

## **Osteopatia per le neomamme: una valida alleata per il benessere**



Mal di schiena, mal di testa, stanchezza... Per prevenire o risolvere le problematiche più comuni nel post parto, già dopo due settimane dalla nascita un aiuto prezioso può venire **dall'osteopatia**, una terapia che nel nostro Paese sta riscuotendo un apprezzamento sempre crescente. Basti pensare che più del 20% degli italiani si è rivolto a un **osteopata** e che il 90% di chi ha provato si è dichiarato soddisfatto. Questi i dati raccolti dall'Istituto di ricerca Eumetra Monterosa e resi noti lunedì 30 gennaio, in occasione della conferenza organizzata dal **Registro degli Osteopati d'Italia (ROI)**.

### **Nei nove mesi il corpo si modifica profondamente**

In attesa di essere annoverata tra le professioni sanitarie (l'articolo 4 del disegno di legge Lorenzin, approvato dal Senato e fermo alla Camera da sei mesi, riguarda proprio questo), **l'osteopatia è comunque un sistema di cura di fatto già "integrato" con la medicina tradizionale, che permette di ripristinare l'equilibrio del corpo e di tutte le sue funzioni, attraverso tecniche di manipolazione delle articolazioni e palpazione dei tessuti.** "Nel corso dei nove mesi avvengono una serie di modificazioni importanti a livello delle curve della colonna vertebrale, del bacino e delle pelvi", spiega Paola **Sciomachen, osteopata**, Presidente del **ROI**. "Ma il cambiamento riguarda anche il sistema ormonale, respiratorio, neurovegetativo, il volume dell'addome, la mobilità del diaframma. L'organismo si modifica profondamente

per accogliere e permettere la crescita del bambino. Anche il parto è un momento 'forte' che mette alla prova il bacino, l'osso sacro, le pelvi".

## **Osteopatia per le neomamme: perché fa bene**

Dopo la nascita, il corpo deve quindi affrontare un lavoro impegnativo per tornare in tempi brevi alla situazione pre-gravidanza. È in questo periodo intenso che la mamma può trovarsi a fare i conti oltre che con un'intensa stanchezza, con fastidiosi mal di schiena e mal di testa. "Inoltre, se nell'attesa erano presenti disagi – molto comune è il mal di schiena a livello lombare – dopo il parto, anziché risolversi, tenderanno ad accentuarsi", spiega la dottoressa **Sciomachen**. "Si può decidere, quindi, di intervenire tempestivamente e rivolgersi a un **osteopata** già in gravidanza". **L'osteopatia, prendendo in considerazione l'apparato neuro-muscolo-scheletrico, viscerale e nervoso, può aiutare la neomamma a risolvere i suoi disturbi, superare o alleviare la stanchezza e prendersi cura con rinnovata energia del suo bambino.** I benefici riguardano indirettamente anche il bebè, che "respira" le emozioni della mamma con cui vive una simbiosi profonda, ed è contagiato dal suo benessere.

## **Come funziona una visita **dall'osteopata****

Ma in cosa consiste in pratica una seduta dall'osteopata? "La visita inizia con la raccolta di alcune informazioni", spiega Paola **Sciomachen**. **"L'osteopata si informa a proposito dello stile di vita e dello stato di salute della donna prima della gravidanza e nel corso dei nove mesi e chiede come si è svolto il parto. Segue una fase di valutazione della postura e della mobilità a livello muscolo-scheletrico, per individuare gli eventuali disturbi su cui intervenire attraverso tecniche dolci,** che comprendono la mobilizzazione passiva e la palpazione. Queste tecniche permettono di correggere i disequilibri e ripristinare le condizioni fisiologiche del movimento. Se il problema è la stanchezza, stimolare il riequilibrio della funzione neurovegetativa può favorire il benessere della neomamma". **Per chi soffre di mal di testa, riducendo le tensioni intracraniche e muscolari a livello cervicale, si può alleviare il disagio fino a risolverlo del tutto.** Al termine della seduta il professionista illustra i problemi eventualmente riscontrati e dà alla neomamma consigli per migliorare la respirazione e adottare e conservare una postura corretta, da ferma e in movimento. A questo punto si valuta anche la necessità di ulteriori incontri. "In genere, poiché non si affrontano problematiche croniche, sono sufficienti 3 o 4 sedute in tutto", conclude l'esperta. "In presenza di un pregresso particolare o se il disagio è molto intenso, potrebbe essere necessaria qualche seduta in più per mantenere i benefici ottenuti".

## **L'osteopatia piace agli italiani**

Sono in aumento le future e neomamme che si rivolgono a un **osteopata** per risolvere piccoli disturbi e malesseri legati alla gravidanza e al post parto. E, in generale, **l'osteopatia** sta conquistando molti consensi in Italia. Dieci milioni di italiani l'hanno già sperimentata, e due italiani su tre, sempre secondo l'indagine Eumetra Monterosa, hanno dichiarato di sapere di cosa si tratta. **I livelli di soddisfazione sono molto elevati: il 90% delle persone che sono ricorse a un osteopata si sono dichiarate "abbastanza o molto soddisfatte"**. Un ultimo dato interessante riguarda le motivazioni della scelta: si è visto, infatti, che nonostante **l'osteopatia** non faccia ancora parte del Sistema Sanitario Nazionale, nel 35% dei casi il consiglio di rivolgersi a un **osteopata** è arrivato dal medico di base o da uno specialista.

di **Giorgia Cozza**