



di Giuseppe PENSIERI*

Il rene del ginocchio

*Osteopata.
M.R.O.(I) Membro del Registro degli Osteopati d'Italia. M.F.E.O Membro della Federazione Europea degli Osteopati. Laureato in Scienze Motorie e Sportive. Specialista in Prevenzione e Rieducazione dell'Università di Roma (I.U.S.M. Italian University for Sports and Motion)

Le ginocchia "dolgono" quando il tuo orgoglio non si piega

Alejandro Jodorowsky

Penso che ormai facciamo veramente poco per la nostra salute, il nostro corpo è una macchina perfetta la migliore che sia stata creata e ogni pezzo è stato disegnato per una funzione specifica in armonia con il resto. Le nostre cellule realizzano migliaia e migliaia di reazioni chimiche al secondo al fine di mantenerci in forza e in salute tanto che se provassimo a creare un computer che realizzasse le stesse funzioni del cervello dovremmo progettare una macchina che misuri 10 metri di lunghezza per 20 metri di larghezza. I nostri occhi possono vedere 500.000 colori, il nostro apparato respiratorio ci consente di respirare 840 volte in un ora, il nostro cuore batte 100.000 volte al giorno e solo mentre dormiamo pompa 340 litri di sangue l'ora insieme ai "RENI" che filtrano a loro volta 1,3 litri al minuto!... Rendersi conto che il nostro corpo non

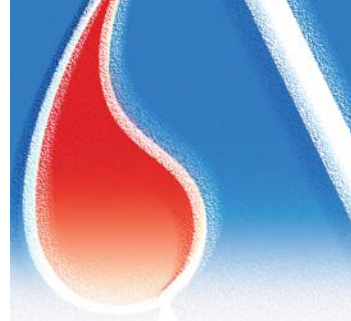
mente, e magari perde ore e ore di sonno tutti i giorni? Questo corpo oggi lo possiamo definire come "l'elemento umano nella macchina", ed è vittima delle due più grandi epidemie che lo abbassano in questa frenetica umanità: l'ossidazione delle cellule, (invecchiamo velocemente) e l'infiammazione cronica!!!

A lungo andare finira per deteriorarsi fino a smettere di funzionare perché ne stiamo abusando pensando sia una macchina indistruttibile... ma non lo è!!! La Scienza della Medicina Osteopatica mi mostra tutti i giorni a studio il crescente aumento di persone che soffrono di "ansia da cavallo imbizzarrito", e sempre più complesso diventa aiutare concretamente queste persone attraverso un trattamento osteopatico. Osservazioni e riflessioni personali portano la mia curiosità ad applicare test sul "campo" e a confrontarmi con colleghi contestualizzando fatti contingenti che evidenziano organi e apparati sempre in "disfunzione osteopatica"! Mi spiego meglio... Dai test applicati sul corpo di un persona che mi chiede aiuto, senza interpretare con una "patologia da statistica medica convenzionale" il disagio provato in quel momento ovvero sciatica, fegato steatosico (grasso), scoliosi, anca più alta, spalla più bassa ecc. ecc. viene fuori la "saggezza" del sistema-corpo che mostra dove un muscolo collegato a delle linee energetiche immaginarie (meridiani di agopuntura), presenta il piu delle volte poca forza (scarso energia muscolare) o addirittura troppa forza (eccessiva energia muscolare) tanto da far scaturire dolori e problemi di postura. Perché? Perché l'essere umano che è un sistema cibernetico integrato di ossa muscoli organi nervi legamenti e tendini si ritrova ad avere scarsa o troppa energia vitale per essersi difeso dagli agenti stressogeni ritrovandosi vittima "senza saperlo" di ciò che vive, vita di corsa, alimentazione inadeguata riposo fisico e psichico insufficiente! Una parola divenuta comune in questa società considerando che nessuno può evitare di confrontarsi con esso e lo "Stress". Il Dr. Hans Selye, negli anni '30 descrisse per la prima volta la "Sindrome Generale di Adattamento allo Stress". I suoi



riposa mai, non è poi tanto utopistico!!! Una persona media una volta che si sveglia al mattino entra in una "routine infernale" tale, da raggiungere livelli di stress che l'essere umano mai aveva sperimentato prima, traffico pazzesco, pressioni lavorative, tensioni familiari, situazioni economiche precarie, momenti per mangiare pochi e velocissimi ecc. ecc. e l'unica cosa su cui questa persona non pone attenzione perché non ha tempo e non lo percepisce come un problema è il suo CORPO. Ma quanto resisterà, un corpo sotto stress costante che non si esercita fisicamente, non si alimenta corretta-

OGNI SECONDO DI OGNI GIORNO, NEL MONDO, QUALCUNO NECESSITA DI UNA TRASFUSIONE DI SANGUE



studi evidenziarono come i differenti stadi di reazione allo stress fungessero da protezione nei confronti della persona; perché tutto ciò oggi risulta essere a noi solo negativo? Perché questo "stress" è solo subito rispetto a quell'epoca! Il motivo fondamentale è legato al cambiamento del nostro stile di vita. Fino ad epoche relativamente recenti, la nostra specie si muoveva nella foresta cercando di cacciare prede e di non essere preda lei stessa. Qualsiasi minaccia veniva necessariamente risolta in tempi brevi lottando o fuggendo; pertanto, la carica indotta nell'uomo dal fattore stressante, veniva bruciata nella reazione alla situazione; così facendo, essa fungeva al suo scopo senza lasciare residui alcuni. La vita attuale ci mette nell'impossibilità di reagire ai fattori di stress attraverso lotta fisica o fuga, quindi le reazioni vengono mantenute irrisolte molto più a lungo, trasformandosi in qualcosa di tossico per l'organismo.

L'ENERGIA DEGLI ORGANI

Gli organi e apparati che puntualmente presentano "deficit energetici" sono sempre in crescendo e il "RENE" a mio avviso è in questa società di guerrieri il più devastato! Siamo in un mondo che non alimenta il rene, non facciamo altro che far lavorare incessantemente le 2 ghiandole poste sopra i reni, le "surrenali" (produttrici di due ormoni adrenalina e noradrenalina) costringendo l'organismo nelle 24 ore ad un sforzo psicofisico importante. Passando ore e ore seduti non facciamo altro che mantenere il diaframma in basso e un muscolo chiamato ILEO-PSOAS (il filetto che mangiamo a tavola) guida del rene in quanto lo sostiene a sua volta, lo tiene in tensione fino a farlo collassare!

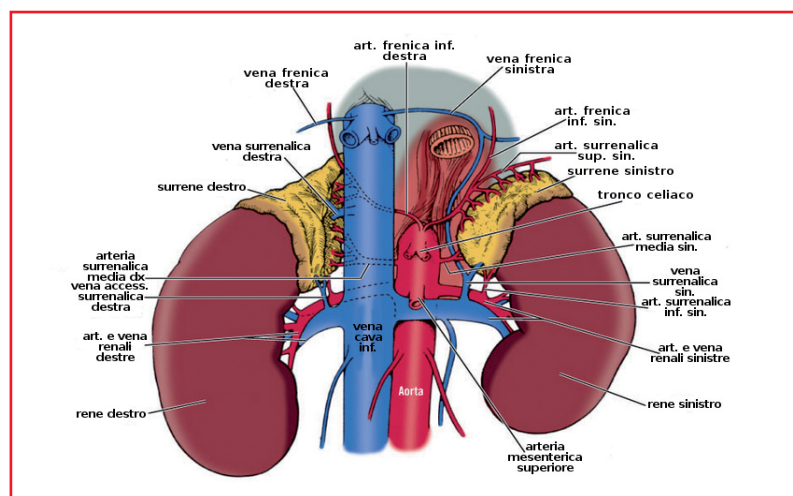
FISIOLOGICAMENTE PARLANDO

Il risultato è la perdita della respirazione a pressione negativa prerogativa dei mammiferi, che assicura il rifornimento di aria ricca di Ossigeno agli alveoli polmonari (sacchetti ricoperti da sottilissimi capillari dove avvengono gli scambi gassosi) e permette l'emissione all'esterno di aria ricca di anidride carbonica grazie all'aumento di

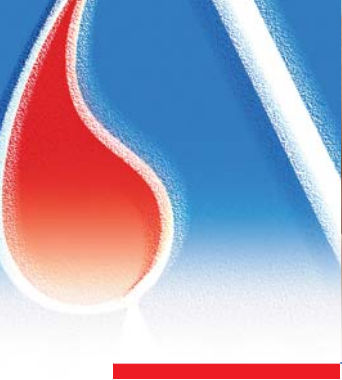
volume della gabbia toracica che causa una riduzione pressoria all'interno dei polmoni e l'ingresso di aria per differenza di pressione.

ANCHE IL GINOCCHIO HA UN RENE

Addentriamoci in un discorso complesso... Quanti di noi pensano che i dolori alle ginocchia provengano da un qualcosa che non possa dipendere dalle ginocchia stesse? Pochi direi pochi! La Medicina Occidentale nello studio di questa problematica, va a scavare con metodica scientifica nelle costituenti più intime dell'articolazione, la smonta pezzo a pezzo, ne studia, nei dettagli, l'impalcatura ingegneristica, la cinetica, le costituenti microscopiche e biochimiche di ogni componente e alla fine trae le conclusioni che portano ad inquadrare quella patologia con quei particolari segni clinici più che normali dovuti all'usura della vita che passa, con il nome di artrosi del ginocchio. Facciamo cioè riferimento ad una ben precisa patologia cronica della cartilagine articolare in cui i fenomeni degenerativi sono prevalenti e sopravanzano i fenomeni ti-



picamente infiammatori anche se questi ultimi potranno ad un certo punto assumere una evidenza clinica più spiccata. La medicina tradizionale cinese sostiene che un alterazione nello scorrere dell'energia e del sangue nei



Se vi è carenza di energia derivante dall'acqua sono i reni ad essere colpiti



meridiani principali e secondari può provocare una sintomatologia dolorosa a livello delle articolazioni che già per la loro stessa costituzione rappresentano una barriera.

nocchio artrosico: quando il dolore proviene dalle strutture legamentose, trovo un'iper mobilità dell'articolazione con senso di instabilità ed i tendini appaiono fragili perché dobbiamo sapere che il fegato nutre i tendini e la loro consistenza dipende dal sangue filtrato dal fegato.

PER IL GINOCCHIO C'È ANCHE UNA MILZA

Altro organo coinvolto nella patologia cronica del ginocchio è la Milza; un deficit di energia della Milza è responsabile di tutte le deformazioni artrosiche delle superfici articolari tra femore e tibia (Piatto Tibiale). Iniziando a trarre qualche conclusione non resta che provare ammirazione ancora una volta per la medicina cinese che diventa illuminante per me peremettendomi di intuire che la patologia cronica del ginocchio può inoltre far parte di un più ampio quadro di sregolazione del metabolismo dei liquidi, in questo caso la problematica va ricercata negli organi coinvolti nel metabolismo dei fluidi e cioè Milza, Rene e Polmone.

ra. Un naturale ostacolo al libero fluire dell'energia (mentre la scarsa circolazione del sangue e il Ph acido a loro volta imperversano), è responsabile di una alterata nutrizione di tendini muscoli e articolazioni; in questa fase il ginocchio appare tumefatto per l'edema (gonfiore) e il dolore diventa fisso, profondo e insostenibile. Se vi è carenza di energia derivante dall'acqua (pensiamo agli anziani o alle persone che non bevono) nell'uomo, all'interno del suo corpo sono i reni ad essere colpiti; all'esterno sono le ginocchia, le ossa e la colonna vertebrale". Le ginocchia sono le "colonne del rene", ci permettono di stare in piedi ricevono sollecitazioni dal basso (suolo e piede) e dall'alto (peso corporeo ed anca); la loro funzione statica e dinamica interagisce con molti differenti fattori: forma del piede, anatomia della colonna, peso corporeo; una loro cattiva postura (varismo o valgismo) oltre a causare artrosi locale che si diffonde rapidamente all'anca e alle vertebre, determina modificazioni del circolo sanguigno di ritorno (varici) e del tono muscolare posteriore con possibili e tenaci cefalee muscolo-tensive. Se le ginocchia sono forti e salde significa che il rene dominatore della vitalità delle ossa è in buona salute. Una patologia del ginocchio deve sempre andare a bussare alla porta del rene che, se sfiancato provoca un progressivo difetto di nutrizione a ossa e midollo, così da determinare debolezza di gambe, ginocchia e usura delle cartilagini. Come dire quando le batterie sono scariche le lampadine non si accendono!

SIMBOLICAMENTE

Un capitolo a parte meriterebbe il cosiddetto **simbolismo del ginocchio**, per spiegare situazioni dolorose persistenti e croniche che lo affliggono in assenza di dati obiettivi che le giustifichino. Il ginocchio è espressione della forza e questo spiega il rituale greco di abbracciare le ginocchia del vincitore per riconoscerne la supremazia ed invocarne la pietà. Molte tradizioni guardano al ginocchio sia come sede di forza fisica che come simbolo di autorità e potere sociale, così, per esempio, piegare le proprie ginocchia viene sempre considerato un atto di umiltà e sottomissione mentre far piegare le ginocchia ad un altro, significa imporre la propria volontà. Le ginocchia simboleggiano in sintesi il conflitto tra "autoaffermazione", "orgoglio" (capacità creativa del nostro futuro) e "repressione", tra "desideri" e "condizionamenti ambientali"; così, un inesplicabile dolore al ginocchio, suggerisce un problema di sostegno in un individuo che ha anche angoscia e paura e non si sente "sostenuto" nella vita.

ANCHE IL GINOCCHIO HA UN FEGATO

Anche il fegato può essere coinvolto nel dolore del gi-

Tutto l'universo è un insieme di frequenze: noi siamo la radio che le riceve... essendo sempre "NOI" poi... il collegamento tra cielo e terra! ♦



Percorso del meridiano energetico del rene (Medicina Cinese)

Per qualsiasi Commento o Feedback concernente la Medicina Osteopatica sono presente su: www.medicofacile.it

Per domande o richieste di materiale concernente la Medicina Osteopatica rispondo su: www.studiodontoiatricogianicolense.com
pino.pensieri@gmail.com
 Facebook: Pino Pensieri