

# OSTEOPATIA E SPORT

L'**osteopatia** è un metodo di valutazione e di trattamento che tratta varie **patologie** senza utilizzare **farmaci**, ma solo attraverso la manipolazione. Lo scopo dell'osteopatia è quello di riportare una situazione non fisiologica entro un range di normalità fisiologico.

## Indice

- [1 Storia](#)
- [2 Principi osteopatici](#)
- [3 Corso di studi](#)
- [4 Critiche](#)
- [5 Note](#)
- [6 Voci correlate](#)
- [7 Collegamenti esterni](#)

## **Storia**

La pratica della medicina osteopatica iniziò negli **Stati Uniti** nel **1874**. Il termine "osteopatia" fu coniato dal dottor **Andrew Taylor Still**, un medico con formazione **allopatrica** nato nel **1828** nello stato della **Virginia**. Still viveva in **Kansas**, vicino a **Baldwin City**, ai tempi della **guerra civile americana**, e proprio qui sviluppò la pratica dell'osteopatia. Still imparò da apprendista, come accadeva per molti dei medici del tempo, e fu assunto come dottore di guerra nell'esercito degli Stati Uniti durante la guerra civile. Gli orrori delle ferite nei campi da battaglia e la successiva morte della moglie e di diversi bambini a causa di malattie infettive lo lasciarono completamente disilluso riguardo la pratica tradizionale della **medicina**. Still sentiva le pratiche mediche del suo tempo come inefficaci, addirittura barbare. Preoccupato da ciò che lui vedeva come problemi all'interno della professione medica, Still fondò la pratica osteopatica. Usando un approccio filosofico alternativo, si oppose all'uso delle **droghe** e della **chirurgia** come rimedi, riservandone l'uso ai casi in cui fossero l'unica cura conosciuta per una certa condizione, come un antidoto lo è per un veleno o l'amputazione per una cancrena. Riteneva il **corpo umano** capace di curarsi da sé, e che il compito del medico fosse quello di rimuovere ogni impedimento alle normali funzioni di ogni individuo. Promuoveva uno stile di vita e un'alimentazione salutare, astinenza da alcool e droghe, e usava tecniche manipolative per migliorare le funzioni fisiologiche.

Still diede alla sua nuova scuola medica il nome di "osteopatia", pensando che "l'**osso** (*osteon*) fosse il punto di partenza dal quale si dovesse accertare la

causa delle condizioni di patologia". Lo scopo dell'osteopatia era di "apportare dei miglioramenti ai correnti sistemi di chirurgia, ostetricia, e il trattamento delle malattie generiche". Il suo fondamento scientifico era la disciplina dell'**anatomia**. La sua filosofia si basava sulla comprensione dell'integrazione tra corpo, mente e spirito, l'interrelazione tra la struttura e la funzione, e la capacità del corpo di guarirsi da solo quando meccanicamente in salute. Il trattamento osteopatico deve essere una razionale applicazione di questi principi in una cura globale del paziente con un'attenzione particolare al sistema neuromuscoloscheletrico come parte integrante dei processi di salute e malattia. Nel tempo, lui, i suoi studenti e la sua facoltà svilupparono un completo programma medico-scolastico che includeva una serie di trattamenti fisici specializzati, ora chiamati Trattamento Osteopatico Manipolativo (OMT). Il **10 maggio 1892** Still fondò la Scuola Americana di Osteopatia (ora Andrew Taylor Still University, Kirksville College of Osteopathic Medicine) a **Kirksville**, nel **Missouri**, per l'insegnamento della medicina osteopatica. Mentre lo stato del Missouri, riconoscendo l'adeguatezza del programma, voleva offrirgli un contratto per premiare la laurea in medicina, lui rimase insoddisfatto dei limiti della medicina allopatrica e scelse invece di mantenere distinta la laurea di "dottore osteopata" ("Doctor of Osteopathy, D.O.").<sup>[senza fonte]</sup>

Alla fine dell'**Ottocento** Still insegnava che la malattia (in inglese "disease", inteso come "dis"- "ease", ossia "dis"- "agio") veniva causata quando le ossa erano fuori posto e interrompevano il flusso del sangue e degli impulsi nervosi; concludeva quindi che si potevano curare le malattie manipolando per ripristinare il flusso interrotto. Still stimolava i suoi studenti ad investigare su questi postulati. La ricerca iniziò a Kirksville nell'ultimo decennio dell'Ottocento e da allora è stata proseguita lì e in altri istituti osteopatici. L'A.T. Still Research Institute venne fondato nel **1913** e **Louisa Burns**, dottoressa osteopata, ed altri svilupparono una rigorosa serie di indagini scientifiche sulle relazioni tra le disfunzioni muscoloscheletriche e salute e malattia. Le critiche nei confronti di Still mostrano che egli non condusse mai personalmente alcun esperimento controllato per mettere alla prova le sue ipotesi; i suoi sostenitori mostravano che molti degli scritti di Still erano di carattere filosofico più che scientifico. Still mise in dubbio gli usi della droga vigenti al suo tempo e guardò alla chirurgia come rimedio da "ultima risorsa". Come la scienza medica si è venuta sviluppando, la medicina osteopatica ne ha incorporato tutte le sue provate teorie e pratiche.<sup>[senza fonte]</sup> Entro gli **anni Sessanta**, la medicina osteopatica è stata integrata nella pratica corrente americana, e il ricorso alle terapie manipolative è caduto in un uso meno comune<sup>[senza fonte]</sup>. La professione osteopatica si è evoluta indipendentemente fuori dagli Stati Uniti, dove è rimasta essenzialmente un sistema privo di droghe basato sulle sole tecniche manipolative - un ambito pratico simile a quello dei chiropratici. La **chiropratica** è una terapia manipolativa distinta che ha avuto origine intorno al 1895 negli Stati Uniti.

## **Principi osteopatici**

Questi sono i sette più importanti principi dell'osteopatia e sono largamente accettati all'interno della comunità osteopatica.

1. Il corpo è una unità.
2. La struttura e la funzione sono reciprocamente inter-correlati.
3. Il corpo possiede dei meccanismi di autoregolazione e autoguarigione (**omeostasi**).
4. Quando la normale adattabilità è interrotta, o quando dei cambiamenti ambientali superano la capacità del corpo di ripararsi da sé, può risultarne la **malattia**.
5. Il movimento dei fluidi corporei è essenziale al mantenimento della salute.
6. Il sistema nervoso autonomo gioca una parte cruciale nel controllare i fluidi del corpo.
7. Ci sono componenti somatiche della malattia che sono non solo manifestazioni della malattia, ma anche fattori che contribuiscono al mantenimento dello stato di malattia.

Questi principi non sono ritenuti dai medici osteopati essere leggi scientifiche, né contraddicono i principi medici; sono insegnati come fondamenti della filosofia osteopatica riguardo la salute e la malattia.

## **Corso di studi**

Per diventare osteopata bisogna affrontare un percorso di cinque anni di studio comprendente scienze mediche di base come anatomia, patologia, fisiologia, biomeccanica, biochimica, biofisica, embriologia, istologia, neurologia e altre, oltre alle materie prettamente osteopatiche. Il percorso di studi si conclude con un tirocinio clinico di due anni. In Europa la formazione osteopatica richiede un impegno di sei anni con la discussione di una tesi conclusiva e la qualità didattica deve essere assicurata da appositi Registri nazionali. Una Federazione Europea (F.E.O.) cerca di uniformare i criteri didattici dei vari Paesi europei assicurandone lo standard qualitativo. è riconosciuta in Inghilterra, Germania e Belgio...

Una **meta analisi** di sei ricerche scelte a caso, che coinvolgeva una valutazione in cieco del trattamento del dolore alla schiena in ambulatorio, a partire da dati riportati in MEDLINE, EMBASE, MANTIS, OSTMED e il Cochrane Central Register of Controlled Trials, ha scoperto che l'OMT riduce significativamente il dolore alla schiena. Ha altresì concluso che il livello di riduzione del dolore è

maggiore di quanto ci si potrebbe aspettare dal solo effetto placebo e che persiste per almeno tre mesi. <sup>[3]</sup>

Come qualsiasi altro trattamento, alcune tecniche manipolative chiropratiche, se eseguite senza precauzioni o da personale inesperto, possono comportare rischio di lesione. L'osteopatia è invece considerata una medicina dolce, vi sono osteopati che non praticano le manipolazioni, e circa il 70% delle tecniche osteopatiche sono non-manipolative. Si tratta delle tecniche definite dirette, tramite thrust, ovvero quando durante la manovra si sente il caratteristico scroscio articolare. In particolare, il trattamento cervicale effettuato con queste tecniche, potrebbe essere dannoso in certi rari casi specifici di dissezione dell'arteria vertebrale o altre patologie specifiche acquisite o congenitali, come il sindromo di Arnold Chiari, pertanto un osteopata esegue sistematicamente alcuni test per valutare l'idoneità del paziente. I dati esistenti non consentono di fornire conclusioni definitive sui rischi associati, ma i ricercatori hanno stabilito che esiste un rischio di ictus pari a 1,3 su 100.000 trattamenti chiropratici per gli individui al di sotto dei 45 anni, con un intervallo di confidenza del 95% di 0,5-16,7 ogni 100.000 <sup>[4]</sup>. Questi dati riguardano principalmente i trattamenti chiropratici. Gli osteopati, a differenza delle forti manipolazioni dei chiropratici, utilizzano oltre alle tecniche in thrust, anche tecniche miotensive e fasciali, molto più raffinate e delicate sui tessuti e prive di controindicazione.

#### **Note** [modifica]

1. ^ Licciardone JC, Stoll ST, Fulda KG, Russo DP, Siu J, Winn W, Swift J: "Osteopathic manipulative treatment for chronic lower back pain: a randomized controlled trial", *Spine*, vol. 28, num. 13, pagg. 1355-62, 2003, pmid 12838090 , doi 10.1097/00007632-200307010-00002
2. ^ Licciardone JC, Stoll ST, Cardarelli KM, Gamber RG, Swift JN, Winn WB: "A randomized controlled trial of osteopathic manipulative treatment following knee or hip arthroplasty", *J Am Osteopath Assoc*, vol. 104, num. 10, pagg. 193-202, 2004, 15176518
3. ^ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16080794> "Osteopathic manipulative treatment for low back pain"
4. ^ <http://www.cmaj.ca/cgi/content/full/165/7/907> Moira K. Kapral and Susan J. Bondy, ottobre 2001, "Cervical manipulation and risk of stroke", *Canadian Medical Association Journal*, vol. 165, pagg. 907-908

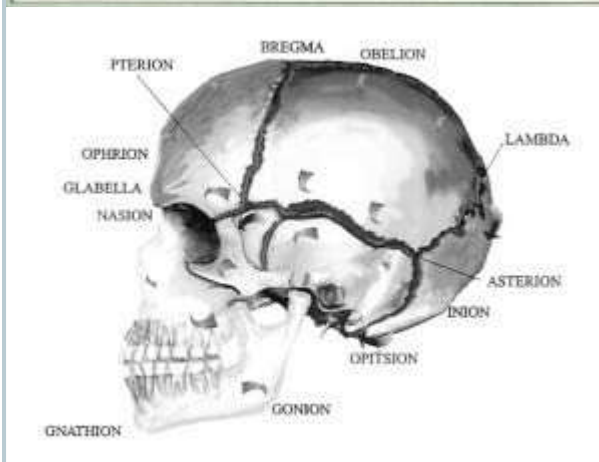
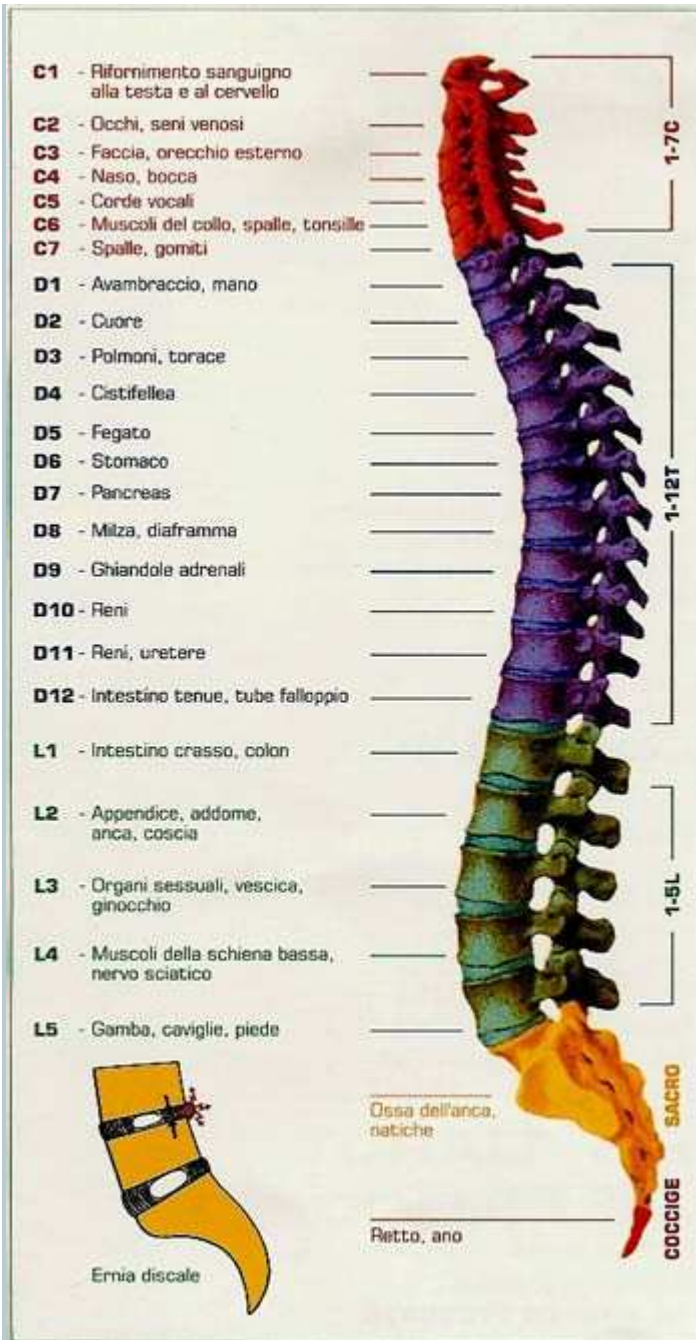
Il termine Osteopatia, dal greco *osteon*-osso e *pathos*-sofferenza, fu introdotto nel campo medico dal Dr. *Andrew Taylor Still* per definire quelle disfunzioni organiche, funzionali o strutturali che coinvolgono l'apparato muscolo-scheletrico sotto forma di tensione

miofasciale e pertanto causa di alterato allineamento posturale. Coloro che praticano questa scienza olistica amano definirsi osteopath (osteopati), cioè coloro che sul sentiero (path) dell'osso esaminano la funzione del corpo umano offrendo ai loro pazienti una guarigione naturale.

## ***COLONNA VERTEBRALE***

Riferimenti somatoviscerali-viscerosomatici nella diagnostica e nel trattamento osteopatico





*"L'osteopatia è la regola del movimento, della materia e dello spirito, dove la materia e lo spirito non possono manifestarsi senza il movimento; pertanto noi osteopati affermiamo che il movimento è l'espressione stessa della vita".*

## **DEFINIZIONE**

L'osteopatia è una scienza ed un'arte della salute che si basa sulla ricerca degli squilibri e delle riduzioni di mobilità delle diverse parti del corpo umano e la loro normalizzazione con tecniche manuali specifiche. Le tecniche osteopatiche possono essere riassunte in 3 forme:

1. le tecniche strutturali osteo-articolari (mobilizzazioni precise e fisiologiche)
2. le tecniche tissutali organiche e viscerali (mobilizzazioni locali)
3. le tecniche craniali o cranio-sacrali (micro-movimenti).

## **COME AGISCE?**

Il sistema arterioso e venoso dà nutrimento a tutte le cellule del nostro corpo provvedendo all'eliminazione delle tossine e delle sostanze di rifiuto.

L'osteopata attraverso le sue tecniche rimuove gli ostacoli a questo "fiume di vita" (il sangue) permettendo alle forze autoguaritrici del corpo umano di ripristinare lo stato di salute in rapporto all'età ed alla gravità del problema.

### ***Occorrono esami medici clinici per la valutazione osteopatica?***

E' consigliabile, quando siano già stati fatti dal paziente, portare con sé al primo incontro raggi X, ecografia, TAC, risonanza magnetica, per ricercare eventuali contro indicazioni al trattamento osteopatico.

### ***Principali indicazioni dell'osteopatia-terapia manuale***

L'osteopatia tratta i disturbi funzionali e i dolori e particolarmente (lista non esaustiva):

1. I dolori, i disturbi e le malattie osteo-articolari, del rachide e degli arti
2. I disturbi nervosi: nevralgie, disfunzioni neurovegetative e degli organi di senso
3. I disturbi viscerali, dolori, posizioni e disequilibri pelvici, alcune sterilità
4. Le conseguenze meccaniche dei traumatismi (shock, colpi, incidenti da traffico, falsi movimenti, posizioni scorrette di lavoro): patologie muscolari, articolari, legamentarie, discali e degenerative
5. Le sequele post-partum
6. Le sequele post-operatorie
7. Il trattamento delle persone anziane
8. Tutti i disturbi motori e cerebrali dei bambini con deficit a seguito di sofferenze durante la nascita
9. E' di completamento a tutti i trattamenti d'occlusodonzia ed ortopedia

10. I disturbi secondari ad una disfunzione dei centri di riequilibrio posturologico

**I PRINCIPI**

Le basi originali dell'osteopatia si trovano confermate e sostenute dalla scienza e dalle tecniche moderne di indagine:

1. Il corpo umano è un' unità funzionale
2. La struttura e la funzione sono in interrelazione costante
3. Il principio di auto-guarigione poggia sull'omeostasi ristretta dell'individuo
4. La circolazione arteriosa e capillare sono determinanti per la salute dei tessuti organici
5. Le ossa craniche nel vivente sono dotate di una relativa malleabilità
6. Gli organi sono la sede dei movimenti ritmici necessari al buon funzionamento





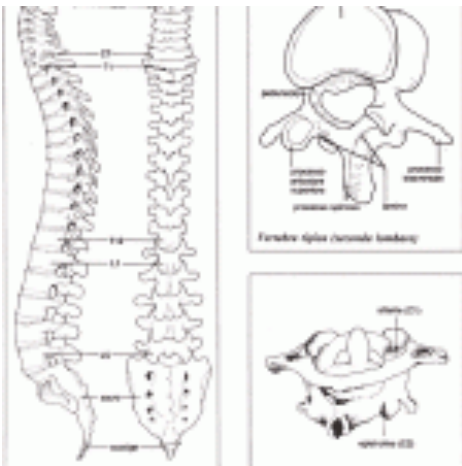


Il **dolore**, è la risposta dell'organismo ad uno stimolo, meccanico o a seguito di una malattia, una sollecitazione delle **terminazioni nervose** che genera un meccanismo di difesa che scaturisce dall'organismo e si tramuta in dolore. Il **dolore**, dunque, è risposta organica.

**Mal di testa**, emicrania, problemi respiratori, la terapia cranio sacrale interviene nel momento in cui le cure tradizionali per gli episodi acuti non sono sufficienti in quanto il corpo manifesta il dolore a scadenza regolare e si rende cronico. Per evitare di dover ricorrere alla **farmacologia tradizionale**, si può tentare la via della terapia cranio - sacrale.

## ***Osteopatia: la flessibilità della colonna***

Publicato in *Malattie, News Mediche*.



**La colonna vertebrale** ha subito durante la evoluzione della specie umana considerevoli mutamenti, si pensi che il solo fatto di partire da una posizione quadrupede per arrivare a una posizione eretta ha richiesto cambiamenti importanti sul piano dello sviluppo osseo, muscolare, dell'equilibrio, della forza e della capacità di movimento. Ma oltre a questo c'è ben altro, si parla di flessibilità, cioè la capacità della colonna vertebrale di avere movimenti completi a ogni livello e in direzione angolare.

La colonna vertebrale sana, vista dal lato frontale, appare dritta o con piccole curvature che non comportano disturbo, difficoltà o dolore nel compiere movimenti completi, vista invece lateralmente e di profilo presenta delle curve, in totale 4, che sono fondamentali per una salute della colonna stessa e per una vita normale dell'individuo, che non solo deve riuscire a camminare, ma anche a girarsi sul piano sagittale, a piegarsi, sollevare oggetti e compiere movimenti laterali.

La colonna ha queste quattro curvature che sono nominate rispettivamente: 1. curvatura del sacro, 2. curvatura lombare, 3. curvatura dorsale, 4. curvatura cervicale, esse consentono il movimento completo della colonna e sono le parti più soggette a disturbi per affaticamento, reumatismi, dolori articolari e in genere patologie relative alla muscolatura.

Nel movimento normale di un essere umano **le curvature della schiena** possono flettere, inarcare e allungarsi, possono essere più o meno accentuate e questo distingue la posizione eretta e l'andamento nel camminare di ciascuno di noi, che non per tutti è identico.

Durante **la maturazione dell'osso** e della muscolatura della schiena l'individuo riesce a svilupparsi a partire da una unica curvatura fetale, concava in avanti, detta cifosi fetale, che poi dalla nascita lentamente sviluppa, per arrivare al completamento verso i 10 anni. Lo stesso sviluppo comporta delle attenzioni che servono per permettere un buono stato di salute dell'individuo in età matura e della sua schiena.

**Il rachide** si sviluppa e diventa resistente grazie al movimento e agli esercizi che il bambino svolge in età evolutiva, che sono fondamentali per lo sviluppo della capacità di sollecitazione e per la resistenza fisica. **Lo sport in età infantile**, senza troppo insistere e con moderazione, è comunque fondamentale e importantissimo per aiutare il futuro adulto a diventare forte e robusto.

La nostra schiena, dopo l'adolescenza, va sempre mantenuta in movimento e sollecitata ad essere flessibile, per evitare i classici dolori, strappi e blocchi che potrebbero danneggiarla e renderla dolente in modo cronico, cioè invalidando l'individuo e causando dolore e difficoltà.

Un aiuto in questo senso, ai primi dolori della schiena, **viene dall'osteopata**, che lavora proprio per rimuovere gli stati di fissità e la mancanza di elasticità nel corpo delle ossa e dei muscoli: l'osteopata aiuta l'organismo a raggiungere con naturalezza spontanea lo stato di guarigione.

**L'osteopata** altro non fa che sentire laddove ci sono irregolarità nella posizionatura e nel movimento, ridonando posizionamento salutare con tecniche di pressione e strutturali. Aiuta in questo modo l'organismo a recuperare la sua naturale posizione e capacità di movimento.

**L'osteopata** lavora su tutte le ossa, specialmente cranio e colonna, usando solo le sue mani come strumento, ma può intervenire su tutte le ossa del corpo, garantendo risultati nel movimento e nella flessibilità. Questo aiuta il riposizionamento di visceri e organi, che con il passare del tempo durante l'arco di una intera vita possono posizionarsi in sedi non del tutto perfette e quindi **casuale delle vere e proprie patologie**: è il caso di certi dolori mestruali, mal di testa, dolori muscolari, problemi della digestione, problemi intestinali, respiratori e in alcuni casi anche disturbi che si riflettono sul sistema nervoso in generale.

Le immagini sono tratte dal sito internet di Med Nat.org