

Terapie Manipolative

Antiginnastica
Chiropratica
Ginnastiche dolci
Kinesiterapia
Magnetoterapia
Massoterapia
Metodo Feldenkrais
Metodo Grinberg
Metodo Mézières
Osteopatia
Riflessologia
Shiatsu
Stretching
Tuina

ANTIGINNASTICA

L'antiginnastica è una tecnica terapeutica che propone movimenti lenti e misurati del corpo, volti al riequilibrio muscolare, all'analisi ed alla cognizione corporea, interessando il soggetto nella sua globalità.

I movimenti dell'antiginnastica, creati da Thérèse Bertherat, si basano sui principi del metodo Mézières e sono destinati a farci prendere consapevolezza di una nuova situazione, il sentirsi bene. Si tratta di un lavoro cosciente su sé stessi, che permette di scoprire dove si celano le tensioni e di alleviarle tramite movimenti di estensione della muscolatura posteriore, in particolare delle catene cinetiche. Queste sono costituite da quei tessuti muscolari che noi generalmente usiamo nella posizione eretta, e che col tempo tendono ad accorciarsi, indurirsi e ad essere dolenti. Rilassando infatti i muscoli posteriori, automaticamente anche tutti gli altri recuperano la loro funzionalità, e la struttura del corpo diviene più armonica ed equilibrata.

L'obiettivo del metodo non è solo quello di allungare i muscoli ma, tramite la ripetizione di specifici movimenti, di integrare questo stato di benessere nelle azioni della vita di tutti i giorni. Ad un corpo contratto, sofferente ed esausto ne succederà uno pieno di vita, autosufficiente, agile e pieno di energia.

CHIROPRACTICA

Dalle sue radici antiche, la chiropratica è stata riscoperta nel 1895 dall'americano D.D. Palmer. Mentre la filosofia originaria vedeva l'origine di tutte le malattie nell'interferenza del flusso nervoso causato dalle sublussazioni della prima vertebra cervicale, l'atlante, la chiropratica moderna ha

subito nella sua storia centenaria delle trasformazioni e sviluppi fondamentali.

Dall'America si è diffusa in tutto il mondo ed è diventata numericamente il secondo sistema sanitario dopo la medicina. La formazione accademica dei chiropratici avviene nei numerosi "colleges di chiropratica" privati, sparsi nel mondo. Dopo 4-6 anni di studi, secondo paese e studi pre-universitari, si laureano con il titolo di dottori in chiropratica (D.C.).

Recentemente, l'insegnamento della chiropratica è integrato nelle facoltà universitarie di medicina come specialità (USA, Danimarca, Australia), in altri paesi è associato ad Università Statali (USA, Inghilterra, Svizzera). La chiropratica è riconosciuta legalmente in tanti paesi. In Svizzera è riconosciuta dal 1966 dalle Casse Malati, SUVA, AI e Assicurazione Militare. In Svizzera e nell'Unione Europea i chiropratici qualificati sono muniti di EAN (Europran Article Number) e godono i privilegi pari ai medici specialisti, con pieno riconoscimento della professione.

Il chiropratico nel suo lavoro quotidiano esegue le procedure diagnostiche come ogni medico specialista in ortopedia o fisioterapia: anamnesi, esame fisico, -ortopedico, -neurologico, esame radiologico, esami di laboratorio ed altro, secondo la necessità clinica, per formulare la diagnosi. Se questa rientra nella sua competenza, procede al trattamento chiropratico - altrimenti - indirizza il paziente da un medico o ospedale per ulteriori accertamenti e cura.

Le patologie che il chiropratico accetta comprendono i disturbi neuro-muscolo-scheletrici: sono le disfunzioni delle articolazioni vertebrali con e senza conseguenze neurologiche ed algiche: cervicalgia, cervicooccipitalgia, emicrania, cefalgia, cervicobrachialgia, dorsalgia, intercostalgia, lombalgia, sciatica, scoliosi ecc. Tratta anche con successo le infiammazioni reumatiche e reumatoidi che affliggono le articolazioni e le strutture muscolo-tendinee come la periartrite omeroscapolare, epicondilite, tunnel carpale, coxalgia, gonalgia, tendinite d'Achille, metatarsalgia ecc. Vengono anche trattate con successo le artrosi e l'artrite, la fibromialgia, l'osteoporosi.

Il trattamento del chiropratico (cheir= mano, praktikos= praticare, fare) consiste in manipolazioni specifiche e mirate di tutte le articolazioni del corpo umano, in particolare dello scheletro assiale, cioè della colonna vertebrale e del bacino. L'aggiustamento chiropratico è unico con la sua tecnica precisa mirata in direzione, profondità e velocità. È definito un intervento chirurgico incruento. Può essere eseguito con successo solo dall'esperto chiropratico con esperienza e pratica quotidiana.

La straordinaria maestria dei chiropratici con la loro tecnica precisa d'aggiustamento vertebrale e conseguentemente con i fantastici successi terapeutici hanno permesso la sopravvivenza e lo sviluppo della chiropratica da più di 100 anni. Nessun altro professionista sanitario con corsi di aggiornamento (medico manuale, osteopata, fisioterapista) è mai arrivato a pareggiare i risultati dei chiropratici.

Il chiropratico non usa né farmaci né bisturi per la sua convinzione e filosofia della supremazia delle terapie naturali per curare le condizioni neuro-muscolo-scheletriche. Si serve al luogo dei medicinali, oltre alle manipolazioni chiropratiche, di una gamma di terapie ausiliarie fisiche, elettriche, termali ed energetiche come pure le ginnastiche riabilitative. Applica e raccomanda tutte le misure curative e preventive che si verificano nell'interesse di una vita sana e felice. di tutte le articolazioni del corpo umano, in particolare dello scheletro assiale, cioè della colonna vertebrale e del bacino. L'aggiustamento chiropratico è unico con la sua tecnica precisa mirata in direzione, profondità e velocità. È definito un intervento chirurgico incruento. Può essere eseguito con successo solo dall'esperto chiropratico con esperienza e pratica quotidiana.

GINNASTICHE DOLCI

Le ginnastiche dolci si basano su di una serie di esercizi che propongono una presa di coscienza del proprio fisico, lavorando con lo scopo di conseguire una vera e propria modifica del corpo, annullando le tensioni che vi si sono accumulate.

Alcuni definiscono le ginnastiche dolci "tecniche che curano l'anima", perché oltre ad agire sul corpo, possono implicitamente cambiare stati d'animo e portare il soggetto a ricercare un benessere psicofisico.

Questa relazione tra mente e corpo e le modalità con cui essi si influenzano a vicenda è una scoperta alquanto nuova per noi occidentali.

Solo in questi ultimi anni, infatti, le terapie naturali, la medicina psicosomatica e la psicoterapia considerano mente e corpo come due entità che si influenzano a vicenda, sostenendo che il corpo può esprimere, anche se involontariamente, emozioni, benessere o bisogni e che quindi agendo su di esso si può anche influenzare la mente.

Le ginnastiche dolci, come le discipline orientali o i vari metodi di rilassamento, si propongono come obiettivo finale l'equilibrio psicofisico, una più ampia comprensione del proprio corpo, l'attenzione e la presa di coscienza delle tensioni muscolari e di conseguenza il raggiungimento di un effetto benefico a livello mentale.

Le ginnastiche dolci si propongono dunque l'obiettivo di lavorare in modo disteso e non eccessivo, educando a rilassare la muscolatura eccessivamente contratta, sollecitando quei muscoli che non vengono mai presi in esame, cercando poi di tonificare anche la muscolatura profonda. A questo scopo vengono impiegati molteplici attrezzi come palle di gomma, palline e rotoli imbottiti che aiutano a rivolgere l'attenzione in alcune parti del corpo troppo contratte e insegnano a distenderle e ad allungare la muscolatura.

Si lavora prendendo coscienza delle sensazioni che provengono dal corpo, imparando a modificare comportamenti che producono tensioni dolorose o blocchi muscolari.

Il metodo delle ginnastiche dolci cerca anche di aiutare ad ottimizzare la respirazione.

Il ritmo e l'ampiezza dell'atto respiratorio, infatti, cambiano ogni qualvolta siamo stressati, allarmati, dubbiosi o spaventati, oppure quando compiamo sforzi intellettivi o muscolari. Una respirazione ampia e regolare accresce la vitalità dell'individuo, agevola i processi di ossigenazione dei muscoli e degli organi, aiuta notevolmente la persona nel corso di una attività muscolare intensa di breve o lunga durata.

È importante, per questo motivo, imparare ad esaminare e armonizzare la respirazione, per perfezionarne la profondità e il ritmo in ogni situazione, sia emotiva che fisica.

Per ottenere ciò, si possono impiegare particolari movimenti, esercizi di pressione e contatto con oggetti in vari punti della gabbia toracica, allo scopo di sciogliere la muscolatura tra le costole e rendere più fluida l'espansione della zona presa in esame.

Questo lavoro aiuta nel tempo ad avere una respirazione involontaria migliore e a rimanere in contatto più profondo con il proprio corpo e le sue disarmonie.

KINESITERAPIA

La kinesiologia o terapia di movimento è una particolare branca delle terapie manipolative che si prefigge la riabilitazione e la rieducazione funzionale di singoli muscoli o gruppi muscolari o dell'intero organismo, attraverso l'attuazione di specifici movimenti.

Distinguiamo una *kinesiologia passiva*, in cui i vari movimenti vengono fatti svolgere all'organismo da una forza esterna ed una *kinesiologia attiva*, in cui è l'organismo stesso che deve produrre, attraverso il suo apparato muscolare, l'energia necessaria alla realizzazione degli esercizi.

Le tecniche della kinesiologia attiva includono esercizi di movimento liberi, esercizi in compagnia dell'istruttore di ginnastica, esercizi agli attrezzi su impianti fissi (ad es. la spalliera) o con attrezzi mobili (ad es. le bacchette) e la kinesiologia subacquea che ottiene il massimo rendimento dalle azioni meccaniche e termiche dell'acqua.

La kinesiologia passiva viene generalmente eseguita dal medico curante, da un fisioterapista o da un infermiere specializzato e consiste principalmente in cambiamenti di posizione degli arti e in movimenti passivi delle estremità del paziente, dosati gradualmente.

L'importanza di questa tecnica terapeutica, già conosciuta ai tempi dei greci, è andata sempre più diffondendosi negli ultimi anni, in quanto l'evoluzione della società moderna ha determinato una progressiva riduzione dell'attività fisica da parte delle persone. Inoltre, la benefica influenza che essa esercita sull'attività respiratoria, sulla circolazione sanguigna e sul metabolismo fisico è di per se stessa un'ottima prevenzione contro molte delle patologie croniche contemporanee.

Anche dopo un intervento chirurgico la kinesiologia si dimostra di particolare utilità. Infatti la semplice esecuzione di alcuni movimenti come la rotazione dei piedi e di tutti gli arti inferiori, estensioni muscolari e leggeri movimenti di flessione ed estensione degli arti sono un validissimo mezzo di prevenzione contro l'insorgenza di trombosi, contratture muscolari o deformazioni articolari.

La kinesiologia trova anche vasto campo di applicazione nelle malattie che colpiscono le articolazioni, come nella poliartrite cronica primaria, e nelle malattie degenerative delle articolazioni (ad es. l'artrosi) e dei tendini, oppure nella rieducazione post-traumatica degli arti immobilizzati da apparecchi gessati.

Altra applicazione trova nel campo delle malattie dell'apparato respiratorio. Alcuni esercizi respiratori, infatti, possono contribuire a potenziare e migliorare la ventilazione polmonare in malattie come l'enfisema o le bronchiti croniche, esercitando anche una benefica azione sulla circolazione polmonare.

Questo tipo di terapia è utile anche in gravidanza, sia come preparazione al parto, sia nel postpartum per ridare tono alla muscolatura dell'addome e del pavimento pelvico.

Da tutto ciò è evidente l'importanza della kinesiologia nelle diverse tipologie di affezioni morbose, ma è anche utilissimo ricordare che essa, per essere realmente utile ed efficace, deve essere attuata sempre dietro precisa indicazione del medico e sotto la guida di un fisioterapista ed inoltre, essa ha soltanto un'azione riabilitativa e rieducativa sulla funzione compromessa, e che dunque non cura la malattia, ma le conseguenze che tale malattia determina.

MAGNETOTERAPIA

Le calamiti e le correnti elettromagnetiche sono particolarmente apprezzate per la loro pronta azione analgesica e antinfiammatoria su muscoli e ossa, dove vengono generalmente applicate, ma studi recenti allargano di molto il loro campo d'azione, dimostrando che i campi magnetici risultano efficaci nella ricostruzione dei tessuti, nelle malattie cardiovascolari, in dermatologia, ginecologia, neurologia e oncologia.

Origini

Di fenomeni magnetici si è lungamente parlato fin dal più lontano passato. Sia in Oriente che tra gli Egiziani si trovano segni di cure attuate con i magneti. Da millenni, presso molti popoli, è nota l'azione sedativa, rilassante, di scarico e di svuotamento prodotta dal Polo Nord e l'azione di tensione, di forza e di energia prodotta dal Polo Sud.

Tra i precursori della *magnetoterapia* possiamo ricordare soprattutto Paracelso, il quale diffuse in Occidente l'uso della calamita in terapia, nell'idea che tutti gli esseri viventi possedessero una forza misteriosa analoga a quella magnetica e proveniente dai pianeti, e sostenendo che l'applicazione diretta del magnete su un focolaio morboso, seguendo determinate regole di orientamento polare, avrebbe esercitato un'azione assorbente sui versamenti, e risolvente in altre manifestazioni patologiche. Ma fu proprio nel XVIII secolo che, nel clima infuocato della medicina settecentesca, sorse la dottrina Mesmer o teoria del *magnetismo animale* o magnetoterapia. Dopo alcuni anni di vasta popolarità e di enorme successo, il nuovo metodo di cura andò lentamente declinando.

Il campo magnetico

La moderna magnetoterapia è stata riconosciuta a livello nazionale come terapia nel campo della Omeopatia e Naturopatia.

L'impiego dei campi magnetici in medicina è piuttosto diffuso, anche se poco noto, ed è legato ai benefici effetti prodotti dalla polarità. Il suo principale utilizzo si riscontra nell'accelerare la calcificazione ossea, ma anche, per esempio, per attuare un'occlusione coagulativa di un aneurisma cerebrale.

Il Consiglio Nazionale di Ricerca (CNR) ha anche studiato il meccanismo secondo cui si ottengono benefici dormendo o riposando con la testa orientata verso il Polo Nord, verificando strumentalmente il miglioramento di diversi valori come la circolazione sanguigna,

la pressione arteriosa, il ritorno venoso e la migliore efficienza dell'emoglobina nei globuli rossi. Considerando la polarizzazione Nord-Sud ci sottoponiamo ad un flusso magnetico costante che favorisce la mineralizzazione delle ossa.

Con la magnetoterapia possiamo ricreare il campo magnetico terrestre, riproducendolo artificialmente. Applicando la terapia, per esempio, ad un vaso sanguigno con il polo negativo, attrarremo verso esso gli ioni di segno positivo, mentre quelli di segno negativo si disporranno al lato opposto.

Questo permette un corrente flusso molecolare in forma microscopica. Si tratta del cosiddetto *effetto Hall* (dal nome del suo scopritore, professore nella rinomata Università americana di Harvard). In questo caso esso determina benefici sia di tipo circolatorio che di tipo antidolorifico e cicatrizzante, poiché tende a migliorare il metabolismo delle cellule della parte interessata.

Sintomi e malattie

Sono molti gli studiosi ad asserire che un'insufficienza di campo magnetico biologico sia all'origine del generale indebolimento dei pazienti, dell'aumento dei tempi di convalescenza e di maggior facilità a contrarre malattie.

La distruzione del campo magnetico, a causa dell'incessante inquinamento atmosferico, viene addirittura ritenuta una delle cause principali di moltissime malattie.

Alcuni sintomi abituali della cosiddetta *sindrome da carenza di campo magnetico biologico* (termine coniato da ricercatori giapponesi che adattano la terapia magnetica da molti anni) sono rigidità alle spalle, alla schiena, al collo e alle vertebre cervicali, crampi notturni, insufficienza epatica, dolori mestruali, emicrania, mani e piedi freddi, impotenza, emorroidi acute, ipotensione, ipertensione, ulcera, formicolio all'estremità degli arti inferiori e superiori, discopatia, vene varicose acute, stitichezza abituale, nevralgie, esaurimenti nervosi e vari disturbi circolatori.

È tipico che in caso di carenza di campo magnetico non si riesca a trovare una causa specifica dei fastidi, che continuano a perdurare malgrado le diverse cure, senza migliorare anche quando questi sintomi accompagnano altre malattie: come ipertensione, artrosi, diabete, ecc. essi persistono anche dopo che queste malattie sono state superate.

Inoltre è indicata nei casi in cui è utile stimolare il rinnovo dei tessuti dopo circostanze dannose di varia natura. Altre situazioni sono il risanamento di fratture ossee, la cura di ulcere cutanee di origine vascolare nei diabetici, il recupero anatomico funzionale di nervi lesi, la riduzione di cicatrici cutanee deturpanti. Buoni risultati sono accertati anche nel trattamento di contusioni, distorsioni articolari e in tutti i lievi traumi muscolo-articolari.

Potenzia anche le difese dell'organismo con ripolarizzazione elettrica delle cellule. Produce un'azione antistress, rigenera le cellule compromesse potenziando la cinetica enzimatica e ripolarizzando le membrane cellulari. Agendo sui radicali liberi, sugli oligoelementi e sulle sostanze ferromagnetiche dell'ambiente intracellulare (vitamine del complesso B) risulta essere di importanza fondamentale per l'equilibrio omeostatico della cellula, così come un'eventuale esposizione ad un campo alterato può implicare notevoli ripercussioni per la cellula stessa. La magnetoterapia promuove quindi un miglioramento di tutti i fenomeni riparatori con netta azione antinfiammatoria, antiedematosa, biorigenerante e antalgica senza effetti collaterali.

MASSOTERAPIA

Pratica terapeutica che consiste in un insieme di azioni manuali esercitate sulla pelle, con l'intento di mobilitare i tessuti superficiali e profondi. La pratica del massaggio, o massoterapia, ha origini estremamente antiche: gli antichi scritti di medicina cinesi, egiziani e indiani descrivono, infatti, l'uso del massaggio quale mezzo preventivo e terapeutico. Anche nell'antica Grecia e fra i Romani il massaggio faceva parte di pratiche igieniche che includevano, ad esempio, anche bagni termali. Galeno, medico romano del II secolo, massaggiatore dell'imperatore e dei gladiatori, scrisse più di una decina di libri su questa tecnica.

Il massaggio ha effetti diretti sulla cute e sui muscoli, ed effetti indiretti, per via riflessa attraverso il sistema neurovegetativo, sull'apparato circolatorio e sul sistema nervoso. Viene impiegato per ridurre rigidità, tensione e indolenzimento muscolare determinando una sensazione di rilassamento e di benessere generale e può servire a combattere le conseguenze dello stress e degli stati d'ansia.

Il *massaggio* di tipo *terapeutico* viene praticato in numerose condizioni patologiche, in particolare in traumatologia, ortopedia, reumatologia quando è necessario stimolare i muscoli dopo una lunga immobilità, e può rientrare nei programmi di riabilitazione fisioterapica. In particolare, il *massaggio connettivale profondo* tende a stimolare i riflessi e il sistema nervoso autonomo, e può essere di giovamento in sindromi dolorose e in affezioni di natura gastroenterica.

Il *massaggio* di tipo *igienico ed estetico* è utile per migliorare l'armonia delle linee e le condizioni di efficienza del corpo. Il *linfodrenaggio*, ad esempio, permette di migliorare gli inestetismi dovuti al ristagno di liquidi, gli edemi e la cellulite, localizzati soprattutto negli arti inferiori, stimolando la circolazione linfatica e migliorando la microcircolazione dei vasi sanguigni periferici.

Il *massaggio sportivo* costituisce una importante tecnica della medicina dello sport; oltre a favorire lo scioglimento e ad alleviare l'indolenzimento delle masse muscolari prima e dopo la competizione, permette una migliore mobilitazione delle scorie accumulate nei tessuti.

Le tecniche per l'esecuzione del massaggio possono essere molto differenti, e si basano sui diversi metodi messi a punto nel corso del tempo da varie scuole. Tra le più ricorrenti ricordiamo lo shiatsu, la digitopressione e la riflessologia. I massaggiatori che praticano queste tecniche particolari, ritengono che i benefici siano simili a quelli dell'agopuntura. Il principio è quello di applicare una pressione su una parte specifica del corpo per determinare la reazione in quella zona corrispondente.

Nel massaggio tradizionale (svedese) il soggetto si spoglia e si stende su un tavolino o materassino. Sulla pelle si applica un olio tiepido, spesso profumato, che viene frizionato con un massaggio di intensità variabile. A seconda del tipo di trattamento vengono utilizzate le dita, i palmi o le nocche delle mani, oltre a gomiti e avambracci. La pressione che viene esercitata è perlopiù leggera e delicata, tuttavia il massaggio profondo prevede anche una sollecitazione più vigorosa della muscolatura.

METODO FELDENKRAIS

Questo sistema terapeutico fu messo a punto dal fisico Moshe Feldenkrais, che sfruttando le sue conoscenze scientifiche, la sua formazione nelle arti marziali e un incidente al ginocchio, che gli creò notevoli problemi, elaborò un metodo pratico di lavoro sul corpo che illustrò nel 1949, nel trattato "*Il corpo e il comportamento maturo*". Dopo anni di lavoro pratico su migliaia di pazienti, si dedicò all'insegnamento del suo metodo negli Stati Uniti, in Europa e in Israele.

Il Metodo Feldenkrais è uno specifico processo di apprendimento, basato sulla profonda integrazione tra movimento, sentimento, sensazioni e pensiero. La sua singolarità è data dall'uso del movimento come mezzo di comprensione e conoscenza di se stessi. Per Feldenkrais lo stato di salute è la capacità dinamica di scoprire un nuovo equilibrio dopo che un trauma o una malattia hanno spezzato il precedente.

Può essere praticato da persone di ogni età e in qualsiasi stato fisico che abbiano voglia di allargare le proprie conoscenze e perfezionare il proprio portamento, oltre a tutti coloro che utilizzano il proprio corpo come strumento di lavoro e di espressione: ballerini, attori, musicisti, atleti e artisti.

Mediante sequenze di movimenti semplici, insoliti e piacevoli, somiglianti a quelli di un bimbo che impara per la prima volta a muoversi nel campo gravitazionale, il Metodo Feldenkrais fa risvegliare la curiosità e l'interesse nei confronti di se stessi, liberando l'individuo da schemi posturali e di movimento involontari e ripetitivi. Inoltre, stimolando il funzionamento di muscoli mai sollecitati, insegna a "riorganizzare" i propri movimenti per muoversi in modo più armonioso ed efficace. Permette poi la ripresa dello sviluppo delle strutture nervose e accresce la nostra capacità di scegliere con libertà come agire e come essere. Conquistare una migliore organizzazione delle funzioni molte volte aiuta ad eliminare i disturbi.

L'insegnante Feldenkrais non ha come obiettivo quello di curare, ma di offrire al praticante, nel corso delle lezioni, condizioni di apprendimento che si trasferiscono naturalmente e progressivamente nella vita quotidiana, accrescendo e migliorando le personali forme espressive. Riportare, infatti, consapevolezza nelle parti del corpo bloccate e "dimenticate", permette di rimuovere le tensioni e ristabilire la libertà di movimento, la funzionalità dell'azione e il benessere fisico.

METODO GRINBERG

Una delle più interessanti e recenti terapie manipolative è il metodo Grinberg. Esso si basa sul convincimento che, per godere di un ottimo stato psicofisico, è necessario liberarsi dai blocchi provocati, per esempio, dall'insicurezza o dalla paura degli altri. Questi problemi, riflettendosi sull'organismo, potrebbero causare disturbi di stomaco, mal di testa o dolori articolari a livello fisico, oltre a problemi di carattere emozionale e comportamentale, che limitano la qualità della vita e riducono l'espressione del potenziale individuale.

È consigliato, dunque, a chi soffre di mal di schiena, cefalee, reumatismi e allergie, ma anche a chi vuole risvegliare le proprie potenzialità espressive, liberandosi da atteggiamenti ripetitivi e abitudinari.

Il metodo Grinberg è una tecnica di insegnamento unica nel saper accrescere il benessere personale, elevare la qualità della vita e gestire lo stress.

Gli esercizi del metodo Grinberg si rivolgono prima di tutto al corpo, ma agiscono anche sulle emozioni e sulla mente, provocando sia un profondo senso di rilassamento, sia la consapevolezza dei propri atteggiamenti sbagliati.

Il terapeuta, in sessioni individuali, parte da un accurato esame del piede del paziente, basandosi su principi simili alla riflessologia. Così facendo, capisce quali parti del corpo sono sofferenti e a quali emozioni possono essere legate. Poi, con un tocco leggero su tutto il corpo, aiuta il paziente a riconoscere le zone bloccate, cercando di capire insieme a lui le ragioni del problema e insegnandogli ad analizzare le differenti reazioni che si scatenano nel corpo quando interviene una situazione spiacevole. Una volta che ciò è stato razionalizzato, il cliente è nella condizione di identificare e fermare la reazione. Infine, studia un programma di esercizi su misura per quel caso.

METODO MÉZIÈRES

Il Metodo Mézières, conosciuto anche con il termine di Riabilitazione Morfologica o Posturale, è una tecnica di riabilitazione individuale elaborata dalla fisioterapista francese Françoise Mézières, che a partire dal 1947 sviluppò questo metodo che individuò la causa di molte asimmetrie posturali (scoliosi, cifosi, iperlordosi) e di molti disturbi artrosici, nell'accorciamento e nella conseguente rigidità dei muscoli posteriori del corpo.

Attraverso un lavoro di ripristino della simmetria corporea, con movimenti precisi ed esercitando i muscoli "dimenticati", con questo metodo, si lavorerà per restituire lunghezza, elasticità e benessere alla muscolatura interessata, promettendo, in questo modo, il recupero funzionale del corpo nello spazio.

La corretta posizione del corpo nello spazio, deriva infatti dal corretto tono muscolare e dall'elasticità delle fasce connettivali, che delimitano gli spazi muscolari e organici.

Per Mézières il centro funzionale del corpo è rappresentato dalla schiena, per cui diviene basilare il lavoro fisioterapico eseguito su di essa. Allungando, infatti, fasce muscolari e connettivali intorpidite, si otterrà un miglioramento della postura, una maggiore flessibilità articolare e un senso di vitalità a cui corrisponderà una presa di coscienza della diretta relazione tra benessere fisico e benessere psichico.

I disturbi che si possono contrastare col metodo Mézières sono dunque scoliosi, cifosi e patologie vertebrali, ma anche artrosi, lombalgie, torcicollo, lussazioni e distorsioni.

Per scoprire le contratture muscolari responsabili del problema patologico in atto, il paziente viene valutato nella sua globalità. Durante la terapia emergono i cosiddetti "dolori occulti", sorti in qualche periodo della vita della persona a causa di una contrattura muscolare, uno sforzo eccessivo, un'anomala posizione sul lavoro o un eccessivo nervosismo, che si riflette a livello

muscolare. Modificando tali ataviche situazioni, si migliora anche tutta la postura e, di conseguenza, la salute di tutto il corpo. Fulcro di questo metodo è, quindi, l'identificazione delle cause del fenomeno, mentre la rimozione dei sintomi ne è la diretta conseguenza.

Il Metodo Mézières non è diretto solo a chi soffre già di qualche disturbo, ma anche a tutti coloro che, pur non manifestando un problema ortopedico, desiderano conseguire e mantenere uno stato di benessere psicofisico mediante una maggiore conoscenza del proprio corpo. La terapia è organizzata in un ciclo di trattamenti individuali, diversificati in funzione dei bisogni e delle caratteristiche personali. Si può far ricorso, successivamente, a sedute di ginnastica di rieducazione posturale di gruppo, che offrono ai praticanti gli strumenti conoscitivi per continuare da soli il lavoro impostato dal terapeuta.

OSTEOPATIA

Dopo la guerra di secessione americana il medico Andrew Taylor Still, nel 1873 aveva, dopo studi decennali, formulato il metodo osteopatico col quale riuscì a curare le persone affette da disfunzioni strutturali oggi correttamente definite disfunzioni somatiche.

L'osteopatia è una vera realtà medica negli States, tant'è che è riconosciuto un vero e proprio albo dei medici osteopati alla pari di quello dei medici chirurghi; in Europa è regolamentata con corsi di laurea nel Regno Unito ed in Belgio, mentre in Italia si attende ancora

Still asseriva che la struttura governa la funzione ed il suo scopo era quello di trovare la lesione primaria e solo curando quest'ultima attraverso la manipolazione osteopatica (uso delle mani) si può guarire la disfunzione e quindi a priori la patologia. Dunque, la non armonia del corpo è disfunzione e la disfunzione diventa patologia. Il corpo è visto come dicono gli inglesi un "*global unit*" ed il disordine causa la malattia.

Still basava le sue tecniche su esperienze reali, in particolare egli riuscì a rendere assimilabile la medicina ufficiale del tempo (anatomia, anatomia, anatomia) con le pratiche mediche degli indiani d'America, fu così che inventò l'osteopatia.

Oggi questa disciplina si è evoluta trovando varie applicazioni e sviluppi grazie ad altri autori, che nel tempo hanno inventato lo strutturale, il cranio-sacrale, il miofasciale ed il viscerale. Anche la medicina convenzionale usa l'osteopatia, basti pensare ai disordini posturologici delle persone (plantari), alle applicazioni in campo odontoiatrico (bite ed ATM) ed non ultime alle riabilitazioni degli atleti (vedi Ronaldo).

Dr. Giuseppe Colamonaco

<http://fit.supereva.it/osteopatia>

RIFLESSOLOGIA

È un tipo di terapia che utilizza la stimolazione di particolari punti dell'organismo per ottenere determinati effetti in altre zone del corpo. Tale principio si basa sulla presenza nell'organismo di archi riflessi nervosi. La riflessologia, in particolare, viene esercitata sulla pianta del piede, zona su cui si trovano i punti riflessi di tutte le parti del corpo: per tale motivo viene più correttamente definita riflessologia plantare. Essa prende anche il nome di *massaggio zonale*, poiché la stimolazione del piede avviene non in punti precisi, come nell'agopuntura, ma a livello di piccole aree circoscritte.

L'applicazione della riflessologia risale a tempi antichissimi. Sembra che gli antichi medici cinesi, per scoprire e determinare le zone riflesse, utilizzarono i prigionieri condannati a morte, che aprivano chirurgicamente per poi "stuzzicare" le diverse parti del corpo e del piede, così da vedere la reazione prodotta sugli organi interni.

Il medico che viene riconosciuto come caposcuola della riflessologia è però William Fitzgerald, otorinolaringoiatra americano, vissuto agli inizi del Novecento. Egli, dopo avere analizzato i metodi degli sciamani pellerossa che, applicando una stimolazione manuale su alcune zone delle mani e dei piedi, riuscivano a rendere più lievi le forti sofferenze fisiche del parto, osservò che anche nei suoi pazienti, comprimendo alcuni punti, poteva evitare l'utilizzo della cocaina come anestetizzante. In seguito Fitzgerald portò avanti i suoi studi a Vienna e la riflessologia trovò da quel momento sempre più sostenitori.

La tecnica di stimolazione delle diverse zone dei piedi si basa sul principio secondo cui vi è un'esatta correlazione di tali zone con gli organi di tutto il corpo. Secondo le teorie di Fitzgerald, sul corpo umano si possono indicare dieci linee immaginarie, le cosiddette *linee di Fitzgerald*, che iniziano dalla testa fino a giungere alle mani e ai piedi (cinque linee sul lato sinistro e cinque su quello destro); nei piedi è possibile tracciare altrettante linee, cinque sul piede sinistro e cinque sul piede destro, corrispondenti a quelle corporee. Inoltre, su ognuno dei piedi si possono tracciare anche tre linee orizzontali, una alla base delle dita, una circa a metà tra le ossa corte e quelle lunghe del piede e, infine, una a livello del calcagno. La sollecitazione dei punti che si trovano lungo le linee si effettua con il paziente in posizione supina, attraverso piccole pressioni che il terapeuta effettua con i polpastrelli entro una zona delimitata (massaggio zonale).

La riflessologia è particolarmente efficiente nella cura di dolori articolari, problemi di natura circolatoria, disturbi a carico dell'apparato digerente e nel caso di malattie associate allo stress. Essa viene anche utilizzata nella prevenzione di queste affezioni e nel mantenimento dell'equilibrio psico-fisico del paziente. Può anche avere un ruolo diagnostico: infatti, il regolare funzionamento di un organo viene segnalato dalla mancanza di specifiche sensazioni dolorose nella relativa zona plantare; al contrario, se una stimolazione manifesta una ipersensibilità del piede, si può pensare che l'organo corrispondente presenti qualche disturbo.

SHIATSU

Lo shiatsu è una tecnica manuale basata su pressioni portate con i pollici, i palmi delle mani e i gomiti e affonda le sue radici nelle forme di manipolazione e massaggio tradizionale orientale. Shiatsu, infatti, in giapponese significa "pressione delle dita", e può essere considerato come una via di mezzo fra l'agopuntura e il massaggio.

Questa tecnica terapeutica ristabilisce l'armonico fluire dell'energia lungo i meridiani, stimolando con la pressione delle mani dei particolari punti (*tsubo*), corrispondenti a quelli dell'agopuntura, svolgendo un'azione riequilibratrice.

Non esistono nello shiatsu sfregamenti, impacchi o manipolazioni; le pressioni entrano in profondità senza scivolare sulla pelle e generano uno stimolo a cui l'organismo del paziente reagisce, riconquistando e manifestando dal profondo le proprie risorse vitali.

Come funziona

Il corpo è attraversato da canali nei quali circola l'energia *Qi*. Se questa si blocca è possibile riequilibrarne il flusso con delle pressioni. Per esempio, la milza presiede all'assimilazione degli alimenti e alla forza muscolare, ed è collegata alle preoccupazioni. Se non funziona bene si possono avere digestione difficile e stanchezza. La pressione lungo il meridiano corrispondente, nella parte interna della coscia, allevia questi sintomi.

Se è presente una parte malata a livello di organo o di funzione psicologica, la regione cutanea corrispondente si modifica per creare una specie di difesa muscolare; lo shiatsuka (il terapeuta) agirà quindi, cercando di dare stimolazioni efficaci e accettabili alla persona, attraverso pressioni calibrate su alcuni punti del corpo (Tsubo).

Una seduta di Shiatsu non si basa, comunque, soltanto sulla stimolazione di un organo interno attraverso pressioni sugli Tsubo lungo i Meridiani, perché diventerebbe un semplice trattamento per l'organo malato: con lo Shiatsu, invece, si mettono in moto contemporaneamente altri meccanismi fra cui la distensione, l'armonizzazione del sistema neurovegetativo, il perfezionamento della circolazione, la correzione della struttura scheletrica e muscolare.

L'intervento Shiatsu è dunque molto mirato in quanto il terapeuta può avvertire le reazioni del paziente attraverso le sue mani e adeguare la pressione secondo la risposta, ricercando continuamente la stimolazione migliore.

A cosa serve

Lo shiatsu è indicato per i mali dovuti a stress, per problemi mestruali, disfunzioni respiratorie e digestive, mal di testa e asma. Dà ottimi risultati anche contro mal di schiena e disturbi circolatori. Esso costituisce una risposta semplice, efficace ed alla portata di tutti, alla domanda sociale di benessere e si traduce in allentamento delle tensioni, senso di calore e leggerezza, lucidità della mente, miglioramento dell'umore, maggior energia e voglia di fare.

STRETCHING

Il termine *stretching* deriva dall'inglese e significa allungamento, estensione. È una tecnica corporea che consiste nell'allungamento muscolare e nella mobilizzazione delle articolazioni attraverso l'esecuzione di esercizi di stiramento muscolare allo scopo di mantenere il corpo in un buon stato di forma. È un modo per conoscere più a fondo il proprio corpo, mediante la presa di coscienza delle alterne fasi di contrazione e rilassamento muscolare.

Semplici esercizi possono aiutare a impedire il naturale irrigidimento strutturale che si determina con la conduzione di una vita sedentaria o caratterizzata da un moto che influisce sempre sulle stesse componenti, senza un reale completo equilibrio.

Gli esercizi di stretching si basano su una "graduale tensione" rilassata e prolungata di ogni singola fascia muscolare.

Notevole importanza, per una valida riuscita degli esercizi di stretching, riveste il modo di effettuare la respirazione. Per essere rilassati il più possibile, bisogna cercare di respirare molto lentamente, servendosi del diaframma piuttosto che dei polmoni e cercando di immettere ed espellere l'aria in modo ritmico e profondo. Tale sistema aiuta a concentrarsi e a mantenere la posizione, mentre trattenere il respiro non fa altro che irrigidire il corpo e inibire l'allungamento.

Anche una corretta alimentazione può aiutare ad ottenere scioltezza muscolare. Infatti, se la dieta è eccessivamente ricca di proteine animali e latticini, e povera di frutta e verdura, si potrà osservare un certo sforzo a raggiungere dei buoni risultati in fase di allungamento; sarebbe meglio quindi, seguire una dieta ricca e varia per cercare di fornire al nostro organismo tutti quei nutrimenti di cui ha bisogno.

Lo stretching può essere utile nel migliorare le artrosi cervicali, nei dolori lombari e nelle sciatalgie e può arrecare benessere e distensione.

TUINA

La medicina tradizionale cinese mette a nostra disposizione una serie di strumenti terapeutici che possono essere affiancati con grande efficacia alla medicina occidentale. Il *Tuina* è un'antica tecnica manuale, che permette di ritrovare e mantenere il benessere fisico e psichico. Componente fondamentale della medicina tradizionale cinese come l'agopuntura e la fitoterapia, ma ancora poco conosciuto in Italia, il Tuina possiede un vasto ed efficace repertorio tecnico, una parte del

quale è stata, nel corso dei secoli, ripresa sia dallo shiatsu, che da altri tipi di massaggi.

È un metodo completo, naturale, che comprende tecniche di digitopressione sui punti energetici dell'agopuntura, massaggio muscolare, trazione vertebrale e articolare, senza la necessità di utilizzare particolari strumenti per la sua applicazione, nemmeno gli aghi. Gli strumenti del massaggiatore Tuina sono infatti essenzialmente le dita, le mani e i gomiti, con cui si esercitano oltre quaranta tipi di mobilizzazioni diverse, per drenare i canali energetici principali e riequilibrare il *Qi*, l'energia vitale, i cui blocchi causano la malattia.

La tecnica millenaria del Tuina è una risposta efficace a quasi tutte le patologie e può essere utilizzata nei trattamenti di malattie croniche, infiammazione delle articolazioni, artrite, artrosi e dolori muscolari. Il Tuina è anche efficace a livello preventivo, poiché contribuisce a rafforzare il sistema immunitario, a regolare le attività del sistema nervoso e a migliorare la circolazione sanguigna, il flusso nutritivo ai tessuti e l'efficienza delle articolazioni.

Il Tuina deve essere praticato dal terapeuta preferibilmente insieme al Qi Gong, in modo da consentire la ricostituzione delle energie spese con la pratica del Tuina stesso. Il Qi Gong, antichissima ginnastica energetica cinese, ricostituisce l'equilibrio mentale e fisico, consentendo di raggiungere in breve tempo un perfetto stato di benessere.

In molti casi il Tuina costituisce una tecnica di trattamento autonoma, in altri può essere un efficace complemento a metodi terapeutici quali agopuntura, shiatsu, fitoterapia, riflessologia plantare ed a tecniche manuali d'altra natura.

Per informazioni

Istituto Orientale di Medicina Energetica Segreteria: 02 66204526 – info@iomeitalia.org