

DOLORI MESTRUALI:

OSTEOPATIA E TRATTAMENTO MANIPOLATIVO COME ALLEVIARE IL DOLORE IN MANIERA NATURALE

I dolori mestruali (dismenorrea) colpiscono da sempre le donne fertili di tutte le età, in maniera più o meno invasiva.

La dismenorrea può essere descritta come un dolore pelvico grave che interferisce con le normali attività quotidiane. Provoca stress e dolore oltre a nausea, vomito, vertigini, diarrea e mal di testa.

I farmaci antidolorifici sono popolari tra le pazienti, anche se gli studi suggeriscono che tra il 30 e il 50% della popolazione adulta utilizza una qualche forma di medicina complementare, compresi i trattamenti osteopatici, una combinazione di metodi tradizionali e moderne filosofie scientifiche.

Si ritiene che la causa del dolore durante il ciclo mestruale sia dovuta alla congestione pelvica, causata dalla costrizione dell'afflusso di sangue al tessuto dell'endometrio quando i muscoli dell'utero si contraggono. Le donne con dismenorrea primaria spesso hanno aumentato le frequenze e la contrattilità dei muscoli uterini.

Recenti studi tedeschi hanno dimostrato che il trattamento osteopatico può essere utile per le donne che soffrono di dismenorrea primaria.

Gli studi hanno coinvolto 60 donne di età compresa tra i 14 e i 33 anni. Solo coloro ai quali era stata diagnosticata la dismenorrea primaria dal loro medico generico hanno partecipato allo studio.

Sei trattamenti osteopatici su un periodo di tre cicli mestruali sono stati condotti su un gruppo di donne. Ad ogni sessione di trattamento, i ricercatori hanno testato strutture disfunzionali e trattati sulla base di principi osteopatici. L'intensità media del dolore (API) durante le mestruazioni è diminuita nel gruppo osteopatico del 50%.

Durante la ricerca sono state osservate disfunzioni e dolori più frequenti nell'area del pavimento pelvico, del diaframma respiratorio e della colonna lombare.

Il dolore è considerato un sintomo normale durante i periodi, tuttavia il dolore eccessivo nel periodo è chiamato dismenorrea ed è considerato anormale. La dismenorrea primaria si riferisce a periodi dolorosi in assenza di qualsiasi patologia sottostante, mentre la dismenorrea secondaria è una mestruazione dolorosa associata a una patologia pelvica, come l'endometriosi.

Come può aiutare l'Osteopatia

Un osteopata può aiutare a migliorare il flusso di sangue verso l'utero garantendo il funzionamento ottimale del muscolo del diaframma. Il diaframma svolge un ruolo chiave nella corretta funzione arteriosa e venosa nel corpo ed è anche responsabile della mobilità degli organi pelvici associati all'inalazione e all'espiazione. Il trattamento osteopatico si concentra sul miglioramento del drenaggio linfatico / venoso lontano dal bacino, contribuendo ad alleviare la congestione pelvica. Ciò si ottiene garantendo una buona meccanica delle articolazioni sacro-iliache, fianchi, sacro, colonna lombare, colonna vertebrale toracica, costole e pavimento pelvico.

Un Osteopata può anche aiutare a garantire l'equilibrio del sistema nervoso agli organi pelvici. L'apporto di nervi all'utero deriva dalla regione inferiore del torace e della regione lombare superiore (T12 + L2) e sacrale (S2-4), che controllano la costrizione e la dilatazione dei muscoli uterini e dei vasi sanguigni.

Gli osteopati aiutano anche a preparare programmi di allenamento e stretching e consigli sulla postura che possono essere correlati alla causa del dolore mestruale.

Con i trattamenti osteopatici è possibile portare sollievo in quei casi in cui i dolori diventano invalidanti.

Ricorrendo all'osteopatia è possibile risolvere tale patologia evitando l'abuso di farmaci che naturalmente avviene per alleviare il dolore.

Un ciclo doloroso è causato principalmente da contrazioni dell'utero dovute dal rilascio di prostaglandine: ciò provoca tensioni a tutti gli apparati adiacenti e non solo, infatti spesso gli altri sintomi collegati ai dolori mestruali sono:

- mal di testa o cefalea;
- mal di schiena e lombalgia;
- dolori muscolo-scheletrici;
- pesantezza agli arti inferiori;
- dolore pelvico;
- colite e stitichezza.

Nel tenere sotto controllo i dolori mestruali, l'esercizio fisico e un'alimentazione corretta sono dei preziosi alleati. A questi si associa l'impiego di tecniche manipolative osteopatiche che vanno ad agire sulla mobilità viscerale e vertebrale, nello specifico sul rachide lombare e sulla regione addominale, zone coinvolte nella generazione del dolore.

L'osteopata è in grado di individuare la causa che provoca dolore durante il ciclo e, tramite manipolazione, va a migliorare la mobilità vertebrale aumentando l'apporto di sangue che andrà a irrorare le viscere e la regione pelvica.

La restrizione della mobilità e l'aumento della tensione muscolare tipici della fase mestruale, diminuiscono infatti l'apporto di sangue e liquidi linfatici, con conseguente dolore e gonfiore. Ciò comporta infiammazione e irritazione dei nervi, che andranno ad aumentare la percezione del dolore.

La tensione dei muscoli che comprendono il pavimento pelvico, la regione lombare e il bacino aumenta di conseguenza a causa dell'irritazione e infiammazione dei nervi, portando una mancata mobilità delle articolazioni che andrà ad intensificare la percezione dei dolori mestruali.

L'osteopata andrà così ad intervenire tramite tecniche manuali osteopatiche con lo scopo di diminuire le tensioni muscolari, contrastare la restrizione del movimento pelvico e lombare, intervenire sull'irritazione dei nervi e consentire quindi l'aumento di drenaggio da parte del sangue e dei liquidi linfatici.

Oltre alle tecniche osteopatiche, ci sono altri rimedi ed espedienti naturali che aiutano a combattere i dolori mestruali. Tra i principali ricordiamo: un bagno caldo o la borsa dell'acqua calda a contatto con il basso ventre, tisane rilassanti e drenanti, yoga, meditazione, agopuntura ecc.

Prima di ricorrere a qualsiasi cura per i dolori mestruali è buona norma consultare il proprio medico per capire l'origine del problema, prima di affidarsi a una diversa soluzione.