



OSTEOPATIA E DISTURBI DEL SONNO

L'INTERVENTO OSTEOPATICO PER DORMIRE BENE

Il **sonno** è uno dei fattori maggiormente determinanti per la qualità della vita.

La quantità è la qualità del sonno non sono direttamente proporzionali. Dormire è essenziale per l'organismo, proprio come respirare o mangiare.

Dormire è una **necessità biologica**; durante il sonno si vive un periodo in cui il cervello elabora ciò che ha immagazzinato durante la giornata, eliminando il superfluo e preparandosi alla veglia.

Dormire male è causa che porta comuni **complicazioni** durante tutta la giornata, infatti provoca abbassamento delle difese immunitarie, scarsità di concentrazione, spossatezza e affaticamento, stress, ansia, depressione, aumento del rischio di patologie cardiovascolari, invecchiamento precoce. Negli ultimi anni, i problemi legati ai disturbi del sonno, insonnia in particolare, sono drasticamente aumentati. Probabilmente dietro a questo incremento ci sono abitudini scorrette (anche di natura alimentare) e ritmi di vita estenuanti.

Spesso accade pertanto che si dorma meno per lavorare di più, creando un circolo corrotto che rende, in definitiva, meno efficaci e produttivi e non è assolutamente vantaggioso.

In Italia circa 3 persone su 10 soffrono di disturbi del sonno come l'**insonnia**, quindi questi problemi sono davvero comunissimi.

L'insonnia può diversificarsi in insonnia **transitoria**, della durata di alcuni giorni; insonnia a breve termine, circoscritta in alcune settimane che può derivare da precisi avvenimenti stressanti come fuso orario o cambi ambientali; insonnia **cronica**, legata a disturbi di carattere psichico e fisico.

Dal punto di vista dell'osteopatia, l'aiuto contro questi disturbi si rivela davvero efficiente, di grande valore per i neonati come per gli anziani.

Per i **neonati** si considerano specifici fattori legati prevalentemente al travaglio e al parto, fase in cui nel neonato possono sorgere blocchi o alterazioni al cranio o deformazioni determinanti anche per la qualità del sonno.

Tuttavia il **massaggio cranio-sacrale** è la più indicata manipolazione anche in soggetti in età adulta, in altre parole questo massaggio va a lavorare sulle ossa del cranio che possono stringere il cervello causando anche mal di testa frequenti. Chiaramente prima di procedere con tale trattamento l'osteopata dovrà analizzare profondamente il paziente, parlare con lui, andando a ricercare le cause profonde di questi disturbi. Non è da sottovalutare anche la componente respiratoria che può essere davvero molto incisiva in queste circostanze. Da capire profondamente, anche qui, quali siano le cause dei problemi alle vie respiratorie. Molto diffuso è il problema delle **apnee notturne**: le persone soggette a questa sindrome hanno tanti risvegli notturni, di cui spesso non ricordano, ma che impediscono loro il corretto riposo.

Il sistema cranio-sacrale comprende le membrane ed i fluidi cerebrospinali che proteggono il cervello e il midollo spinale, in un percorso che va dal cranio fino al sacro. In alcuni casi questo percorso può essere ostruito a causa di traumi, tensioni, ansie, ossia grandi disagi emotivi.

Altre cause possono risiedere nel sistema somato-viscerale. Per esempio nei neonati possono svilupparsi tali complicazioni nel corso della maturazione e ripercuotersi significativamente in età adulta.

L'intervento osteopatico si concentra sul ripristino delle limitazioni funzionali da cui hanno origine i disturbi e gli spiacevoli inconvenienti soprascritti.

L'osteopatia è una pratica complementare alla medicina che cura anche questi disturbi senza l'utilizzo di farmaci.

La medicina osteopatica è un sistema di pratica sanitaria che si concentra sull'intero paziente da fattori di nutrizione e stress emotivo, alla sua vita spirituale e al sistema muscolo-scheletrico. La teoria nella medicina osteopatica è che **l'intera persona influisce sulla salute della persona**. Tutto è considerato come interdipendente e il sistema muscolo-scheletrico svolge un ruolo importante.

L'osteopatia craniale coinvolge il movimento del cervello e del midollo spinale e influenzerà il fluido spinale e la membrana che circonda il cervello e il movimento del sacro tra i fianchi. Questo metodo è simile alla digitopressione e si ritiene che rilasci muscoli contratti, ossa, legamenti, membrane e movimento fluido per migliorare la salute dell'individuo e liberare il proprio corpo per iniziare a guarire se stesso.

L'osteopatia cranica è una forma di trattamento unica che è stata usata per trattare coliche, reflusso, incapacità di crescita, infezioni e disturbi del sonno nei neonati e nei bambini piccoli. Man mano che gli individui crescono nell'adolescenza e nella giovane età adulta l'osteopatia craniale è stata utilizzata anche per aiutare a ridurre l'emicrania, il mal di schiena e migliorare la salute generale.

L'osteopatia cranica fu ideata da William Gardner Sutherland nella prima parte del 19 ° secolo. Era in osteopatia che scoprì che il cranio era fatto di ossa che erano strettamente congiunte per permettere un leggero movimento cedevole. Comprese che era possibile consentire una leggera espansione ritmica e una contrazione del cervello all'interno del cranio che era del tutto indipendente dal movimento della respirazione e del battito cardiaco.

Questo delicato trattamento manuale ha lo scopo di ripristinare i normali movimenti nel corpo e consentire un funzionamento sano e l'integrazione a tutti i sistemi. È questo trattamento che viene utilizzato nei neonati e nei bambini piccoli che hanno difficoltà con i disturbi del sonno, o disturbi del sonno.

La teoria e il trattamento dei disturbi del sonno nei bambini piccoli e nei neonati è che **la tensione del rivestimento osseo e membranoso all'interno del cranio manterrà il sistema nervoso del bambino in uno stato di prontezza persistente**. Questo stato di vigilanza costante non consente al bambino di addormentarsi facilmente.

Nel caso di un adulto questo costante stato di vigilanza è spesso causato dallo stress o da una "mente che non riposa" che non viene modificata dal miglioramento della meccanica dei fluidi all'interno del cranio. Il trattamento per i disturbi del sonno negli adulti può trovare sollievo dall'osteopatia cranica, ma è più spesso assistito dal trattamento di uno psicologo o dalla valutazione fisica per l'apnea notturna.