

## Salute

**I**L DOLORE ALLA SCHIENA, specie quando camminava, era insopportabile. Aldo C., un uomo di 54 anni, docente universitario, alto 1 metro e 80 e magro, affrontava da tempo il suo malanno con una terapia posturale che non aveva risolto il suo problema. Aveva sentito il parere di vari specialisti senza venirne a capo. Finché un amico gli suggerì di provare con l'osteopatia. Scoprì che il suo mal di schiena non era causato dalla struttura ossea ma era da attribuire a un colon irritabile. «Era il riverbero di una problema viscerale. Un mix di colite, ansia e stress che provocava una tensione dei muscoli che passano sotto l'intestino. In termini tecnici, era un'inflammatione del pavimento pelvico. Ed è bastato lavorare su quello per farmi stare meglio. Una seduta ogni 15 giorni e i dolori di schiena sono scomparsi», racconta. Tiene a precisare, Andrea C. come la sua non sia la storia di un intervento miracoloso, ma semplicemente olistico. Termine che si riferisce a quella medicina che cura il sistema corpo nel suo insieme. Nel caso di Andrea C. la componente emotiva aveva giocato un ruolo importante nel causare il suo disturbo.

Che cos'è l'osteopatia? Niente a che vedere con la fisioterapia, che agisce con azioni fisiche e strumentali prevalentemente sui sintomi, né con la chiropratica, che lavora sulla parte muscolo-scheletrica, e si basa sul cosiddetto trust, lo scrocchio delle vertebre. «L'osteopatia considera il paziente nella sua globalità e legge il sintomo come segno dell'alterato rapporto fra struttura e funzione, ossia come incapacità di adattamento di uno o più sistemi che regolano il funzionamento del corpo. Un'incapacità che si manifesta con dolore o alterazione della mobilità», spiega Paola Sciomachen, presidente del Registro degli osteopati d'Italia (RoI), associazione con oltre 3 mila iscritti. Attraverso l'intervento manuale, con tecniche di manipolazione (palpazione e digitopressione), l'osteopata individua e interviene sulle anomalie strutturali e funzionali di ossa, muscoli e tessuti connettivi per ripristi-



## Il dolore smascherato

Da poco ufficializzata come professione sanitaria, l'**osteopatia** considera il paziente nella sua globalità. E individua **patologie** che, nonostante le apparenze, non riguardano solo vertebre e muscoli | **Gianna Milano**

nare un equilibrio. Di recente (22 dicembre 2017) il Senato ha approvato una legge, operativa dallo scorso 15 febbraio, che riconosce la professione sanitaria dell'osteopata. È l'inizio di un iter che prevede da parte del ministero della Salute la definizione del profilo professionale per chi vuole intraprendere questa strada (come l'istituzione di un percorso di

### Manipolazioni per il benessere

**FISIOTERAPIA.** In greco significa terapia naturale, le origini documentate risalgono al francese Clément J. Tissot (1780) e allo svedese Pehr H. Ling, padre della ginnastica svedese, che nel 1813 fondò il Royal Central Institute of Gymnastics. Agisce con terapie fisiche, manuali, posturali e strumentali soprattutto sui sintomi. Appartiene alla classe delle professioni sanitarie riabilitative. Richiede una laurea.

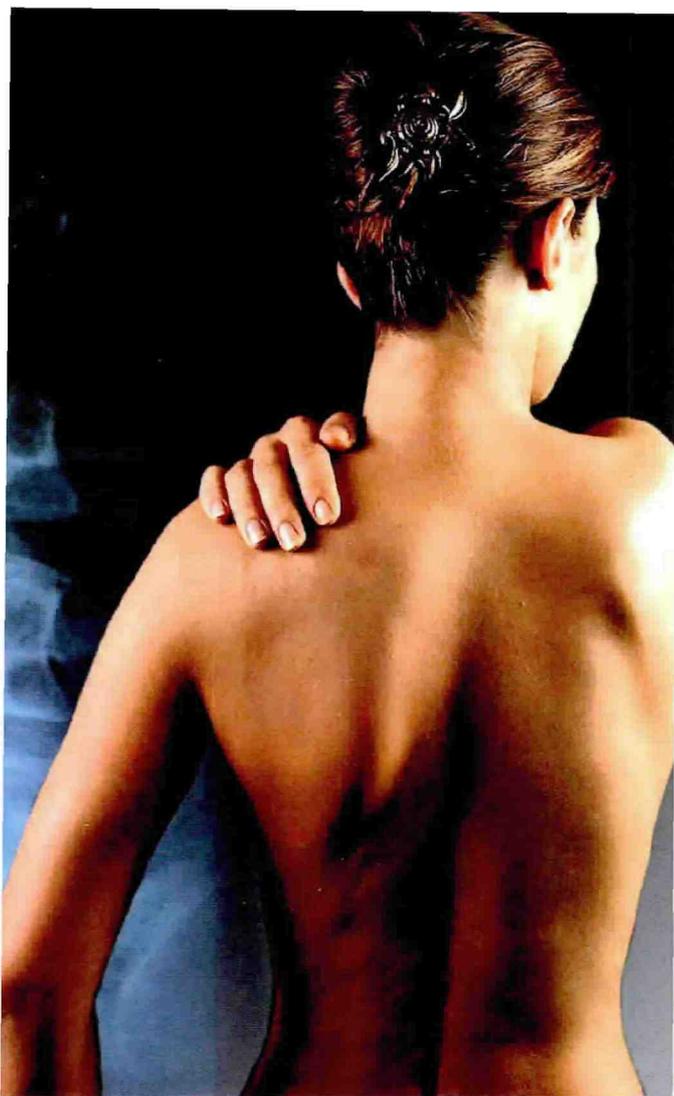
**CHIROPATICA.** Concentra l'intervento con tecniche di manipolazione sul sistema nervoso, che controlla tutti gli altri sistemi del corpo umano, e lavora

con particolare attenzione la parte muscolo-scheletrica. Si basa sul trust, lo scrocchio delle vertebre. La prima scuola di chiropratica venne fondata vicino a Chicago, in Usa, nel 1902. Rientra nel novero delle cosiddette medicine complementari.

**SHIATSU.** Diffusa in Giappone dal VI secolo, è una pratica manipolatoria che si avvale di polpastrelli, gomiti, piedi, ginocchia e palmi delle mani per esercitare pressioni in punti precisi del corpo e ristabilire l'equilibrio delle funzioni vitali. Fa parte della medicina tradizionale cinese, come l'agopun-

tura. Esistono diversi stili di shiatsu, i più diffusi sono quelli fondati dai due grandi maestri Namikoshi e Masunaga.

**RIFLESSOLOGIA.** Consiste nella stimolazione, con massaggio o tocco, di zone del corpo chiamate punti riflessi. Le aree più sollecitate in questa terapia sono piedi e mani, in cui si proietterebbero determinati organi anatomicamente lontani. Fa parte delle medicine complementari. Secondo alcune teorie riflessologiche, in tutto il corpo esistono zone riflesse, come le orecchie (auricoloterapia) e gli occhi (iridologia).



laurea obbligatorio) e i crediti necessari di equipollenza per gli attuali professionisti che già esercitano.

Nel 2015 il Comitato europeo di normazione (Cen) aveva previsto un percorso formativo, con le ore di tirocinio, formazione e pratica clinica per esercitare la professione. Ma la norma Cen rappresentava solo un'indicazione di indirizzo non un obbligo. «Il riconoscimento dell'osteopatia come professione sanitaria significa non solo valorizzarla e favorire la qualità delle prestazioni ma anche sviluppare la ricerca clinica e la medicina basata sulle evidenze», osserva Sciomachen. In molti paesi, tra cui Francia, Portogallo, Gran Bretagna, Svizzera, l'osteopatia è riconosciuta da tempo come professione sanitaria. È a partire dal Regno Unito che la disciplina si è diffusa in Europa con la fondazione già nel 1911 della British Osteopathic Association. Ma era stato il chirurgo americano Andrew Taylor Still a fondare nel 1892 a Kirksville (Missouri) la prima scuola al mondo di osteopatia e a creare questo nuovo approccio terapeutico basato su specifiche tecniche manuali.

Dopo oltre un secolo i principi base dell'osteopatia restano quelli di Still. Anche se con gli anni la pratica ha preso strade o filoni diversi. C'è la terapia cranio-sacrale che alcuni considerano una specialità a sé, e c'è quella viscerale che agisce, come dice il nome, sugli organi interni. Ma l'una non esclude l'altra. «Stando alle informazioni percepite dal pro-

prio tocco, allenato a sentire le aree di disfunzione dei diversi sistemi del corpo, l'osteopata coglie l'interezza dell'organismo. Questo tocco sensibile e gentile permette di delineare il percorso, che varia da persona a persona, per risintonizzare l'organismo», spiega Giovanni Iacono, osteopata, a Brescia. Del resto il termine osteopatia (da osteon, osso in greco, e path, sentiero in inglese) fu coniato dal suo fondatore, proprio a significare il percorso per recuperare l'omeostasi del fisico, visto come sistema formato da muscoli, scheletro, organi e arterie, il cui punto di collegamento sono i centri nervosi della colonna vertebrale.

Che cosa si può curare con l'osteopatia, che si basa sulle conoscenze mediche tradizionali, come anatomia e fisiologia? Nella banca dati biomedica PubMed sono 2.257 gli studi che compaiono inserendo «osteopathic medicine». Tra i benefici riconosciuti: mal di testa, sciatica, lombalgia, mal di schiena, lesioni da sforzo ripetuto, ma anche asma, problemi digestivi, colpo di frusta, dolori muscolo-scheletrici e articolari. L'obiettivo è sempre ripristinare, là dove ci sono disfunzioni, un corretto dialogo tra i sistemi del corpo. «Esiste una relazione fra struttura e funzione, se quest'ultima si inceppa, va a intaccare la prima. E il corpo reagisce compensando, creando aggiustamenti che a lungo andare scatenano sintomi distanti dalla vera causa», dice Nicoletta Fuscoletti, osteopata a Roma. E racconta il caso di un paziente con forti dolori al basso ventre e all'inguine che si pensava dipendessero da un'infezione alla prostata: «Curava la prostata con i farmaci senza alcun risultato, ma il problema partiva dalla struttura muscolo-scheletrica del pavimento pelvico e lavorando su quella il dolore è migliorato». Succede pure che un problema intestinale, al colon, abbia ripercussioni sul muscolo ileopsoas e causare una sciatalgia. O che un problema urogenitale (cistite, prostatite, fibrosi uterina...) crei una restrizione al pavimento pelvico e una coccigodinia, una sindrome dolorosa del coccige.

Diversi studi clinici hanno indicato come efficace nei bambini l'intervento osteopatico per alleviare le coliche gassose dei primi mesi, così come il reflusso esofageo e le difficoltà di suzione. In alcuni reparti di neonatologia la figura dell'osteopata sta diventando familiare. «E in gravidanza le manipolazioni alleviano i sintomi dolorosi della colonna lombare, del sacro, del coccige, del pavimento pelvico, strutture spesso coinvolte», afferma Sciomachen. Lo scorso giugno, al IV e ultimo Congresso nazionale del Registro degli osteopati d'Italia, il primo da quando il febbraio 2018 il decreto che ha individuato la professione sanitaria di osteopata è diventato legge, si è molto parlato di «prove di efficacia», e soprattutto di come le evidenze scientifiche possano (e devono) diventare parte integrante della pratica clinica quotidiana. «Contribuendo a costruire un rapporto informato e consapevole con il paziente, e a individuare l'appropriatezza dell'intervento osteopatico, nonché i suoi limiti. In un'ottica di cura in cui centrale è il benessere del paziente», conclude la presidente del Roi.