

## **MAL DI SCHIENA, PERCHÉ L'OSTEOPATIA?**

I medici osteopatici, noti anche come Medici della medicina osteopatica (DO), diagnosticano e curano tutte le malattie e le ferite e molti sono specializzati nel trattamento del mal di schiena.

Le caratteristiche distintive della medicina osteopatica includono la sua attenzione al trattamento dell'intero corpo (al contrario di specifici sintomi o malattie) e la sua attenzione al sistema muscoloscheletrico come uno degli elementi chiave per la salute e il benessere generale.

Il trattamento conservativo (non chirurgico) include comunemente la terapia manipolativa osteopatica (OMT), i farmaci e tutte le altre terapie accettate quando necessario.

Studi e dati statistici rivelano che il mal di schiena cronico sta affliggendo circa 50 milioni di europei al momento, e circa l'80% della popolazione totale sperimenterà il dolore alla schiena cronico a un certo punto della loro vita.

Il mal di schiena cronico è uno dei motivi più comuni per cui le persone visitano i loro medici. Perché le persone provano mal di schiena? Alcuni dei motivi sono la mancanza di esercizio fisico, un banco di lavoro che non perdona, una postura scorretta e l'obesità. La buona notizia è che quasi tutti questi problemi possono essere trattati e sono abbastanza prevenibili.

Il mal di schiena cronico può manifestarsi nelle diverse parti della schiena e provocare vari livelli di dolore, a seconda della causa. Il mal di schiena cronico a una persona può manifestarsi come un dolore sordo, pulsante, mentre un'altra può contorcersi dal dolore acuto e costante, a malapena in grado di alzarsi dal letto. In entrambe le situazioni, il mal di schiena è probabilmente il motivo principale per cui le normali attività quotidiane vengono sospese.

Se si soffre di lombalgia, allora uno specialista in medicina osteopatica è la scelta migliore. Sono specializzati in medicina manipolativa osteopatica, il che significa che questi medici possono vedere e dirvi in che modo una specifica malattia o lesione influenzerà le altre parti del corpo.

Il mal di schiena cronico può essere facilmente prevenuto se si conoscono i fattori e le abitudini che mettono a dura prova la schiena. Quando un medico dice ai suoi pazienti la causa del perché soffre di mal di schiena, le modifiche dello stile di vita dovranno seguire naturalmente per evitare ulteriore stress e peggioramento.

Lo sapevi che il mal di schiena cronico ha molti sintomi? Il grado di dolore può essere lieve o terribilmente grave. Può venire dal nulla, o essere presente tutto il tempo. Il dolore può essere individuato dal collo in giù fino al bacino.

Quando i nervi posteriori sono interessati, i sintomi possono includere anche intorpidimento o sensazione di "aghi" fissati nella gamba. Il medico condurrà test e raggi x per vedere la causa principale del mal di schiena, quindi seguirà il trattamento dell'osteopatia. Il medico può indirizzarti a un medico generico se il trattamento non ha successo.

È ormai riconosciuto che l'osteopatia sia la chiave migliore per il trattamento del dolore lombare cronico e dei casi sub-acuti, e il rafforzamento degli studi e delle ricerche mostra l'evidenza che è davvero vantaggioso per coloro che soffrono di mal di schiena. Gli osteopati godono di un alto tasso di successo nel trattamento del mal di schiena, e i pazienti sono quasi sempre felici del trattamento.

Utilizziamo una vasta gamma di trattamenti fisici efficaci a seconda della diagnosi del paziente, della forma fisica generale e dell'età. Molto spesso, il trattamento include un massaggio soft back, una delicata manipolazione che rilassa le articolazioni (che possono produrre uno schiocco) o che fa oscillare le articolazioni per liberare l'accumulo di stress.

Includiamo inoltre non solo la parte posteriore, ma anche altre parti del corpo interessate, come il collo o i fianchi, se la diagnosi lo richiede. Offriamo un trattamento unico per ogni individuo.

Forniamo anche utili informazioni su come il mal di schiena cronico è causato da determinati stili di vita, soprattutto se fare qualcosa ripetitivamente è la ragione principale per cui si soffre di dolori alla schiena.

LA MEDICINA OSTEOPATICA offre un trattamento manuale non invasivo senza farmaci che si concentra sul rafforzamento delle strutture muscolo-scheletriche per:

- ✓ Aumentare o ripristinare la mobilità delle articolazioni;
- ✓ Allevia la tensione muscolare;
- ✓ Riduce il dolore e la rigidità nei muscoli e nelle articolazioni;
- ✓ Migliorare il flusso sanguigno;
- ✓ Migliora l'elasticità del tessuto.

L'osteopatia offre un trattamento olistico per il mal di schiena utilizzando diverse tecniche per alleviare il dolore e trattare una varietà di problemi. Queste tecniche includono:

- **Massaggio:** raggiunto liberando le restrizioni articolari e muscolari, il massaggio si rivolge a tutto il corpo per ridargli vitalità. L'osteopata utilizza anche la trazione, dove la testa, i piedi e le mani sono leggermente sollevati e tirati per alleviare lo stress.
- **Manipolazione spinale:** utilizzata per ripristinare il movimento a un'asimmetria articolare o di minaccia in una faccetta articolare.
- **Tecnica dell'energia muscolare:** con questa tecnica, il paziente utilizza i muscoli in una direzione specifica e da una posizione precisa contro una controforza applicata dall'osteopata.
- **Tecnica controstampa:** questa tecnica implica che il paziente sia spostato da una posizione in cui il movimento è limitato a uno di maggiore comfort.
- **Osteopatia cranica** - una forma di delicata carrozzeria rivolta alle ossa della testa e della colonna vertebrale. L'osteopata utilizza il tocco terapeutico per alleviare il dolore e lo stress.

Molti osteopati sono specializzati nel trattamento del mal di schiena. Ecco come un osteopata può aiutarti a beneficiare di tale trattamento.

Gli osteopati sono specialisti ben addestrati che possono formulare una diagnosi basata sull'esame di una dettagliata case history e di un esame, nonché sull'analisi di raggi X, scansioni e altri test.

Usano un'ampia gamma di trattamenti manuali a seconda della diagnosi, dell'età e della forma fisica del paziente, massaggiando delicatamente i tessuti molli della schiena per mobilizzare e manipolare la schiena per allentare le articolazioni fino a quando non "scatta".

Un osteopata consiglierà non solo la giusta postura, lo stretching e altre attività che aiutano ad alleviare il dolore ma anche a consigliare sulla postura; stretching e riabilitazione nonché altre attività che aiutano ad alleviare il dolore.