



OSTEOPATIA CONTRO LA STITICHEZZA IL RIMEDIO DELL'OSTEOPATA

La **stitichezza** è l'abituale difficoltà nel defecare.

È un disturbo di carattere gastrointestinale molto diffuso, noto anche con il nome di **stipsi**.

I soggetti più colpiti statisticamente, sono le donne sopra i 60 anni, ma questo disturbo non risparmia neanche i soggetti in tenera età.

Le **cause** ricorrenti sono soprattutto la carenza di fibre nella dieta, la carenza di attività fisica, l'ampia assunzione di farmaci, la disidratazione, gli eventuali problemi al colon o al retto.

L'**osteopatia** per affrontare una problematica come quella della stipsi si serve di un approccio viscerale, trattando i disturbi a livello intestinale. Il trattamento osteopatico va a lavorare sui muscoli delle pareti del colon: muscoli lisci dall'attività involontaria, ma collegata al resto del corpo.

Questo tipo di trattamento offre benefici ai bambini in età infantile come agli anziani e ha lo scopo di riattivare il **bioritmo naturale** dell'apparato digerente.

Quando si parla di osteopatia viscerale si fa riferimento alla delicata manipolazione degli organi addominali e toracici e alle membrane di tessuto che avvolgono tali organi. Questi organi, inoltre, sono strettamente dipendenti dal movimento generato dal diaframma e quindi dall'atto respiratorio. Pertanto, anche la corretta **respirazione** sarà fondamentale nella risoluzione di un disturbo come quello della stitichezza.

Per quanto riguarda l'intestino, la manipolazione si avvale in particolare di tecniche di stiramento, che combattono le aderenze e gli spasmi delle pareti dell'organo, contrastando eventuali blocchi determinanti l'insorgere del disturbo della stitichezza.

La funzione intestinale normale porta all'evacuazione, in media, per 1-2 volte al giorno, a giorni alterni. In caso di stipsi il numero di evacuazioni scende sotto le 3 settimanali e l'atto di liberare l'intestino è spiacevolmente accompagnato da un ingente sforzo della muscolatura addominale. La spinta si associa anche alla produzione di feci troppo dure che esercitano una pressione dannosa per il pavimento pelvico e possono causare malattie come ragadi o emorroidi. Il problema diventa davvero preoccupante quando la stipsi diventa cronica e allora non basta assumere una giusta quantità di fibre e di liquidi, ma si deve assolutamente passare attraverso una cura e un trattamento, non sottovalutando tale disturbo.

L'osteopata nell'affrontare la stitichezza cerca di capire dapprima quale sia la causa profonda e reale di questa complicazione e successivamente agisce su tale causa: massaggiando sapientemente l'addome o la zona dorso lombare in base all'area dove individua il blocco che non permette una corretta evacuazione.

Il soggetto trattato, il suo corpo, risponde quindi di reazione al massaggio osteopatico viscerale, evidenziando molto spesso un'indubbia efficacia.

La stitichezza si riferisce a movimenti intestinali poco frequenti o difficili da superare. Quindi le feci che passano meno del solito potrebbero essere un segno di stitichezza. Altri sintomi di stitichezza possono includere mal di stomaco e crampi, sensazione di gonfiore, nausea, perdita di appetito e mancanza di energia.

La stitichezza ha molte possibili cause. La stitichezza si verifica più comunemente quando i rifiuti o le feci si muovono troppo lentamente attraverso il tubo digerente o non possono essere eliminati in modo efficace, il che può far sì che le feci diventino dure e secche.

La stitichezza non è rara nelle febbri acute, nei primi giorni di vacanza, dopo interventi chirurgici, disturbi emotivi, limitata fibra alimentare (sostanza vegetale indigeribile), non

abbastanza liquidi, mancanza di attività fisica e farmaci specifici. Se persiste senza una buona ragione, dovrebbe essere studiato, specialmente perché alcuni gravi disturbi intestinali sono annunciati da cambiamenti nelle abitudini intestinali.

La meccanica spinale alterata e la scarsa mobilità possono influire sulla funzione intestinale. Queste condizioni includono condizioni degenerative del disco e delle articolazioni spinali, rigidità cronica della colonna vertebrale e del bacino e ceppi acuti articolari con infiammazione localizzata che possono avere un impatto sulla funzione dei nervi.

Alcuni bambini e adulti che nascono culatta possono sperimentare stitichezza a causa dello stress precoce nella zona lombare e pelvica. I prolapsi gravi del disco possono causare non solo la perdita di movimento nell'intestino, ma la ritenzione urinaria e la paralisi delle gambe. Consulta il tuo medico per la diagnosi e il trattamento. È importante non trattare eccessivamente la stitichezza con i lassativi al posto di chiedere consiglio medico.

Il trattamento medico convenzionale per la stitichezza consiste tipicamente nella modificazione dietetica, aumento dell'assunzione di liquidi e frequenza di esercizio, ma molte persone non rispondono a questi interventi. I farmaci da banco e da prescrizione possono aiutare ad alleviare i sintomi.

L'osteopatia può aiutare con la stitichezza una volta esclusa una grave patologia. Il trattamento osteopatico può ripristinare la normale funzionalità dell'apparato digerente e le relative strutture muscoloscheletriche e fornire un valido trattamento per la stitichezza. Il trattamento inizia con una consultazione dettagliata per comprendere la storia di ciò che sta accadendo con la persona e non solo del colon.

L'osteopatia aiuta gli squilibri funzionali e strutturali in tutto il corpo tra cui disfunzione muscolo-scheletrica, nervosa, digestiva e linfatica. Valuta e tratta le dinamiche del movimento e della sospensione in relazione agli organi, alla fascia e al sistema muscolo-scheletrico rivitalizzando così una persona e alleviando i sintomi di dolore, disfunzione e cattiva postura.

Alcune stitichezza sono aidate da una leggera osteopatia viscerale e da tecniche mio-fasciali volte a togliere la tensione dalla fascia che circonda gli organi digestivi che possono accumularsi nel tempo. Altro punto focale della manipolazione osteopatica è l'articolazione articolare, l'osteopatia cranica e il rilascio miofasciale della colonna vertebrale e del bacino.

Perché il trattamento osteopatico per la stitichezza?

La stitichezza viene spesso trattata con l'aiuto di farmaci e lassativi da banco. Non è considerato una condizione di salute molto complessa, a meno che non sia accompagnato da altre condizioni di salute dannose. I seguenti fatti aiuteranno a comprendere l'idoneità dell'osteopatia, come forma di trattamento per la mancanza di movimento intestinale.

- Il trattamento osteopatico può essere somministrato solo nei casi in cui le probabilità di una malattia grave siano state completamente escluse.
- La parte inferiore dell'intestino riceve l'apporto di nervi dal secondo e dal quarto segmento del midollo spinale.
- Questi possono essere influenzati da deformità e problemi nella parte inferiore della colonna lombare.
- Un problema al disco può quindi causare la completa perdita del movimento intestinale, la paralisi alle gambe e la ritenzione urinaria.
- Se il meccanismo spinale è stato influenzato in qualche modo, il movimento intestinale può ancora essere limitato. Tuttavia, l'incidenza di gravi complicanze nervose può essere completamente esclusa.
- Tale menomazione può causare degenerazione delle articolazioni e dei dischi, rigidità della colonna vertebrale insieme al bacino e affaticamento e dolore alle articolazioni acuti accompagnati da gonfiore.
- Uno stress nella regione pelvica e lombare che potrebbe essere un difetto alla nascita a causa della culatta può anche causare movimenti intestinali ristretti.

Il trattamento osteopatico è considerato idoneo nell'affrontare le condizioni di salute di cui sopra che alla fine portano a costipazione cronica. L'osteopatia tenta di migliorare il movimento pelvico e del midollo spinale inferiore. L'obiettivo non è solo quello di fornire sollievo per il dolore muscolo-scheletrico, ma anche per migliorare i movimenti intestinali.

Questa teoria del trattamento sostiene anche la necessità di un esercizio fisico ottimale per tutti coloro che soffrono di tali problemi meccanici che coinvolgono il bacino e la colonna lombare. Alcune forme di stitichezza possono essere trattate con l'aiuto del trattamento diretto dell'intestino.