

# *Filosofia, scienza e salute*

Un viaggio all'interno di una medicina complementare sempre più diffusa, ma ancora poco conosciuta nei suoi significati più profondi. Per capire meglio il proprio corpo e vivere bene

Osteopatia: una parola con la quale, da qualche anno a questa parte, sempre più spesso si entra in contatto. Ma cos'è esattamente l'Osteopatia? Il termine, coniato da A.T. Still, padre fondatore di questa disciplina, può trarre in inganno perché immediatamente si pensa ad una pratica legata alle ossa. Etichettare l'osteopatia come: "la pratica che cura le ossa" è veramente riduttivo, come lo è legarla solo ai problemi dell'apparato muscolo-scheletrico, errore che spesso si fa.

Per rispondere in modo esauriente alla domanda bisogna introdurre i principi fondanti tale disciplina.

Il primo stabilisce che il corpo è un'unità; la persona è unità di corpo, mente e spirito. Tutto ciò che siamo non è semplicemente un insieme di parti, bensì un'organizzazione di sistemi intercorrelati ed interdipendenti. I sistemi viventi sono totalità integrate le cui proprietà non possono essere ricondotte a quelle di parti più piccole. Vi è una visione olistica della natura delle cose.

Per meglio spiegare passiamo ad un esempio pratico: per mangiare non è sufficiente essere provvisti di un apparato digerente con cui masticare, digerire, assimilare il cibo, ciò sarebbe possibile se avessimo a disposizione incondizionatamente gli alimenti di cui abbiamo bisogno. Questo non è possibile: il cibo va procurato (o per meglio dire comperato) ed, inoltre, va anche scelto e preparato. Quindi, per nutrirci abbiamo bisogno anche di muoverci,

utilizzando l'apparato muscolo-scheletrico, di riconoscere ciò che è commestibile da ciò che non lo è, di distinguere le cose che ci piacciono da quelle che non ci piacciono. Per fare questo sono necessari il sistema nervoso e gli organi di senso. Insomma, per vivere l'uomo ha bisogno del pacchetto completo, dell'unità.





Nelle foto del servizio: una serie di trattamenti osteopatici

Oltre a questo bisogna ricordare che l'essere umano non è solo corpo ma anche mente e spirito. Corpo, Mente e Spirito vanno a formare un triangolo equilatero con base e vertice intercambiabili, tutte e tre le parti sono fondamentali, indispensabili, come fondamentali ed indispensabili sono i sistemi e gli apparati del corpo.

Il secondo principio osteopatico afferma che il corpo è capace di autoregolazione, di autoguarigione e di conservazione della salute. La possibilità intrinseca del corpo di autoregolarsi fu studiata da Claude Bernard, il quale, nel XIX secolo, affermava che "la costanza dell'ambiente interno è una condizione per la vita libera". Ovvero il corpo necessita di equilibrio. Questo concetto venne successivamente approfondito da Walter Cannon che coniò il termine "omeostasi", ovvero la capacità di un organismo di mantenere costanti le condizioni chimico-fisiche interne, anche al variare delle condizioni ambientali esterne. Tutto ciò viene reso possibile dall'unione di tre sistemi importantissimi: neuro-vegetativo, endocrino e immunitario. Questi sistemi sono interconnessi tramite il sistema nervoso, il sistema cardiocircolatorio

e quello linfatico che lavorano sinergicamente e garantiscono la continua comunicazione e regolazione delle parti.

Grazie a questi finissimi meccanismi fisiologici il corpo è in grado di rispondere alla maggior parte degli insulti stressogeni ambientali, tale capacità è nota con il nome di "vis medicatrix naturae" (forza guaritrice della natura).

Il terzo principio afferma che struttura e funzione del corpo sono in relazione reciproca. Still dice testualmente: "la malattia è il risultato di anomalie anatomiche a cui fa seguito una perdita dell'armonia fisiologica". Per anomalie anatomiche non si intendono soltanto alterazioni gravi, macroscopiche ma anche e soprattutto piccole alterazioni che coinvolgono i tessuti corporei dal sistema muscolo-scheletrico alla fascia, basti pensare che una delle cause più frequenti di cefalea è un'alterazione dei muscoli della nuca.

In questo caso l'anomalia strutturale porta ad un'anomalia funzionale perché le alterazioni tissutali si ripercuotono su nervi e vasi che vi passano attraverso, ciò comporta una difficoltà da parte di questi nervi e vasi a svolgere la loro funzione. Per le ragioni suddette diventa importante mantenere una postura

# Medicina

corretta, che significa mantenere una buona forma. Quando struttura e funzione vengono alterati vi è una perdita di mobilità a livello macroscopico (nei movimenti articolari per esempio) o microscopico (drenaggio vascolare e linfatico), la perdita di mobilità si ripercuote sulla struttura e sulla funzione: si instaura così un circolo vizioso che mantiene il disturbo. Quindi una terapia razionale come quella osteopatica fonda il suo metodo sulla



comprensione dei principi base di unità del corpo, di autoregolazione e d'interrelazione tra struttura e funzione. Questo fa sì che la ricerca dell'osteopata vada a vertere sulle cause del problema non facendo dell'osteopatia una cura sintomatica bensì un approccio causale al disturbo.

Nella medicina osteopatica lo sforzo principale è quello di cercare dove la salute si interrompe, non dove il corpo fa male, perché il dolore spesso è un compenso, è solo un campanello d'allarme che dice: "c'è un problema" ma spesso non specifica dove sia il problema.

Il corpo ha la capacità intrinseca di autoguarirsi, basti pensare ai tagli che si rimarginano, alle fratture che si saldano o alle influenze che passano. Possono esserci, però, fattori che indeboliscono questa "vis medicatrix" (forza guaritrice), ed è lì che il grimaldello osteopatico va ad agire, dove la salute viene interrotta. Il tentativo principale è far sì che la salute possa scorrere liberamente in tutto il corpo non incontrando ostacoli che ne impediscano il passaggio.

Per tornare alla domanda principale, "che cos'è l'osteopatia?", l'osteopatia è filosofia, scienza ed arte alla quale il corpo si appoggia quando fa fatica a trovare la strada della salute. L'osteopatia è il GPS della salute.

Naturalmente non è la panacea, bensì una medicina complementare che affianca quella allopatica.

Le scienze mediche che vengono studiate nelle università di osteopatia sono le stesse studiate in quelle di medicina, l'osteopata le studia per comprendere al meglio il corpo umano, ma soprattutto per capire se il problema della persona che chiede un consulto osteopatico sia effettivamente di pertinenza osteopatica e, qualora non lo fosse, di indicare la figura medica a cui fare riferimento.

È inoltre importante specificare che l'osteopatia si avvale di tecniche diagnostiche e di trattamento manuali, si agisce sul paziente per contatto diretto tramite manipolazioni tissutali su muscoli e fasce del corpo, tecniche articolatorie, viscerali e cranio sacrali. Tutte queste tipologie di trattamento costituiscono il bagaglio dell'osteopata. Ovviamente le varie tipologie di trattamento si intrecciano tra loro,

sono complementari, anche in questo si applica il principio di unità, fanno tutte parte del trattamento osteopatico.

La manipolazione che viene fatta non è semplicemente uno stiramento dei tessuti bensì è uno stimolo meccanico, che si traduce in impulso elettrico che, a sua volta, viene poi tradotto a livello centrale (del cervello) in un messaggio chimico. A cagione di ciò possiamo affermare che oltre ad agire su problemi posturali, dolori e disturbi di vario genere, l'osteopatia va ad agire sull'equilibrio interno del corpo e lo fa ascoltando il corpo stesso ed i suoi messaggi come pochi possono fare, attraverso la palpazione manuale.

Il corpo umano è una macchina viva piena di meraviglie, che ha la capacità di comunicare tramite segni, sintomi, comportamenti, che siano consci o inconsci.

Oltre a questo comunica anche attraverso i tessuti che lo compongono, che possono essere mossi volontariamente creando tutta quella serie di gesti e di azioni che ci permettono di relazionarci all'interno della società. Esiste però un intero mondo sommerso di movimenti di cui spesso non sospettiamo neppure l'esistenza. Questi micromovimenti propri dei tessuti corporei, che è possibile percepire con la dovuta esperienza e il dovuto allenamento, indicano quanto in salute sia effettivamente il corpo. Imparare a riconoscere i messaggi che da lì ci vengono e trovare il modo di comunicare con essi è proprio dell'osteopata.

Altra componente importantissima dell'osteopatia è la conoscenza dell'anatomia. A.T. Still ai suoi studenti diceva "Anatomia, anatomia ed ancora anatomia" poiché è di principale importanza conoscere le relazioni che intervengono tra le varie strutture così da agire

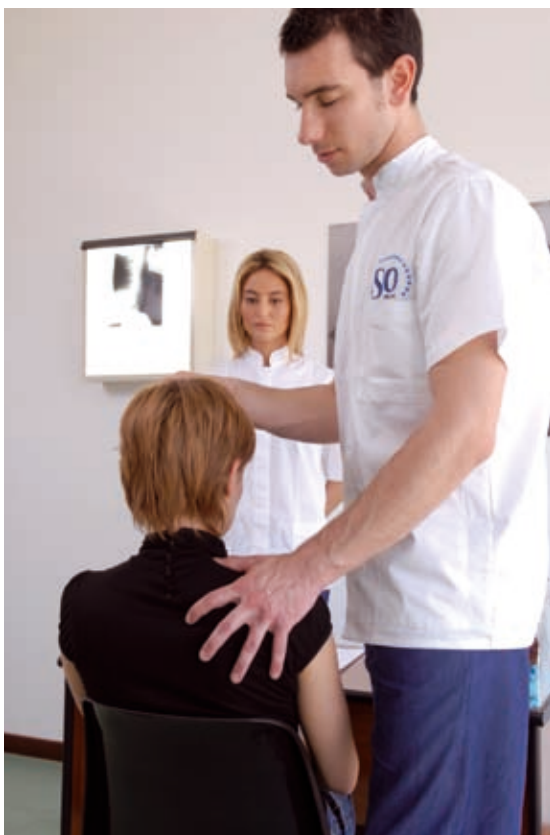
nel migliore dei modi possibili, intrecciando le percezioni manuali con le conoscenze scientifiche.

Come probabilmente si sarà capito, l'osteopatia è qualcosa di complesso, non è senza dubbio il solito massaggio che serve a sciogliere le tensioni; per l'osteopata il problema non è la tensione ma il perché la tensione c'è.



# Medicina

Per cosa può essere utile l'osteopatia? Per un numero svariato di problemi: lombalgie, cervicalgie, discopatie, cefalee, vertigini, dolori alle articolazioni, reflusso gastroesofageo, dolori toracici di origine non anginosa, stitichezza, coliti, incontinenze urinarie, sinusiti, otiti, dolori muscolari di vario genere, dolori post traumatici, ad esempio in seguito a colpi di frusta o incidenti; può essere utile nelle problematiche posturali, e può essere affiancata a figure mediche come dentisti, oculisti, ortopedici, ginecologi e molti altri campi tra i quali, ad esempio, la medicina dello sport. Oggi tutte le più grandi squadre di calcio, basket, pallavolo, rugby hanno un osteopata nella loro equipe medica.



Un'altra importante collaborazione sulla quale è opportuno soffermarsi qualche istante è quella con il medico pediatra. L'approccio osteopatico al neonato segue in linea di massima i principi osteopatici, naturalmente adattati al pargolo, poiché la comunicazione con esso è senz'altro diversa, come sono diverse le funzioni che svolge l'organismo di un bambino.

L'osteopatia può essere molto utile in caso di parto traumatico, qualora si dovessero presentare plagiocefalie (ovvero distorsioni del cranio causate dal passaggio nel bacino o dall'utilizzo di forcipe), o disturbi nella suzione, coliche intestinali, insonnia, pianto inconsolabile.

In questi casi la possibilità di integrare il racconto dei genitori ed il messaggio dei tessuti rende la diagnosi osteopatica un fine aiuto per cercare di risolvere il problema. Inoltre può essere utilizzato l'approccio osteopatico come metodo preventivo, infatti tramite una visita si può osservare e testare se le strutture corporee hanno subito alterazioni durante il parto o in seguito a traumi avvenuti nei mesi successivi. Può essere inoltre un complemento della terapia ortopedica neonatale, in molti casi di torcicollo congenito, piede equino, displasie dell'anca: il lavoro dell'osteopata va ad agevolare il recupero del pargolo.

Un altro concetto che cammina di pari passo con l'osteopatia è la consapevolezza che "noi siamo i primi medici di noi stessi". Il trattamento osteopatico deve essere inteso come un cammino che ci rende consci della nostra salute. Bisogna riappropriarsi del proprio corpo, della propria mente e del proprio spirito. Il percorso non è facile e dura tutta una vita, ma riavvicinarsi a un *modus vivendi* naturale aumenta la salute e la capacità di conservarla.

Possiamo dire quindi che un punto di forza dell'osteopatia è l'essere naturale, l'osteopata cerca nel corpo la via della salute senza introdurre sostanze estranee, con manipolazioni tissutali di vario genere si cerca di riportare l'equilibrio nel corpo.

La regola per approcciare nel migliore dei modi il paziente è entrare in sintonia con esso, il primo passo che un osteopata fa durante il trattamento è mettersi in "accordo palpatorio" con i tessuti della persona che sta trattando. Una volta assodato durante l'anamnesi che non ci sono controindicazioni al trattamento osteopatico (questo avviene tramite una serie di domande che vadano ad escludere la presenza di patologie di competenza prettamente medica) l'osteopata interroga il corpo. Non è inusuale che il silenzio faccia

parte di alcune sedute, poiché come diceva il padre dell'osteopatia: "solo i tessuti sanno" ed i tessuti parlano un linguaggio silenzioso ma eloquente. Questa regola viene applicata a tutte le tecniche osteopatiche.

Come agisce l'osteopatia?

Come detto anche in precedenza la cassetta degli attrezzi dell'osteopata è fornita di varie tipologie di tecniche che, intrecciate tra esse, servono ad approssicare lo spettro di problemi che si possono presentare.

Esistono tecniche articolari, che vanno a correggere l'errata posizione a livello spaziale dell'articolazione stessa secondo gli assi biomeccanici di movimento. Oltre ad avere un'importante funzione meccanica permette alle strutture nervose che si relazionano con l'articolazione (ad esempio organi tendinei del Golgi, corpuscoli del Ruffini e del Pacini) di mandare messaggi sensoriali propriocettivi a livello centrale di buon funzionamento e buona posizione spaziale.

Vi sono inoltre tecniche viscerali le quali agiscono sulla mobilità degli organi e sulle loro connessioni con la struttura e con gli altri organi. È importante sapere infatti che problemi viscerali possono ripercuotersi sul sistema muscolo-scheletrico, poiché se gli organi interni non hanno la dovuta libertà di

movimento e si fissano possono creare dolori e fastidi anche a distanza e non solo di tipo riferito. Permettere ai vari organi di muoversi con la dovuta libertà facilita inoltre il drenaggio vascolare e linfatico, migliorando anche le proprietà metaboliche dei suddetti.

Altre tecniche sono quelle cranio-sacrali, che agiscono a livello fasciale, membranoso, sul liquor cefalorachidiano (il liquido che avvolge l'encefalo ed il midollo) ed anche a livello delle ossa del cranio, della faccia e del sacro. L'intento è quello di riequilibrare a livello strutturale e funzionale le componenti di questo sistema che ricopre un'importanza fondamentale ai fini dell'equilibrio neuro-endocrino-immunitario, poiché è la via attraverso la quale i messaggi di regolazione omeostatica passano; garantire una buona funzionalità a questa via significa migliorare l'equilibrio del corpo.

Purtroppo non è facile capire l'osteopatia parlandone, in quanto è una scienza pratica che fornisce informazioni sensoriali che sono fondamentali per la comprensione profonda di questa materia. Si comprende veramente questa disciplina solo praticandola con passione o lasciando che la nostra salute venga abbracciata da essa.

L'osteopatia è filosofia, scienza ed arte.

