

Osteopatia: mani d'oro e tempismo

Quando l'organismo non è più del tutto sano ma non è ancora malato, è l'ora di intervenire. Dolcemente Fisioterapia? No, osteopatia: medicina manuale dolce di origine anglosassone dedicata a chi non può o non vuole assumere farmaci per tenersi in forma. **Manipolazioni vertebrali indolori per l'autoguarigione, in grado di alleviare gli sforzi dello sportivo, liberare la voce del cantante, sciogliere le fatiche e le tensioni di chi è stressato nella testa oltre che nel corpo e desidera eliminare con i dolori anche l'ansia e la rabbia.**

"Non è una pratica che si improvvisa né si può imparare sui libri: ogni caso fa a sé e l'esperienza è quella che conta, la manualità si sviluppa con il tempo", precisa Paolo Castagna direttore dell'Iso di Milano.

L'approccio è globale, perché riequilibra l'insieme corpo-mente, e preventivo, perché in grado di contrastare la causa di mali peggiori. Nulla avviene a caso: sono manovre manuali lente, avvolgenti, di impercettibile stiramento dalle orecchie alla nuca e poi lungo il tronco, che agiscono, senza far male, come per riattaccare la spina della corrente dell'energia corporea, semplicemente ripristinando l'allineamento ottimale delle ossa dal cranio alla colonna. Si correggono così le alterazioni dovute a tensioni, aderenze post-chirurgiche, posture errate. Non a caso "sentire le ossa rotte" o "ritemprarsi le ossa" sono metafore, che indicano disturbi generali, non solo delle ossa, dovuti a cascate biochimiche infiammatorie, che possono essere corrette provocando manualmente nel corpo cascate biochimiche antinfiammatorie. La seduta tipo (max 45 minuti), prevede delicate manipolazioni articolari, viscerali, craniali, che interagiscono con il liquor dell'encefalo e del midollo. Ecco perché **una buona meccanica di ossa e muscoli può influire sull'equilibrio dei sistemi nervoso centrale, endocrino e immunitario favorendo i processi di auto guarigione.** L'osteopata muove l'ecologia del corpo contro la malattia intesa come risposta adattativa viziata che va corretta. La perfezione della funzione sarebbe legata alla perfezione della struttura portante, senza il cui equilibrio si ha la disfunzione osteopatica, che non è ancora malattia, ma malessere-spia di un futuro peggioramento della salute. L'organismo nel frattempo metterà in atto una serie di adattamenti della struttura corporea viziati, non favorevoli al proprio benessere. L'osteopatia si pone il compito di eliminare gli ostacoli alle vie di comunicazione tra le strutture corporee per favorirne l'autoregolazione e la guarigione a partire dallo scheletro. L'approccio non è sintomatico, ma causale, va cioè alla ricerca della causa di ogni sofferenza, che può annidarsi anche in un'altra zona corporea rispetto a dove si sente male. **"Un approccio olistico"**, dice Castagna, che precisa che l'osteopata non può prescrivere farmaci, ma affianca gli specialisti delle scienze mediche di base (pediatra, geriatra, oculista, odontoiatra). Durante la seduta, fa un'attenta valutazione della parte meccanica con test attivi e passivi. In tal modo, scopre alterazioni di mobilità dei meccanismi cranio-fasciali, stasi vascolari e venose, difficoltà nella digestione dovute ad alterazione della parte meccanica".

di Felicia Pioggia