

IL TUO CORPO

OSTEOPATIA



un sollievo per 10 milioni di italiani

La disciplina che prevede **tecniche manuali** è uno dei metodi più efficaci per risolvere il mal di schiena. Ma non solo

~ Testo di Francesco Bianco ~

Siete tra quelli che, magari consigliati dall'amica o dal collega, hanno deciso di abbandonare gli antinfiammatori e di provare una seduta di **osteopatia** per quel dolore alla schiena che vi tormenta? Ebbene, siete in buona compagnia. Come gli attori Neri Marcorè e Luisa Ranieri, sono circa 10 milioni gli italiani che ricorrono a questa disciplina. Si va **dall'osteopata** soprattutto per la lombalgia, ma può essere utile in tanti altri casi, dalla cefalea ai disturbi digestivi a quelli mestruali, dai dolori al collo fino a quelli alla mascella.

Ma di che cosa si tratta? «Attraverso specifiche tecniche manuali, **l'osteopatia** agisce per ripristinare una corretta mobilità, stimolando il recupero di una condizione fisiologica che consenta di ristabilire lo stato di salute», spiega Paola **Sciomachen**, presidente del **Roi**, il Registro degli osteopati d'Italia. In Europa è diffusa dalla metà del '900, ma la nascita risale al secolo prima, quando un medico statunitense, Andrew Taylor Still, sviluppò il concetto

che per curare la malattia bisogna studiare quali siano i meccanismi che mantengono lo stato di salute, così da poter ricercare ciò che ne altera il normale funzionamento. **L'osteopatia** ha l'obiettivo di ripristinare un corretto «dialogo» fra i sistemi del corpo che regolano lo stato di salute, attraverso una valutazione clinica dell'individuo nel suo insieme. «All'inizio si vide che **l'osteopatia** aveva successo sulla lombalgia, che poteva essere causata da un disequilibrio non per forza legato alla colonna vertebrale, ma per esempio ai tessuti circostanti come i muscoli o i legamenti», continua **Sciomachen**. «**L'osteopata**, infatti, valuta tutta la persona e tratta la lombalgia andando a vedere cosa può esserci alla base di questo dolore». I disturbi su cui può intervenire l'osteopatia interessano dunque l'apparato muscolo-scheletrico, circolatorio, respiratorio, nervoso e viscerale.

SI INTERVIENE SULLA DISFUNZIONE, NON SUL SINTOMO

«**L'osteopatia** si occupa di molte problematiche disfunzionali», spiega l'esperta.

«Si lavora molto sul dolore cronico e si opera in modo integrato con i medici e i fisioterapisti. Può essere d'aiuto in tutti quei problemi di alterazione funzionale che si manifestano attraverso il dolore o la riduzione di mobilità, e che possono sottendere a qualsiasi altra cosa. **L'osteopata** ricerca la disfunzione somatica e attraverso una manipolazione specifica e personalizzata rimuove questa disfunzione, che potrebbe essere in un punto o in un sistema diverso da quello in cui si manifesta il sintomo».

La prima valutazione che fa **l'osteopata** è capire se il problema sia di sua competenza o se il paziente debba rivolgersi a un medico per un inquadramento diagnostico o a un altro professionista della salute. Se il problema è pertinente, **l'osteopata** effettua una valutazione con test attivi e passivi di mobilità sul paziente per poi passare a un trattamento vero e proprio. Le tecniche possono essere molto diverse a seconda del caso: si va da pressioni leggere fatte con le dita, a manipolazioni delle articolazioni, a pressioni profonde che arrivano ai muscoli e al

tessuto connettivo che contiene i visceri e gli organi interni. Uno dei compiti dell'osteopata è quello di trovare la tecnica più appropriata. Formulata la diagnosi della disfunzione somatica, dirà quale ritiene essere la causa del problema, se può risolverla, come e in quanto tempo.

ADATTA ANCHE AI BAMBINI E IN GRAVIDANZA

Tutti possono essere sottoposti a un trattamento di osteopatia, dai bambini agli anziani alle donne in gravidanza, ed è la prevenzione uno degli indirizzi più importanti. «È particolarmente utile sui bambini e sugli adolescenti sia per prevenire, ma anche per mantenere un buono stato di salute. Una visita o un controllo periodico può servire a stare bene o a capire subito se c'è qualcosa su cui intervenire», spiega Sciomachen. «Gli interventi variano a seconda dell'età: da molto piccoli si opera ad esempio sulle plagiocefalie (deformazioni della testa), sui disturbi dello sviluppo neuroevolutivo, sulla postura, sulle malattie respiratorie ricorrenti e sulle coliche; negli anni successivi si lavora sui problemi di crescita legati principalmente alla postura e alle asimmetrie della colonna». Oltretutto, sottoporsi al trattamento non provoca dolore, tranne un fastidio con alcune manovre se si è in presenza di infiammazione dei tessuti.

È molto utile anche per le donne incinte. «In gravidanza si modificano i volumi, cambia la postura e quindi si riduce la mobilità della colonna», continua la specialista. «Le donne possono trarre un grande giovamento per affrontare l'attesa nel modo migliore possibile».



NERI MARCORÉ

50 anni, attore

«Ho imparato a convivere con l'ernia del disco. La mia salvezza è l'osteopata che periodicamente mi riallinea la colonna in modo da evitarmi fastidi per un po' di tempo».



ELEONORA DANIELE

40 anni, conduttrice tv

«Fondamentale per superare il mio mal di schiena è stato anche il supporto di un osteopata. Attraverso specifiche tecniche manuali, ha operato sulle disfunzioni della colonna vertebrale riequilibrando l'armonia dell'organismo».



EMANUELA FOLLIERO

52 anni, conduttrice tv

«Le mani di un osteopata milanese mi hanno sistemato la colonna: già dal quarto appuntamento ho scoperto che riuscivo a camminare bene e mi sentivo più leggera».



STEFANO BOLLANI

44 anni, musicista

«Un'osteopata mi ha aiutato a risolvere un brutto episodio di contrattura muscolare. Il sollievo è stato pressoché immediato».

A chi rivolgersi

Un italiano su cinque si è rivolto almeno una volta all'osteopata. Il 70% dei pazienti vi ricorre per cercare di alleviare i dolori muscolo-scheletrici, e il 90% si ritiene molto soddisfatto o abbastanza del trattamento. I dati arrivano dall'indagine «Gli italiani e l'osteopatia», condotta dall'Istituto di ricerca Eumetra Monterosa per il Roi (Registro degli osteopati d'Italia), che rileva come sia il passaparola il canale principale attraverso cui gli italiani scelgono un

osteopata; ma uno su tre lo ha fatto dietro consiglio del medico, dimostrando come l'osteopatia sia già nei fatti una professione integrata con le altre, benché da anni in Italia si attenda il riconoscimento ufficiale, che consentirebbe di allinearsi a Paesi come Gran Bretagna, Stati Uniti, Svizzera, Islanda e Malta. Qualcosa potrebbe cambiare grazie al Disegno di legge Lorenzin sugli ordini sanitari e le sperimentazioni cliniche, che all'articolo 4 riconosce l'osteopatia

come professione sanitaria. L'obiettivo del decreto è quello di definire un percorso formativo comune istituendo un albo degli osteopati, e inserendoli all'interno di un ordine professionale. In attesa del riconoscimento giuridico, come capire allora se ci affidiamo a professionisti seri? Tra gli strumenti c'è il Roi (registro-osteopati-Italia.com) che, oltre a dare garanzie di affidabilità dei suoi iscritti, promuove l'informazione e la ricerca.



LUISA RANIERI

43 anni, attrice

«Dopo il parto mi sono rivolta all'osteopata di mia madre: con quattro sedute ho recuperato la mobilità della schiena e del bacino e ho potuto ricominciare a fare sport».