

CENTRO CLINICO

OSTEOPATIA E GRAVIDANZA

Il sentiero del parto e l'importanza
di prendersi cura anche della mamma

Senigallia, 27 aprile 2016

SALUS

Cos'è l'osteopatia? Cosa fa l'osteopata?

(esperienze personali di qualche partecipante??)

Osteopatia: cenni storici

- L'osteopatia è una terapia manuale ormai centenaria: i suoi principi fondamentali sono stati formulati per la prima volta a fine del 1800 da A.T. Still
- L'osteopatia è la capacità di interagire manualmente con gli essere viventi nel rispetto della loro anatomia e fisiologia.
- L'osteopatia prevede manipolazioni articolari, viscerali e tessutali nel rispetto dell'individuo al fine di promuovere l'autoguarigione (l'osteopata non cura!!!)

Il padre dell'Osteopatia



Andrew Taylor Still (1828-1917)

Cos'è l'Osteopatia

La volta scorsa si è parlato molto di alimentazione in gravidanza a supporto della mamma e del bambino in termini molecolari secondo la biologia e dal punto di vista omeopatico-energetico a livello di cellule, e ancora più microscopicamente di DNA.

L'osteopatia è uno strumento manuale la cui azione di promozione del buon equilibrio avviene direttamente a livello di meccanismi fisiologici più grandi ma per azione indiretta modifica anche la vitalità cellulare (tensegrità).

Cos'è l'Osteopatia

In osteopatia non si parla di malattia/patologia ma di “lesione osteopatica” (l'osteopata non è un medico).

Questo termine indica una perdita di mobilità, non necessariamente a carico di un'articolazione (ma di qualsiasi distretto corporeo) che causa una disfunzione (alterazione di funzione).

Come si forma un'Osteopata

L'osteopatia è una terapia manuale che si fonda sulla conoscenza dell'anatomia e della fisiologia umana. Per questo l'osteopata è un professionista che si forma in 6 anni di scuola part-time studiando e sostenendo esami in tutte le discipline mediche, trattate in maniera più o meno approfondita.

Nel corso dei 6 anni lo studente di osteopatia oltre a seguire lezioni teoriche, segue lezioni pratiche (oltre 500 ore) in cui, sotto la supervisione di insegnanti Osteopati, allena i suoi sensi all'osservazione, alla valutazione ed al trattamento del paziente solamente con l'uso del proprio corpo.

Cosa fa l'Osteopata

La formazione dell'osteopata mette il professionista nelle condizioni, prima ancora che di trattare, di individuare eventuali controindicazioni legate a patologie la cui competenza è puramente medica.

L'osteopata non può sostituire il medico e viceversa.

Il medico e l'osteopata svolgono professioni diverse; non sono in contrapposizione ma sono complementari.

L'osteopata cura principalmente “l'aspetto meccanico” dell'essere umano i cui benefici sono psico-fisici.

Cosa fa l'Osteopata?

Una metafora che permette di comprendere meglio il lavoro dell'osteopata è la seguente:

l'essere vivente è un organismo complesso come un orologio formato da una miriade di ingranaggi a ruote dentate. È sufficiente che un ingranaggio non “giri” più bene che tutta l'organismo ne risenta negativamente.

Il corpo può essere considerato anche uno strumento meraviglioso che in salute è dotato di una sua armonia. Qualcosa “rallenta” ed il suono diviene stonato.

Cosa fa l'Osteopata

Es. paziente che una mattina all'improvviso accusa dolore alla caviglia e cammina zoppicando.

Il problema non nasce da patologia (evento traumatico come distorsione) ma da irrigidimento delle articolazioni del piede e non solo ma per quale motivo????

La funzione deambulatoria non avviene più in modo corretto (perdita di efficacia-> non riesce più a correre, e di efficienza-> si muove con grande fatica e notevole dispendio energetico)

L'osteopata con il suo intervento punterà a ripristinare la mobilità dei tessuti e delle articolazioni più rigidi. Il resto lo farà la NATURA

Cosa fa l'Osteopata

In questo caso l'irrigidimento coinvolge un distretto puramente articolare e la disfunzione è motoria (il paziente non riesce a camminare bene!!!). Ma qual'è il motivo che ha scatenato tale condizione? L'osteopata nel suo intervento attraverso l'anamnesi, la valutazione osteopatica ed il trattamento potrà anche formulare delle ipotesi, ma il beneficio che sarà in grado di rendere al paziente dipenderà dalla sua capacità di trovare relazioni fra la caviglia dolente ed il resto del corpo senza limiti di distanza e di organo (individuazione della catena disfunzionale).



Quali disturbi tratta l'Osteopata?

Le “lesioni osteopatiche” possono insediarsi ovunque per cui i disturbi che lamenta il paziente dipendono dalle strutture coinvolte dall’“irrigidimento” e possono essere:

- Cardio-circolatori
- Linfatici
- Gastro-intestinali
- Respiratori
- Neurologici (SNC e SNA)
- ecc.

oltre che dell'apparato locomotore.

Quali disturbi tratta l'Osteoapata?

Questo fa sì che la terapia manuale possa dare beneficio anche per disturbi impensabili e non solo per i classici disturbi meccanici (lombalgie, lombosciatalgie, cervicalgie, ecc), ma anche nei casi di:

- mal di testa
- vertigini
- tunnel carpale
- epicondiliti
- speroni calcaneari
- periartriti scapolo omerale
- ecc.

In cosa consiste il trattamento osteopatico?

Il trattamento osteopatico prevede una prima fase di raccolta dati anamnestici che consentono all'osteopata di fare una ipotesi diagnostica. La seconda parte prevede il trattamento manipolativo che può essere eseguito anche a paziente vestito (abbigliamento morbido e comodo, ideale maglietta e pantaloncini o costume).

L'obiettivo dell'osteopata è quello di individuare le modalità di intervento al fine di alleviare i sintomi lamentati dal paziente.

Il criterio dell'Osteopata

L'osteopata ricava le indicazioni sulle manovre da eseguire analizzando:

- asimmetrie posturali
- rigidità articolari
- ristagni linfatici
- iperdensità fasciali
- anomalie del movimento (fluidità, velocità, spontaneità, ecc.)

A conclusione dell'intervento manuale l'osteopata esegue sempre una rivalutazione del paziente anche a fine di confermare/riformulare diagnosi e prognosi funzionali.

In cosa consiste il trattamento osteopatico?

Il trattamento osteopatico può prevedere:

-approccio strutturale (tecniche dirette, tecniche ad energia muscolare, tecniche indirette, manipolazioni fasciali)



In cosa consiste il trattamento osteopatico?

-approccio cranio-sacrale (manipolazione craniche e sacrali sempre con tecniche dirette, tecniche indirette, manipolazioni fasciali)



In cosa consiste il trattamento osteopatico?

-approccio viscerale (manipolazione di organi e visceri con tecniche dirette, tecniche indirette, manipolazioni fasciali)



Chi è l'osteopata

Orologiaio



Accordatore



“La vita è movimento, il movimento è... suono.
Il corpo è lo strumento di cui l'osteopata cura
l'armonia”
A.Z.

Concetti di Osteopatia

L'osteopata come un orologiaio ricerca gli ingranaggi in difetto per riattivare i movimenti.

Esempio: colpo della strega. In condizioni normali le vertebre sono in grado di muoversi secondo la loro fisiologia e i muscoli guidano il movimento al tempo stesso lo seguono. Uno dei due muscoli si irrigidisce e le vertebre perdono capacità di movimento. Dove risiede la causa? In una perdita di propriocettività a livello articolare? nell'organo/viscere che per via riflessa metamERICA determina uno spasmo tonico dei mm. paravertebrali? o arriva da lontano per effetto di una lunga catena disfunzionale?

Concetti di Osteopatia

L'osteopata come un orologiaio ricerca gli ingranaggi in difetto per riattivare i movimenti.

Esempio: colpo della strega. In condizioni normali le vertebre sono in grado di muoversi secondo la loro fisiologia e i muscoli guidano il movimento al tempo stesso lo seguono. Uno dei due muscoli si irrigidisce e le vertebre perdono capacità di movimento. Dove risiede la causa? In una perdita di propriocettività a livello articolare? nell'organo/viscere che per via riflessa metamERICA determina uno spasmo tonico dei mm. paravertebrali? o arriva da lontano per effetto di una lunga catena disfunzionale?

Concetti di Osteopatia

L'osteopata può intervenire in maniera diretta sulla articolazione in disfunzione (“bloccata”), oppure sul viscere, oppure sul sistema cranio sacrale con l'intento comunque di ripristinare l'armonia nella persona (ridare movimento), o molto più frequentemente su tutti e tre i sistemi perché il corpo non è costituito da sistemi a “compartimenti stagni”.

Concetti di Osteopatia

L'equilibrio di ognuno di noi è il risultato di un'interazione dinamica corpo-mente-ambiente, e gli eventi passati possono essere considerati “superati” (auspicabile) ma non “mai esistiti”.

Capita spesso di notare una eccessiva distrazione rispetto a quanto accaduto nel corso della propria vita da parte dei pazienti. Principalmente mi riferisco ad eventi traumatici fisici e non, oltre che a malattie, ad interventi chirurgici, a cicatrici, ecc., (avvenuti anche molti anni prima).

L'approccio osteopatico non è *ostacolato* dal tempo trascorso.

Concetti di Osteopatia

Per l'osteopata questi elementi rappresentano spesso la chiave di lettura e l'occasione per giungere più agevolmente alla attenuazione/rimozione di un disturbo in “incubazione” da anni.

Le cause dei sintomi presentati dai pazienti sono anche legati a stress fisici e mentali della routine quotidiana in famiglia, nel lavoro, nello sport riproposti per giorni, per mesi, per anni.

L'uomo possiede una memoria fatta non solamente di impulsi elettrici (SNC) ma anche di fibre contrattili e di fibre connettivali (la fascia).

Osteopatia e approfondimenti diagnostici

L'Osteopatia può costituire anche un valido “strumento diagnostico”.

Potendo contare su approcci molto delicati, il trattamento osteopatico risulta spesso utile a fare diagnosi differenziale in tutta sicurezza, con notevoli vantaggi per il paziente (attenuazione della sintomatologia, risparmio di tempo e denaro, ecc).

Ciò non significa che il paziente non dovrà mai ricorrere ad indagini strumentali ma in quel caso lo farà con informazioni maggiori sul suo stato funzionale.

Osteopatia e/in Gravidanza



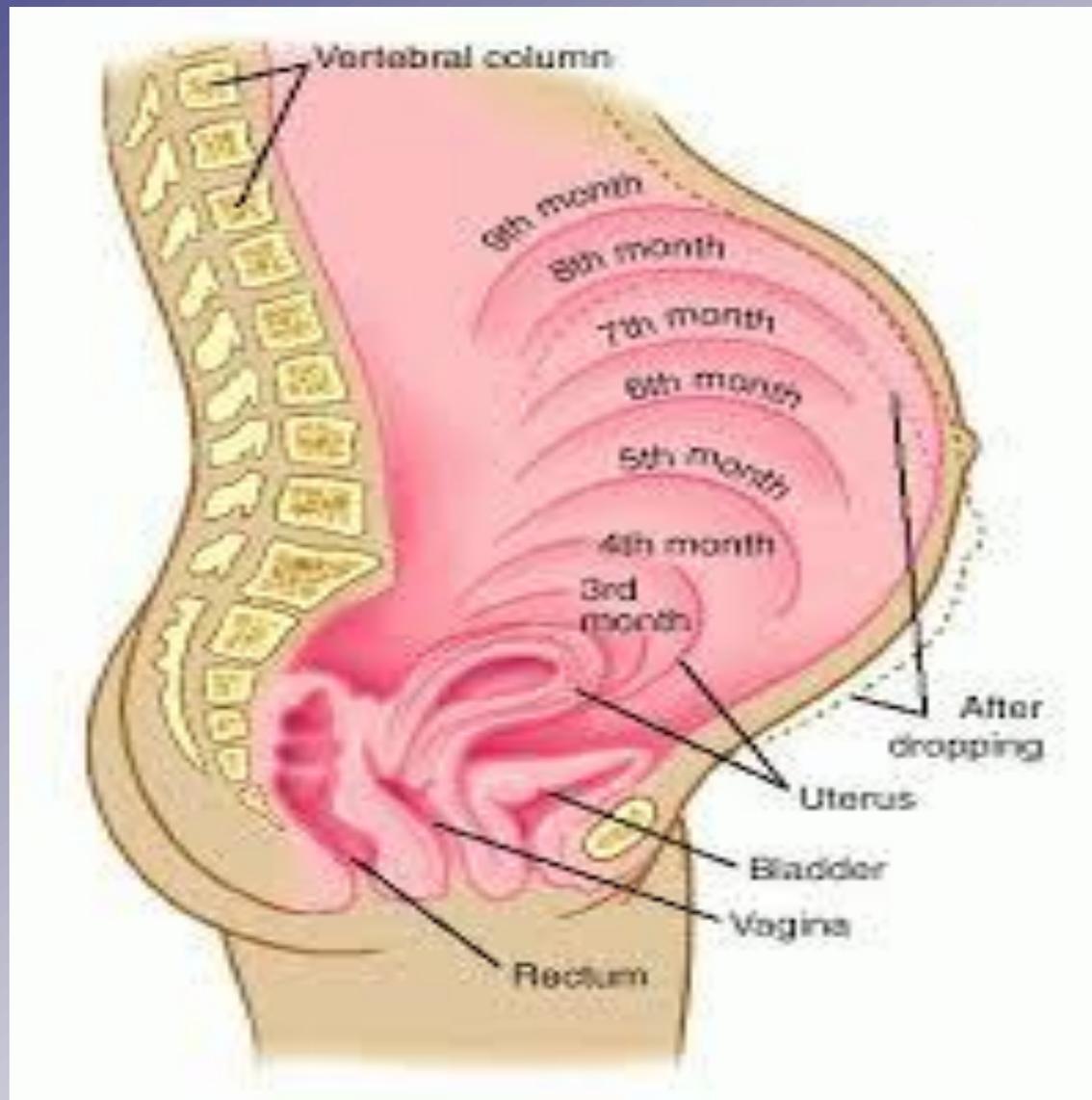
Osteopatia e gravidanza

La gravidanza è un momento nella vita di una donna carico di importanti cambiamenti fisici (e non solo). Gli incrementi del peso e dei volumi, considerata anche la velocità con il quale si realizzano, producono nel corpo variazioni pressorie e posturali che possono determinare problemi di adattamento (in osteopatia definite “lesioni osteopatiche”) la cui natura è principalmente “meccanica” ma le cui manifestazioni variano a seconda dei distretti coinvolti (lombalgie, cervicalgie, sciatalgie, disturbi gastrici, emicranie, tachicardie, stati ansiosi, attacchi di panico, ecc...).

Osteopatia e gravidanza

Osteopaticamente la gravidanza è un momento di trasformazioni fisiche cui va incontro la donna, determinanti variazioni di pressioni addominali e di carichi posturali che necessitano continui adattamenti corporei, al fine di garantire all'embrione prima, ed al feto poi, lo sviluppo e la crescita nelle migliori condizioni possibili all'interno del grembo materno.





Osteopatia e gravidanza

La gravidanza quindi rappresenta un processo che si innesca all'interno di un sistema corporeo (quello della donna) già in possesso di un suo movimento, di un suo ritmo, di un suo EQUILIBRIO.

Allo stesso modo l'embrione prima, e il feto poi, anch'essi si sviluppano con un loro equilibrio, benché molto più dinamico.

La sovrapposizione di entrambi, quello della mamma e quello della nuova vita, genererà per i nove mesi di gestazione un equilibrio ancora differente.

Osteopatia e gravidanza

É chiaro a questo punto che l'EQUILIBRIO è un aspetto centrale di questa serata.

I disturbi nascono nel momento che esso viene a mancare (“lesione osteopatica”).

In medicina si usa dire che “la malattia é conseguente alla perdita dell'omeostasi”.

Osteopatia e gravidanza

É noto a tutti che il periodo della gravidanza ha delle caratteristiche comuni a tutte le donne ma anche un andamento soggettivo. I perché possono essere diversi e fra i vari possiamo indicare quello per cui come ogni essere umano è unico sulla faccia della terra, così a maggiore ragione ogni donna è un esemplare inimitabile: per caratteristiche congenite, per vissuto fisico ed emozionale, per condizionamenti ambientali, ecc.

Gravidanza

Le trasformazioni cui è soggetta la donna implicano un forte impegno di adattamento e di compenso che coinvolgono fortemente le strutture articolari, muscolari e fasciali (psichiche ma non è il mio campo!!!).

Ogni corpo sarà in grado di organizzare una sua risposta dettata dalle proprie caratteristiche fisiche innate ed acquisite.

L'insorgenza della sintomatologia sarà legata anche alle condizioni psico-fisiche pre-gravidanza. Le capacità compensatorie dipenderanno anche da eventuali traumi pregressi (stress psicofisici indicati prima).

Osteopatia e gravidanza

L'OSTEOPATA, in qualità di professionista della terapia manuale, è in grado di verificare la natura dei disturbi ed attraverso un approccio delicato e non invasivo, può aiutare la gestante ad affrontarli/superarli in modo del tutto naturale.

Attraverso il contatto manuale l'OSTEOPATA può correggere tensioni muscolari anomale e mettere la donna ed il nascituro nelle condizioni migliori per vivere al meglio la gravidanza e il suo atto conclusivo rappresentato dal parto.

Gravidanza

I cambiamenti che si realizzano hanno anche caratteristiche soggettive motivo per il quale l'osteopata riveste un valido sostegno, **perché i suoi trattamenti non sono protocollati ma avvengono “ascoltando” ciò che il paziente comunica, sotto qualsiasi forma, verbale e non.**

I disturbi che l'osteopata può trattare nella donna in gravidanza sono gli stessi che tratta con qualunque paziente con modalità diverse, con accorgimenti legati al “feto” (vedi tecniche viscerali e strutturali).

Gravidanze: i disturbi classici

I disturbi che maggiormente affliggono la donna in gravidanza sono:

- nausee
- lombalgie, lombosciatalgie
- dolori intercostali e addominali
- parestesie notturne arti superiori
- reflussi gastro esofagei
- tunnel carpale
- mal di testa, vertigini
- ecc...

Osteopatia e gravidanza

Lo stato di gravidanza non costituisce generalmente una controindicazione al trattamento osteopatico (in letteratura, a riguardo, non esistono conferme, ma neanche smentite). É comunque importante che la mamma che si sottopone a trattamenti osteopatici lo comunichi (anche eventuali tentativi di rimanere incinta in quel periodo).

Osteopatia e gravidanza

I disturbi di nausea di cui soffre la gestante nei primi mesi sono classicamente legati alle variazioni ormonali.

Questo non significa affatto che il trattamento manuale sia obbligatoriamente inutile.

I sintomi sono spesso la conseguenza di una sommatoria di concause.

Gli ormoni della gravidanza possono rappresentare il sovraccarico alla funzione e non i responsabili esclusivi. Ciò significa che un trattamento mirato al drenaggio epatico ed alla normalizzazione del passaggio del vago può

Osteopatia e gravidanza

Così anche l'aumento ponderale, o il “mal” posizionamento del feto nel grembo materno, non necessariamente saranno gli unici responsabili di lombalgie/lombosciatalgie o disturbi di reflusso, ma potrebbero solo rappresentare la goccia che fa traboccare il vaso (cioè essere solo minimamente responsabili).

La postura

Un'espressione che si sente usare spesso è che in gravidanza la postura della donna cambia.

Cos'è la postura.

La postura è l'organizzazione tridimensionale del corpo nello spazio... (x,y,z)

... e nel tempo (t).

Ciò significa che la postura di un essere vivente è in ogni istante della sua vita diversa da quella dell'istante precedente.

La dimostrazione di quanto detto sta nell'osservare l'uomo negli stadi della sua vita (neonato, bambino, adolescente, adulto, anziano). È facile capire che sia così.

La postura

La postura, essendo la disposizione del corpo umano “immerso” nella forza di gravità, è realizzata e mantenuta “da un sistema di funi”: i muscoli.

Più dettagliatamente i muscoli sono composti da fibre toniche e fibre fasiche.

Le prime conferiscono al muscolo la capacità di lavorare instancabilmente (contrazioni prolungate).

Le seconde consentono carichi maggiori ma per un tempo più limitato (contrazione e rilassamento a frequente alternanza)

Postura e funzioni motorie

L'azione posturale dei muscoli costituisce il sostegno alle funzioni motorie.

Le funzioni motorie possono essere classificate in base ad una priorità finalizzata alla sussistenza dell'essere umano.

II. funzione motoria finalizzata all'alimentarsi
(portare il cibo alla bocca)

III. funzione motoria finalizzata al procacciarsi il cibo (capacità di spostamento)

IV. funzione motoria a fine riproduttivi per la salvaguardia della specie

Al I. posto chi ci sarà?

I. Respirazione

Nell'organizzazione posturale di un organismo la funzione prioritaria è quella respiratoria.

Possiamo sopravvivere poco più di una settimana senza bere, poco più di un mese senza mangiare, e solo 2 minuti senza respirare.

Per questo motivo la respirazione è così importante che i muscoli e le articolazioni *respiratori* non sono solo quelli classicamente conosciuti (diaframma su tutti), ma ogni singolo muscolo ed articolazione corporei, danno il loro contributo, anche se con “peso” diverso (sinergia corporea).

La postura e la respirazione

Finché l'azione diaframmatica e toracica sono efficienti il contributo dato dal resto del corpo sarà minimo, ma quando questi dovessero iniziare a soffrire di scarsa mobilità l'impegno dell'intero sistema muscolo-scheletrico aumenterà proporzionalmente.

Respirazione e gravidanza

Quello della respirazione risulta un argomento importante nei corsi pre parto perché nella fase del travaglio caratterizzata da forti dolori conoscere ed essere allenati ad un certo tipo di respirazione permetterà alla mamma di superare meglio le fasi di intense contrazioni uterine.

La respirazione durante il travaglio

Essere in grado di mantenere una buona ventilazione sarà quindi fondamentale per vari motivi:

- garantire una buona ossigenazione al feto (ed alla mamma)
- favorire la dilatazione del collo uterino
- facilitare il rilassamento muscolare della muscolatura del pavimento pelvico e quindi permettere l'adattamento del bacino (nutazione sacrale su tutti ma non solo) al passaggio del feto nel canale del parto.

(confronto sulle indicazioni ricevute nei corsi pre-parto)

La respirazione

Esperienza sensoriale: chiudiamo gli occhi.

- proviamo a respirare con aria che entra dal naso ed esce dalla bocca
- proviamo a respirare tenendo la bocca chiusa (*non serrata!*) (aria entra ed esce dal naso)

Differenze???

Cosa accade a livello dei mm. addominali e dei mm. del pavimento pelvico???

La respirazione

Ora rimaniamo a bocca chiusa (*non serrata!!!*) e concentrati sull'aria che entra ed esce dal nostro naso, sulla sua “ampiezza”, sulla sua “velocità”, sulla forza dell'inspirazione e dell'espiazione, sulle pause fra una fase e l'altra, fino al raggiungimento di un respiro “normale”.

La respirazione

Ora eseguiamo lentamente ed una alla volta le azioni (*per almeno 20 sec. ciascuna*), che di seguito propongo, ogni volta ad occhi chiusi rimanendo sempre concentrati sulle caratteristiche del flusso d'aria che si muove attraverso le narici e:

- chiudiamo forte a pugno la mano dx
- stringiamo le dita del piede sx
- immaginiamo di interrompere la minzione
- immaginiamo di chiudere lo stomaco
- proviamo a chiudere l'orecchio dx

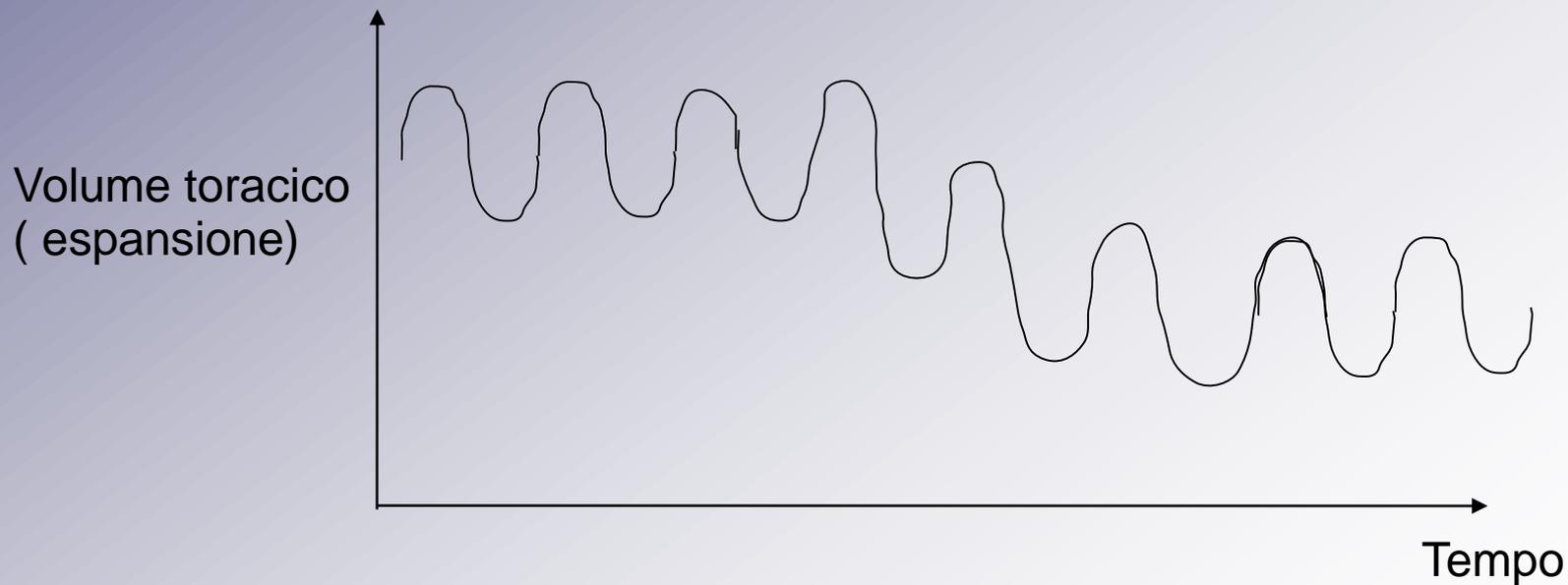
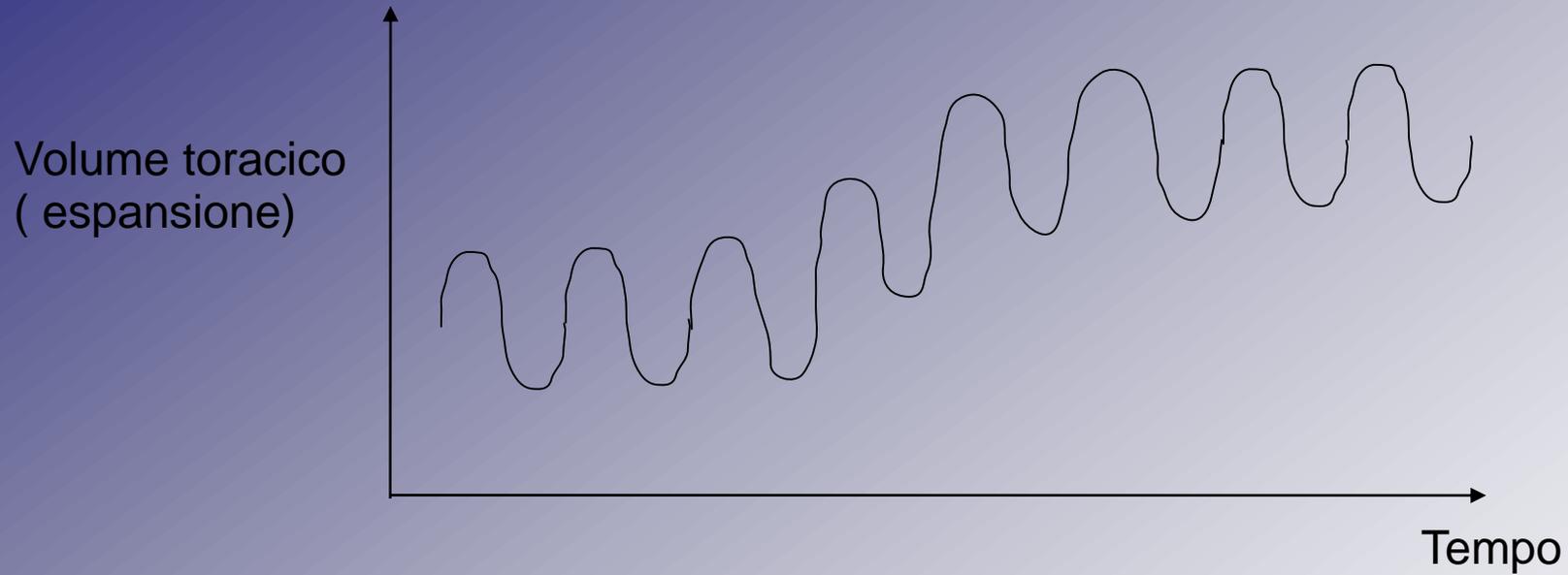
La respirazione e le emozioni

Proviamo anche con le emozioni (sempre ad occhi chiusi):

- pensiamo ad un evento positivo
- pensiamo ad un evento negativo

Ti sarai accorto/a che, a volte più e a volte meno, il tuo modo di respirare cambia immediatamente ad ogni azione che ti ho chiesto di eseguire fino al raggiungimento di un nuovo equilibrio.

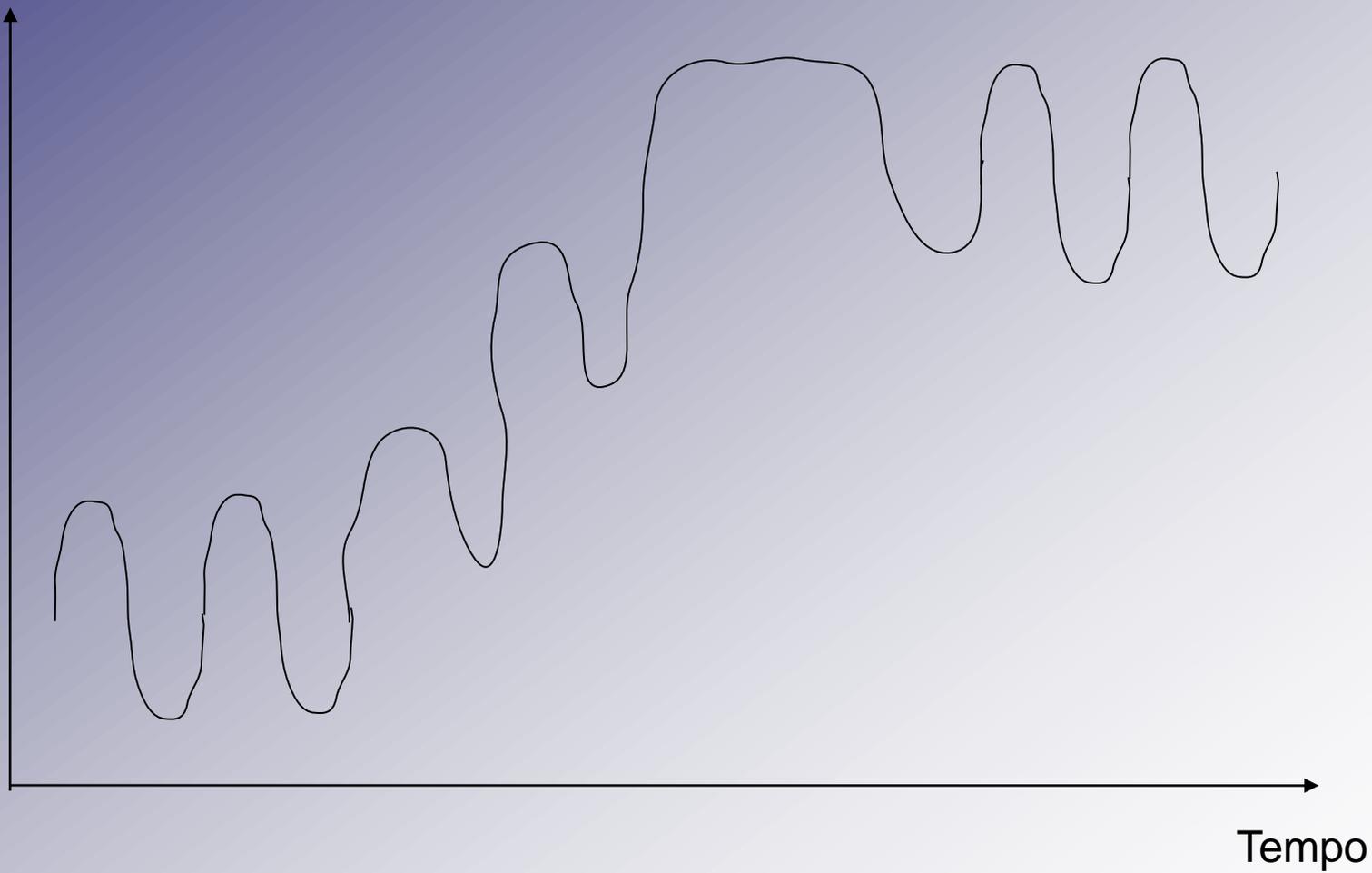
Qual è stato il ritmo del tuo torace?



La respirazione

Se ora provassi ad eseguire tutte le indicazioni contemporaneamente potrebbe accadere che il tuo respiro quasi si blocchi per qualche secondo ma, senza abbandonare le azioni che stai eseguendo, piano piano riprenderesti a respirare fino al raggiungimento di un ritmo nuovamente efficace e confortevole, non più lo stesso di partenza, ma bensì ad un livello tensionale globale più elevato, anche se minimamente, scivolato verso un'espansione toracica maggiore.

Volume toracico
(espansione)



La respirazione

Avete dei dubbi sul modo naturale di respirare???

Osservate una persona (che non sia raffreddata!!!) mentre sta dormendo. Vedrete che la sua bocca è chiusa e non esce aria. Se adesso riprovaste ad eseguire entrambe le modalità di respirazione vi accorgete che per espirare dalla bocca dovete compiere un movimento innaturale che nell'espirazione nasale non è necessario.

D'altra parte nei casi di pronto intervento per vedere se il soggetto in stato di incoscienza sta respirando il vetrino o specchietto si posiziona sotto il naso e non davanti alla bocca.

La respirazione

Se in questa condizione spostassi la tua attenzione dal respiro ai tuoi muscoli (di tutto il corpo) sentiresti un po' più di rigidità e di fatica.

Considerazioni

La respirazione è condizionata dalle contrazioni muscolari e dai nostri pensieri.

Di conseguenza migliorare (“liberare”) il respiro permette di rimuovere stati di tensione fisici e mentali.

La respirazione

Per tale ragione è importante sapere che:

- il naso serve per respirare, la bocca per mangiare!!! (falso mito aria entra dal naso ed esce dalla bocca).

L'espiazione a bocca aperta non è fisiologica, ma è consentita a patto che l'aria non venga soffiata.

- cercare il più possibile di non eseguire nessuna contrazione (neanche le mani ed i piedi!!!).
Prima di tutto essere con il proprio “orecchio” in ascolto del proprio perineo, dei muscoli glutei (occhio alle chiappe!) cercando il più possibile di lasciarli “morbidi”.

Grazie dell'attenzione!!
Buona notte!!