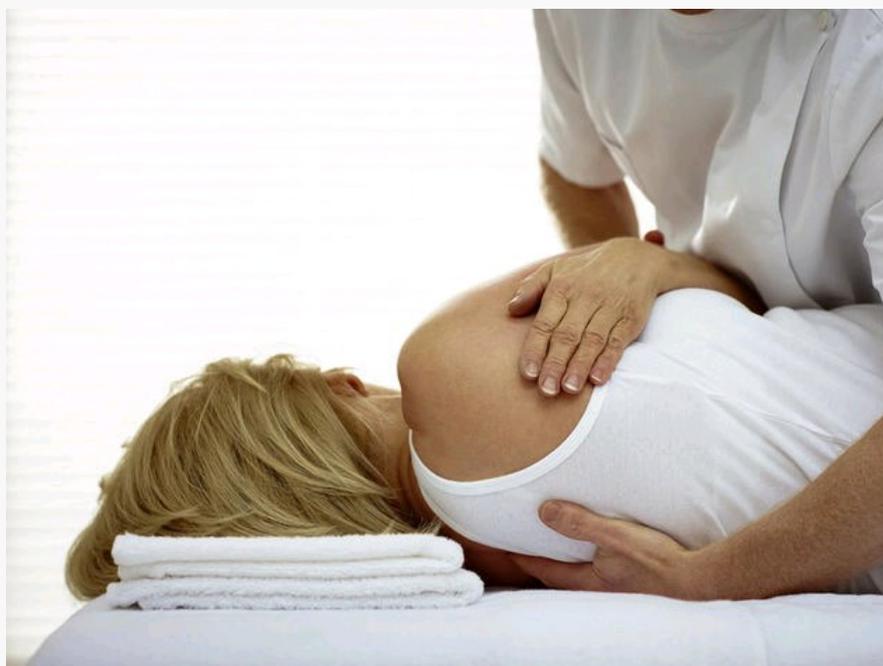


Osteopatia: che cos'è e cosa cura

L'**osteopatia** è una disciplina medica che tratta dolori e disturbi attraverso l'impiego di specifiche tecniche manuali. Ma come si svolge un trattamento? E quando ricorrere all'**osteopata**? Lo abbiamo chiesto ad un esperto



L'**osteopatia** è una disciplina medica che promuove l'individuazione e la correzione di anomalie strutturali e funzionali di ossa, muscoli e tessuti connettivi tramite una terapia manipolativa, ovvero attraverso l'impiego di una serie di tecniche di palpazione e digitopressione eseguite dagli operatori esclusivamente con l'ausilio delle proprie mani.

Fondata negli Stati Uniti dal dottor Andrew Taylor Still alla fine dell'Ottocento, l'**osteopatia** evidenzia l'importanza di mantenere un approccio olistico nella visione della persona: questo significa che l'**osteopata** non si concentra sul trattamento dell'area problematica, ma osserva la persona nella sua globalità e, attraverso l'utilizzo di specifiche tecniche manuali, opera per ripristinare l'equilibrio e l'armonia in tutto il corpo.

Il principio su cui si fonda l'**osteopatia** infatti sancisce che tutte le parti del corpo funzionano insieme in modo integrato. Per questo motivo, quando una parte lavora male, il resto del corpo deve riadattarsi per compensare questo malfunzionamento, causando l'insorgenza di infiammazioni, rigidità e dolori anche in altre zone del corpo.

Che differenza c'è tra **fisioterapia**, **osteopatia** e **chiropratica**?

Pur confinando e condividendo un ampio terreno comune, in linea generale la fisioterapia tratta la sintomatologia attraverso un lavoro focalizzato sui segmenti problematici, la **chiropratica** sostiene l'importanza prioritaria del sistema nervoso e quindi ricorre principalmente all'utilizzo della manipolazione vertebrale, mentre l'**osteopatia**, riconoscendo un ruolo fondamentale al sistema circolatorio, all'interno del percorso terapeutico prende in considerazione anche gli organi viscerali.

Che cosa può trattare l'**osteopatia**?

È possibile ottenere importanti benefici dall'**osteopatia** in caso di mal di testa e cervicgia, mal di schiena, sciatica, gomito del tennista e lesioni da sforzo ripetitivo. Questa disciplina può fornire un aiuto prezioso anche a chi soffre di asma, artrite, problemi digestivi, sindrome del tunnel carpale, **colpo di frusta** e problematiche posturali.

L'**osteopatia** è sempre efficace?

«Negli ultimi vent'anni è iniziato un movimento sempre più attivo di ricerca scientifica in ambito osteopatico – spiega il dottor Carmine Castagna, direttore generale dell'Istituto Superiore di Osteopatia di Milano – Possiamo affermare che è certamente efficace sui dolori del rachide, cioè i mal di schiena, e che ci sono evidenze di efficacia anche in ambito pediatrico e ostetrico».

«L'osteopatia però non è la panacea di tutti i mali – prosegue il dottor Castagna – Nel nostro Centro di Medicina Osteopatica si presentano persone con tantissime tipologie di problemi, dai più classici dolori muscolo scheletrici e articolari, a problemi come cefalee, emicranie, problemi del sistema urogenitale, gastrointestinale legati a disfunzioni di tipo biomeccanico (cattiva mobilità degli organi). Non si può certo dire di essere sempre efficaci, ma la soddisfazione di chi si reca da osteopati preparati è generalmente molto alta».

L'integrazione dell'osteopatia con l'approccio medico quindi, risulterebbe la soluzione migliore.

Come si articola un percorso di trattamento osteopatico?

Il trattamento osteopatico articola in due momenti consecutivi, ovvero la valutazione anamnestica e la valutazione obiettiva.

Nello specifico, «la valutazione anamnestica consiste in un'intervista che ha lo scopo di valutare la persona, così da poter contestualizzare il motivo del consulto – spiega il dottor Castagna – L'osteopata andrà quindi a chiedere per quale motivo il paziente si presenta in studio da lui, per un dolore lombare o cervicale ad esempio, cercando di evidenziare se ci sono controindicazioni al trattamento. Qualora non ce ne fossero, inserirà anche domande legate a passati incidenti, traumi o interventi chirurgici, allo stile di vita, agli [atteggiamenti posturali mantenuti durante il lavoro o lo studio](#)».

Il motivo di questa prima fase è indispensabile per contestualizzare il dolore: «ogni dolore infatti non è altro che una strategia che il corpo attua per comunicare un disagio, un sovraccarico che il corpo non riesce più a compensare – prosegue l'esperto – Conoscendo meglio la persona e la storia clinica, è possibile cercare di dare un senso al dolore, cercarne le motivazioni che hanno spinto il corpo ad accendere un campanello d'allarme. Questa è una fase molto importante del trattamento osteopatico, necessaria per lavorare in sicurezza col paziente».

«Alla prima fase succederà quindi una valutazione obiettiva, durante la quale l'osteopata osserverà la persona per comprendere che tipo di atteggiamento posturale adotta, se ci sono aree di sovraccarico a livello della colonna vertebrale, del bacino o degli arti, se ci sono catene muscolari in disfunzione o se c'è un atteggiamento che altera la buona funzione della cavità toracica, addominale o pelvica – afferma il dottor Castagna – L'osteopata potrà inoltre richiedere di eseguire alcuni movimenti per esaminare la funzionalità delle articolazioni e individuare aree di restrizione di mobilità».

Tra i vari test palpatori che con cui l'osteopata valuterà elasticità e qualità dei tessuti, alcuni serviranno a valutare la zona che presenta il dolore per capire in modo specifico se è un problema di competenza osteopatica o se va riferito ad un'altra figura, altri invece serviranno a valutare parti distanti dal dolore, che però potrebbero essere correlate al dolore stesso e, in alcuni casi, esserne persino la causa.

«Dopo la valutazione manuale verrà effettuato il trattamento, che consta in una serie di tecniche manuali che hanno lo scopo di ripristinare mobilità ed elasticità di strutture muscolo scheletriche, nonché di strutture craniche e viscerali – spiega l'esperto – Alla fine del trattamento osteopatico il paziente verrà infine rivalutato per evidenziare se ci sono stati miglioramenti del dolore e delle limitazioni funzionali trovate durante le fasi di valutazione».

Un trattamento osteopatico ha una durata che varia dall'ora alla mezz'ora. Generalmente una prima visita dura di più di un trattamento.

Com'è regolamentata l'osteopatia in Italia?

«Purtroppo questo rimane un tasto dolente della nostra professione: nonostante l'osteopatia sia presente in Italia da più di trent'anni, infatti, al momento non esiste nessuna regolamentazione in materia – afferma il dottor Castagna – L'associazione di riferimento, ovvero il Registro degli Osteopati d'Italia (ROI) con a capo la presidente Paola Sciomachen, sta lavorando alacremente per arrivare ad una necessaria regolamentazione dell'osteopatia nell'ambito sanitario».

D'altro canto però, la richiesta di disporre degli strumenti giusti per poter scegliere adeguatamente un osteopata si fa sempre più urgente e pressante.

DATA lunedì 5 dicembre 2016
SITO WEB www.donnamoderna.com
INDIRIZZO <http://www.donnamoderna.com/salute/vivere-meglio/osteopatia-cosa-e-cosa-cura>

«Da quest'anno, esiste un documento redatto dal Cen (un ente europeo che si occupa di standard) che spiega in breve "cosa aspettarsi dal proprio osteopata", guida che verrà pubblicata e sarà disponibile a chi sceglierà di seguire un percorso terapeutico con un osteopata» aggiunge il dottor Castagna.

Per avere qualche coordinata di riferimento, comunque, «la formazione in osteopatia deve essere di almeno cinque anni: personalmente sconsiglio professionisti formati con corsi biennali o triennali, anche se in possesso di titoli sanitari, poiché la formazione non è sufficiente a costruire le competenze necessarie per diventare osteopata – afferma il dottor Castagna – Un altro requisito è l'adesione all'associazione di riferimento, ovvero il ROI, che in questo momento raccoglie circa 2500 professionisti».

Ad oggi all'interno del decreto Lorenzin (Legge sulla riforma del Sistema Sanitario Nazionale) esiste un articolo che introduce la figura dell'osteopata tra le figure sanitarie: «se la legge, già votata positivamente al Senato, dovesse passare alla Camera – conclude l'esperto – avremmo finalmente il tanto desiderato riconoscimento».

© Riproduzione riservata