

OSTEOPATIA E MAL DI SCHIENA

Pochi arrivano alla fine della loro vita senza soffrire di mal di schiena. Dalle statistiche risulta infatti che quattro persone su cinque soffrono di questo disturbo. Più della metà dei pazienti che consultano un terapista manuale (osteopata, chiropratico, fisioterapista ecc.) presentano mal di schiena che, in molti casi, perdura nel tempo. Il mal di schiena è un sintomo, non una malattia, e nella maggior parte dei casi i problemi, di origine meccanica, sono causati da un'alterazione della normale mobilità delle articolazioni che regolano la funzione della colonna vertebrale. Una volta recuperato il movimento normale, il mal di schiena viene alleviato.

La colonna vertebrale

E' costituita da 24 ossa chiamate vertebre. La testa poggia sulla prima vertebra, mentre il bacino sostiene l'ultima. La colonna si divide in tre parti: cervicale, toracica e lombare. La parte cervicale è formata da sette vertebre, la toracica da dodici cui si uniscono le costole, e la lombare da cinque. Queste ultime sono sostenute dall'osso sacro, che si trova in mezzo alle due ossa pelviche. La colonna ha tre curve, una per ogni regione vertebrale. E' una delle parti più cruciali del corpo perché la sua funzione include l'origine e l'inserzione del midollo spinale e il supporto per gli organi. Le vertebre sono separate da anelli di cartilagine chiamati dischi che hanno la funzione di ammortizzare i colpi e di dare flessibilità alla colonna. Il fondo schiena è la regione più colpita. Danni inflitti alla colonna possono compromettere il movimento delle articolazioni vertebrali, provocando così il dolore.

Discopatia

I dischi intervertebrali sono fermamente ancorati alle vertebre e non possono uscire o spostarsi. Possono però ingrossarsi o rompersi con il passare degli anni oppure a causa di piccoli traumi. I sintomi di una discopatia si evidenziano durante i piegamenti, gli starnuti o colpi di tosse; il dolore si può manifestare a una o entrambe le gambe con sensazione di formicolio e/o insensibilità, con riduzione della mobilità.

Causa delle discopatie

Un movimento insignificante come chinarsi a raccogliere un oggetto può far precipitare la situazione, intesa sia come blocco articolare che componente algica: può avvenire gradualmente o all'improvviso, con interessamento anche in alcuni casi del nervo sciatico. Le cause della discopatia variano, ma le più comuni sono da attribuirsi a movimenti forzati e bruschi della colonna, quali cadute, sollevamento di un peso e rotazione del busto. Si verifica un mutamento nella struttura del disco, il quale protrude nel canale vertebrale contenente il midollo spinale, premendo sui nervi che in quel punto fuoriescono dalla colonna. Le discopatie sono più frequenti tra i 30-50 anni.

Trattamento osteopatico delle discopatie

L'osteopata, dopo un attento esame strutturale-funzionale e un'analisi delle radiografie, riduce l'irritazione dei nervi con un aggiustamento specifico nell'area interessata, riducendo così i sintomi dolorosi e favorendo un ristabilimento più rapido.

Sciatica

La sciatica è un grave disturbo causato da irritazione biomeccanica del nervo sciatico. Quest'ultimo ha origine nella parte bassa della schiena e si ramifica fino alla punta dei piedi. Il dolore sciatico può essere avvertito in qualsiasi zona lungo il percorso del nervo: anca, coscia, polpaccio, piede. Sintomi tipici includono dolore, formicolio, disturbi circolatori, mancanza di forza alla caviglia e al piede e sensazioni alternate.

Trattamento osteopatico della sciatica

Se vi sono dei problemi alla colonna vertebrale che vengono trascurati, i sintomi di sciatica possono continuare per anni. Il terapista manuale

Piero Ranaudo, 49 anni, osteopata, laurea in fisioterapia, ha completato la propria formazione professionale in Posturologia e Kinesiologia Applicata. Attualmente è considerato, in Italia, tra i migliori professionisti in Medicina Manuale. Già docente presso il corso di Laurea in Osteopatia dell'Istituto Superiore di Osteopatia di Milano e presso il Corso di Perfezionamento in Osteopatia e Posturologia dell'Università degli Studi di Palermo e dell'Università Tor Vergata di Roma. Già consulente osteopata del F.C. Inter, tiene corsi su "relazione tra occlusione e postura in ambito craniale". Svolge la libera professione prevalentemente a Verbania, San Pancrazio Salentino e Palermo; attualmente è coordinatore Master in Scienze Osteopatiche e Posturologiche e professore a contratto in fisioterapia dei disturbi cervico-cranio-mandibolari c/o la Specializzazione in Ortognatodonzia dell'Università "G.D'Annunzio" Chieti-Pescara; Insegna Cranio-Shiatsu c/o la Scuola Nazionale Shiatsu NIMA di Verbania Autore dei libri, editi da Marrapese, Roma: Riflessioni sulla lingua, analisi osteopatica e posturologica tra deglutizione disfunzionale ed alterazione dell'equilibrio (co-autore H. Seyer D.O.), 1° edizione 1997, 2° edizione 2009. Testo Atlante di Osteopatia, applicata nella pratica quotidiana, 2001. - L'articolazione temporo-mandibolare. - Dall'osteopatia cranio-sacrale alla kinesiologia applicata, 2002. - Elementi di gnatologia clinica (co-autori Ugo Comparelli, Felice Festa, Silvia Rezza), 2007. - Scienze Osteopatiche e posturologiche. Clinica riabilitativa sperimentale, Editrice Speciale Riabilitazione, 2008.



tratta la colonna e ripristina il normale funzionamento della pelvi e della colonna con aggiustamenti specifici vertebrali.

Ernia del disco

L'ernia del disco consiste nella protrusione del nucleo che va ad infiammare direttamente il nervo sciatico. Questo fenomeno può verificarsi a qualsiasi livello della colonna vertebrale ma, particolarmente, nei dischi L3, L4, L5. Generalmente i sintomi sono i seguenti: dolori forti, sciatica, mancanza di forza, a volte impossibilità di stare in piedi.

Trattamento osteopatico dell'ernia del disco

L'osteopata tratta l'ernia del disco in modo specifico intervenendo su tutta la colonna vertebrale in modo da scaricare lo stress dal disco colpito. La durata del trattamento varia a seconda della gravità del problema.

Come evitare il mal di schiena

Idealmente bisognerebbe prevenire il mal di schiena con un comportamento corretto. Ecco alcuni punti da prendere in considerazione:

- Mantenere una posizione eretta e rilassata, con il peso del corpo ben distribuito su entrambi i piedi;
- Sedersi sempre dritti con la base della colonna ben sorretta, curvarsi fa male alle spalle e al collo;
- Usare un cuscino che sostiene adeguatamente la cervicale quando si riposa;
- E' essenziale dormire su un materasso rigido o semirigido;
- Il soprapeso mantiene la colonna continuamente sotto sforzo;
- Piegare sempre le ginocchia e non il tronco quando si raccolgono oggetti da terra;
- Non intraprendere esercizi fisici senza prima riscaldare i muscoli.

Per le Vostre lettere scrivete direttamente a:
ilsancarlone@areadigitalesrl.com

www.ranaudo.it

per corrispondenza tradizionale contattare: Studio Kos
Piazza Matteotti, 12 - 28921 Verbania-Intra
tel. 0323.40.80.34 - fax 0323.51.96.07