

Cos'è l'osteopatia?



Una disciplina poco conosciuta che punta sulle capacità di autoguarigione

L'osteopatia è una tecnica con approccio manuale che agisce sulle enormi proprietà di autoguarigione del nostro corpo, esaltandone le potenzialità. Il nostro corpo ha tanti pregi e tra questi il più grande è la capacità di cercare la soluzione migliore all'insorgere di un problema. Ma se la soluzione non dovesse arrivare autonomamente, il corpo ci avverte inviandoci un segnale: il sintomo.

Il sintomo la maggior parte delle volte è rappresentato da un dolore, da un disturbo ben definito che ci limita nella vita di tutti i giorni. È espressione di disturbi generati da infiammazione e da stress ossidativo, grandi responsabili di dolori e patologie croniche. Proprio in questo caso potrebbe essere necessario l'inter-

vento dell'osteopata che, attraverso la stimolazione dei tessuti, è in grado di innescare i naturali processi di autoguarigione.

Se non stiamo bene ci stanchiamo facilmente, e più siamo stanchi più il nostro fisico diventa vulnerabile, le difese immunitarie si abbassano e ci ammaliamo più spesso, tutto ci sembra difficile da affrontare, siamo più deboli. Questa debolezza si manifesta anche a livello mentale e saremo più vulnerabili anche dal punto di vista emozionale. Ciò significa

che il nostro stato emozionale prenderà il comando rispetto alla parte più razionale e ci condizionerà nella vita di tutti i giorni, limitandoci e creando quella condizione di cattivo adattamento che solitamente chiamiamo stress.

Le metodiche

L'osteopatia comprende diverse metodiche di trattamento. Tra di esse il trattamento somato-emozionale mira non solo a un riequilibrio fisico ma alla risoluzione di quei conflitti interiori emozionali che spesso ci fanno vedere le cose in maniera distorta e non ci permettono di superare i nostri limiti e le nostre false convinzioni. Prendere coscienza di ciò che ci limita vuol dire avanzare da un punto di vista personale e spesso questo si traduce in un'evoluzione e nel raggiungimento di obiettivi in ogni campo. Se stiamo bene, non solo riusciamo ad adattarci al meglio, ma saremo anche più efficaci nella vita di tutti i giorni. Tradotto in parole semplici, l'osteopatia ha l'effetto di farci sentire meglio e



del nostro corpo

quindi vivere meglio. Le indicazioni per questo tipo di terapia sono molteplici e utili a qualsiasi età. Solitamente il primo motivo per il quale si sceglie di affidarsi all'osteopata è un problema dell'apparato muscolo scheletrico, passando dal più comune mal di schiena alla lombosciatalgia e/o cervicaglia. Ma gli stessi pazienti che si avvicinano inizialmente per problemi di questo tipo scoprono che la seduta dall'osteopata risulta efficace anche per problemi a cui ormai si erano rassegnati.

Fisiologia, anatomia, sistema energetico sono le chiavi del nostro trattamento. Nel neonato e nel bambino l'intervento dell'osteopata può risultare importante nel permettere una crescita armoniosa e per trovare una risoluzione ai problemi tipici dei primi anni di vita.

Ecco solo alcune delle numerose indicazioni:

Il primo disturbo che induce a rivolgersi all'osteopata riguarda solitamente l'apparato muscolo scheletrico

- * correzione delle asimmetrie craniche dette plagiocefalie;
- * difficoltà di suzione che si ripercuote sull'allattamento;
- * problematiche dell'apparato digerente come rigurgiti, colite, mal di pancia;
- * otiti, riniti, faringiti e bronchiti ricorrenti;
- * disturbi del sonno;
- * problematiche comportamentali (aggressività, insicurezza);
- * disturbo da Deficit di attenzione/ipertattività, o Adhd.

Negli adolescenti l'osteopatia è utilissima nella prevenzione e risoluzione di tutti i disturbi legati allo sviluppo psicofisico tipico dell'età.

Qualche esempio:

- * dolori ossei;
- * mal di testa;
- * scoliosi;
- * disturbi gastrointestinali (mal di pancia, nausea, stitichezza);

- * infiammazioni ricorrenti dell'apparato respiratorio;
- * problematiche comportamentali;
- * problemi di concentrazione e disturbi dell'attenzione.

Nell'adulto, l'osteopatia trova indicazione in numerose problematiche acute e croniche:

- * stanchezza cronica;
- * insonnia;
- * disturbi del comportamento: stati d'ansia, stati depressivi, tic, disturbi alimentazione;
- * disturbi dell'apparato digerente (gastrite, reflusso, ernia iatale, colite, stipsi, diarrea).
- * problematiche muscolo-scheletriche (tendiniti, dolori muscolari);
- * disturbi Atm, occlusali, bruxismo;
- * mal di testa ricorrenti;
- * vertigini e capogiri;
- * allergie;
- * lombalgia, dorsalgia, cervicaglia.

Come trovare, però, un valido osteopata? Ancora oggi l'osteopatia in Italia sta seguendo un lungo processo normativo che presto ne dovrebbe permettere il riconoscimento come disciplina sanitaria. Pertanto il modo più semplice per trovare un osteopata qualificato è rivolgersi alle associazioni di categoria (vedi box sotto) che includono solo professionisti che rientrano in determinati criteri di formazione e che ne monitorano costantemente lo stato di aggiornamento.

A livello associativo

L'associazione più importante è il Roi (Registro osteopati d'Italia) che rappresenta 2.500 dei 6.000 osteopati circa presenti sul territorio nazionale.

In Europa l'osteopatia è riconosciuta in Gran Bretagna, Francia, Finlandia, Belgio e Portogallo. Nel 2015 le maggiori associazioni di categoria dei Paesi europei che come l'Italia non hanno ancora ottenuto un riconoscimento effettivo come



professione sanitaria hanno promosso e ottenuto l'approvazione al Parlamento europeo della norma Ceu (*Osteopathic healthcare provision*) che definisce gli standard di formazione, le competenze e la deontologia di questa disciplina a livello europeo, delineando una strada ben precisa per ogni osteopata ma soprattutto garantendo a ogni paziente standard qualitativi uniformi.