

L'OSTEOPATIA E' UN VALIDO AIUTO PER VARI PROBLEMI, ANCHE IN GRAVIDANZA E NEL BAMBINO

L'osteopatia è una terapia manuale, complementare alla medicina classica. Tale metodica si basa sul contatto manuale per la diagnosi e il trattamento. Si tratta di una forma di assistenza incentrata sulla salute del paziente piuttosto che sulla malattia; l'osteopatia considera il sintomo un campanello di allarme e mira all'individuazione della causa alla base della comparsa del sintomo stesso (spesso infatti la causa del dolore si trova lontano dalla zona dolorosa), ricercando le alterazioni funzionali del corpo che possono poi sfociare in dolori di vario genere.

L'osteopatia si occupa principalmente dei problemi strutturali e meccanici di tipo muscolo-scheletrico a cui possono però associarsi delle alterazioni funzionali degli organi e visceri e del sistema craniosacrale.

L'osteopatia si rivela efficace in diversi disturbi che spesso affliggono l'individuo impedendogli di poter condurre una vita serena, disturbi come: cervicalgie, lombalgie, sciatalgie, artrosi, cefalee, dolori articolari e muscolari da traumi, alterazioni dell'equilibrio, nevralgie, stanchezza cronica, affezioni congestizie come otiti, sinusiti, disturbi ginecologici e digestivi... e, grazie proprio ai principi su cui si basa, non usa farmaci ma tecniche manuali, intervenendo su persone di tutte le età, dal neonato all'anziano, alla donna in gravidanza.

Molte donne, non conoscendo a fondo l'osteopatia, hanno timore che il trattamento manuale osteopatico possa creare degli effetti indesiderati o possa in qualche modo essere nocivo per il nascituro. Premettendo che "non nuocere" è uno dei quattro principi fondamentali dell'osteopatia, il trattamento manipolativo osteopatico non solo ha lo scopo di migliorare la sintomatologia dolorosa della donna incinta senza arrecare danno al feto, ma è necessario a entrambi anche senza una particolare sintomatologia da parte della gestante.

Infatti il trattamento osteopatico, attraverso l'approccio manipolativo cranio-sacrale, risulta essere dolce e rilassante, e permette di attenuare le sofferenze causate dalla crescita del bambino nel grembo materno, aiutando la mamma nell'adattamento del corpo alla gravidanza. Da parecchi anni, l'osteopatia interviene non solo per alleviare i disturbi e dolori causati da questi cambiamenti, ma addirittura aiuta a prevenirli, riequilibrando le tensioni muscolari che inevitabilmente si creano in ogni essere umano. Col passare dei mesi, infatti, la futura mamma andrà verso una serie di modificazioni del proprio corpo che, come si può facilmente intuire e come è noto dall'esperienza delle donne che hanno vissuto una gravidanza, possono provocare un vario corteo di sintomi. In genere, l'osteopata interviene su disturbi specifici legati alle varie fasi della maternità: nel primo trimestre sono prevalenti le cefalee, le nausee e i gonfiori; nel secondo trimestre, invece, sono prevalenti i disturbi legati alla crescita dell'utero: cistite, stitichezza e mal di schiena; nell'ultimo trimestre si interviene su sciatalgia, difficoltà respiratorie, reflusso gastroesofageo, varici ed emorroidi, e inoltre si prepara il

bacino della mamma a essere il più libero possibile da eventuali restrizioni di mobilità, facilitando così il passaggio del bambino durante il parto. L'osteopata interviene con trattamenti specifici per il diaframma, facilitando la funzionalità respiratoria, riequilibrando con tecniche fasciali le tensioni del pavimento pelvico, e migliorando eventuali problemi circolatori.

L'equilibrio dell'insieme bacino-sacro-colonna lombare non solo consente di evitare dolori, ma normalizza il sistema nervoso autonomo degli organi del bacino e dell'addome, regolando le funzioni viscerali di intestino, vescica e utero.

Ogni gravidanza è comunque speciale e, dopo un'attenta valutazione, il trattamento osteopatico viene eseguito in maniera del tutto personalizzata, tenendo conto della situazione indotta dalla gravidanza e dalle eventuali disfunzioni preesistenti nella futura mamma, accompagnandola ad un parto il più possibile privo di complicazioni. L'intervento dell'osteopata è molto utile anche dopo la gravidanza. Dopo il parto naturale bisogna verificare ed eventualmente modificare la mobilità cranio-sacrale, la mobilità del bacino, del torace e dell'intestino, perché le restrizioni di mobilità di questi distretti corporei, insorte durante il parto, possono essere la causa di lombalgia, cervicalgia, cefalea, difficoltà nell'allattamento e, infine, causare stipsi.

Dopo il parto cesareo, invece, il trattamento osteopatico è di fondamentale necessità per ridurre al minimo le tensioni cicatriziali causate dalle aderenze. Aumentando l'elasticità dei tessuti in questione si previene l'insorgere di adattamenti strutturali e modificazioni della postura che si manifestano nel tempo con sintomatologie varie alla colonna vertebrale.

L'intervento dell'osteopata dopo il parto, dunque, è di estrema importanza per la mamma, ed inoltre anche per moltissime problematiche che colpiscono i neonati. Durante le prime settimane di vita, infatti, è buona norma sottoporre tutti i neonati a una seduta di osteopatia. Le dolci manipolazioni dello specialista armonizzano le delicate strutture del bambino, che sono state messe a dura prova durante il parto o durante la gravidanza. In questo modo si garantisce al piccolo una buona partenza in un perfetto equilibrio neuro-fisiologico, senza che queste disfunzioni possano diventare nel tempo vere e proprie problematiche. Infatti attraverso manipolazioni specifiche si interviene per ridare la corretta mobilità alle zone che hanno subito particolari sollecitazioni a causa di un parto difficile o cesareo, favorendo uno sviluppo armonico della mente e del corpo.

L'efficacia del l'intervento, previsto già dai primi giorni di vita, è inoltre massima, perché beneficia della straordinaria "plasticità neurologica" del bambino, che nel tempo andrà riducendosi. L'osteopatia risulta efficace anche in casi di asimmetrie craniche, asimmetrie posturali, deficit motori, problemi gastro-intestinali funzionali, come reflusso gastro-esofageo, stipsi e coliche.

D.O. Nicola Loprete