

## Osteopatia

# QUANDO LA COLPA È DEL NERVO VAGO

Regola la funzionalità degli organi, compresi quelli digestivi. Un'alterazione del suo funzionamento può provocare anche disturbi allo stomaco, che l'osteopata può curare

di Roberta Maresci, con la consulenza del dott. Giuseppe Pensieri, osteopata D.O.M.R.O.

**L**a digestione lenta, così come il dolore alla bocca dello stomaco, non si combattono solo con i farmaci o con una corretta alimentazione. **Un aiuto può arrivare dall'osteopatia, tecnica curativa che, attraverso la manipolazione, migliora il benessere dell'organismo.** In questo caso la terapia si concentra sul nervo vago. È il più lungo dei dodici nervi cranici, il suo nome significa "vagabondo"; la sua funzione è quella di regolare l'attività degli organi interni così come la frequenza cardiaca, segnalando per esempio al cuore che può rallentare quando si è a riposo.

## Come agisce sulla digestione

**I**l nervo vago svolge un ruolo fondamentale nella digestione: invia allo stomaco l'ordine di dilatarsi per accogliere il cibo ed è capace di regolare la secrezione degli acidi gastrici e degli enzimi pancreatici necessari all'assorbimento dei nutrienti. È coinvolto nella trasmissione

dello stimolo della fame e della sazietà. Quindi, se avvertite crampi alla bocca dello stomaco o acidità, la causa può essere ricercata non solo nei problemi alimentari, ma in certi casi anche in un'alterazione del corretto funzionamento di questo particolare nervo.

## Altre applicazioni

**L'**osteopatia può lavorare anche sulla gabbia toracica (bronchi, polmoni, mediastino) e agisce in modo efficace sui dolori alle ossa, alle articolazioni, ai visceri (ovviamente anche sui disturbi di natura nervosa). In questo caso l'osteopata (curando la causa e non il sintomo), si concentra sul cranio e sull'osso sacro (sistema cranio-sacrale). Per migliorare la funzione cardiaca, polmonare e la pressione arteriosa, vengono trattate sempre manualmente le vertebre cervicali e dorsali.

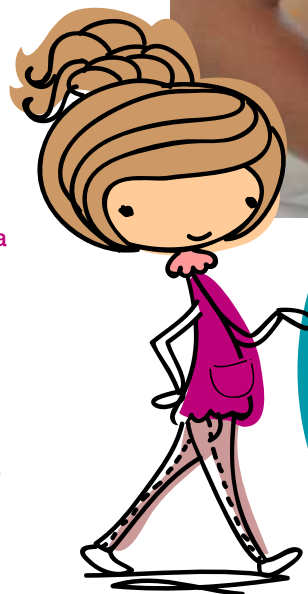
Stai per svenire? Il nervo vago potrebbe essere la causa di quel senso di calo di pressione con sudorazione e pallore, che può essere avvertito dopo un pasto copioso o una deglutizione troppo avida e veloce. In questo caso, è bene distendersi con le gambe leggermente alzate e con la testa alla stessa altezza del corpo o poco più bassa.

## L'effetto delle manipolazioni

**I**l trattamento osteopatico al nervo vago è in grado di curare alitosi, disturbi della deglutizione (senso di gola chiusa), nausea, bruxismo, cefalee, coliti, tachicardia, vertigini e perfino annebbiamento della vista. L'osteopata lavora sulle strutture toccate dal nervo. In pratica, ripristina il ruolo del vago, sbloccando gli impulsi diretti che attraverso il nervo arrivano

agli organi bersaglio.

Per ottenere una corretta digestione, possono essere sufficienti pressioni o trazioni sui muscoli del collo e della nuca. Utili anche le manovre articolari sulle prime due vertebre cervicali (specie la prima e la seconda): servono a creare maggiore mobilità sotto la clavicola e sopra la prima costa (dove passa il nervo).



## I TEMPI

Una seduta dall'osteopata dura da 50 a 60 minuti. Dopo aver fatto un'anamnesi approfondita, ponendo le domande di rito per inquadrarvi come paziente, vi stenderà sul lettino, proni o supini, per lavorare sulle restrizioni di mobilità. Tendenzialmente ci si sottopone a 3-4 sedute, da ripetere con frequenza variabile (ogni 5-7-15 giorni) a seconda del caso clinico. Abbinando anche una giusta alimentazione, un corretto stile di vita e ginnastica posturale per liberarvi dalle costrizioni, risolverete gran parte dei vostri problemi digestivi.