

**Che cos'è l'osteopatia?**

**A chi è rivolta e cosa tratta?**



**Osteopatia e attività fisica per una buona cura  
del corpo**

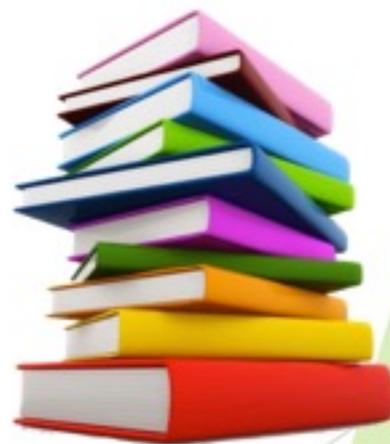
**Cenni sulla postura**

## L'OTTOCENTO E L'AVVENTO DELL'OSTEOPATIA

- Scoperte su origine infezioni e tubercolosi
- Aumento chirurgia
- Aumento vaccinazioni
- Studio segni e sintomi (semeiotica) per diagnosi patologie



In questo contesto storico, dove la cura del paziente era volta principalmente a riduzione del sintomo tramite farmaci o chirurgia, il dottore **Andrew Taylor Still** propose una nuova medicina, senza utilizzo di alcun farmaco o bisturi, ricorrendo ad **aggiustamenti manuali dei tessuti**.



## CENNI PERCORSO A.T. Still e DIFFUSIONE OSTEOPATIA

- Metà-fine 800:
  - Frequenta la scuola di Medicina del Kansas
  - Apre la prima scuola osteopatica (ASO)
  - Fonda l'A.T. Still Infirmary
  - Autorizzazione del titolo DO
  
- Inizio 900.
  - Viene fondata l'AAAO e l'AOA
  - La medicina osteopatica entra nell'AMA



## IN EUROPA



1913: British School of Osteopathy (BSO), Londra



1951: Ecole Francaise d'Ostéopathie, Parigi

1952: Société Francaise d'Osteopathie



1984: succursale del Collège Ostéopathique  
de Provence (C.O.P.), Roma e Milano

1989: R.O.I. (Registro degli Osteopati d'Italia)

## RICONOSCIMENTO OMS



Nel 2002, l'osteopatia viene riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità

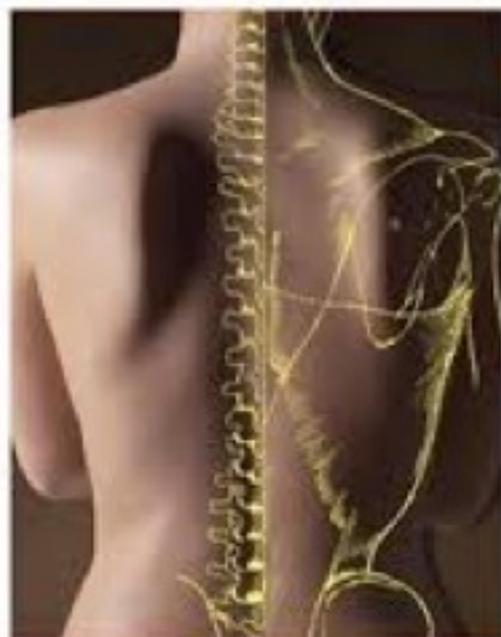
## RICONOSCIMENTO come PROFESSIONE SANITARIA



DDL Lorenzin,  
dicembre 2017

# I PRINCIPI DELL'OSTEOPATIA

1. Il corpo è un'unità composta da corpo, mente e spirito
2. Il corpo possiede il meccanismo di auto-guarigione
3. La struttura e la funzione sono correlate reciprocamente



\* Conosci la tua anatomia ,  
la tua fisiologia , ma quando poni  
le mani sul corpo di un paziente  
Non dimenticare che vi  
Abita un Anima \*

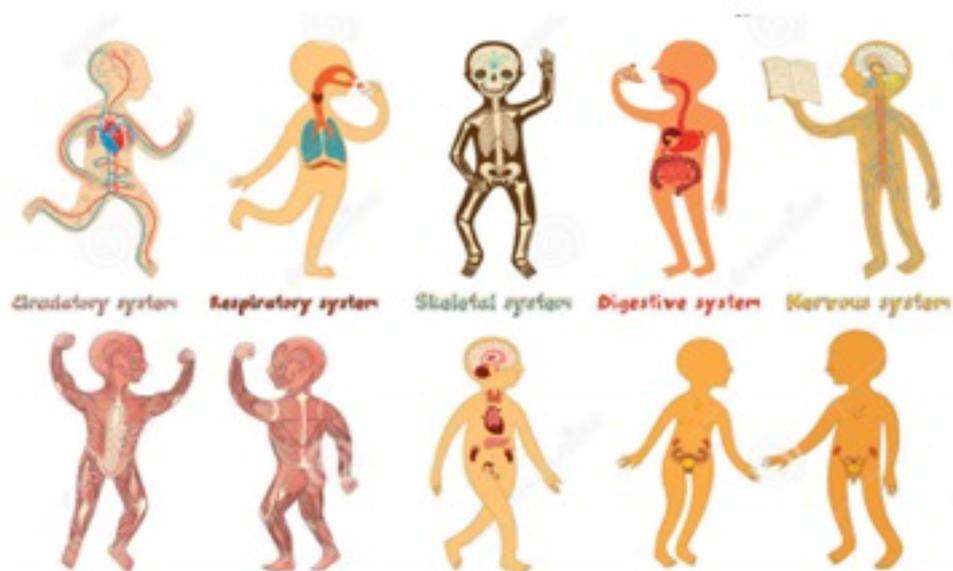
A. T. Still  
( padre dell' Osteopatia)



4. Il trattamento razionale è basato sui tre principi sopra elencati

# IL CORPO È UN'UNITÀ

L'Osteopatia, in quanto scienza olistica, considera il corpo nel suo insieme: tutte le strutture sono interconnesse tra di loro, e tra di loro s'influenzano.



## Organi

App. ginecologico (utero, ovaie)

App. urinario (reni,  
uretra, vescica)

App. digerente  
(intestino, colon)



**Problemi locali  
alla colonna**  
(discopatia, ernia,  
protrusione, lisi...)

**Cranio**  
Meningi

## Diaframma

Per inserzione e per  
regolazione pressioni

## Struttura

Bacino-sacro

Arto inferiore

Pavimento pelvico

Dorsale, torace, coste

## **RELAZIONE TRA STRUTTURA E FUNZIONE**

L'esigenza di una funzione più complessa ha portato nel tempo a una modificazione strutturale, ancora variabile in base a esigenze evolutive future.

## **AUTOGUARIGIONE**

In Osteopatia il ruolo del terapeuta è quello di favorire la capacità innata del corpo ad auto curarsi.



Il corpo in maniera innata è dotato di capacità di:

- Autoregolazione
- Autoguarigione
- Conservazione della salute

## ESEMPIO

### Riparazione muscolare in seguito a strappo/distrazione muscolare



1. Distruzione: necrosi cellulare - reazione infiammatoria (citochine)
  - a) Edema - gonfiore
  - b) Ematoma se il sangue migra in superficie
2. Riparazione: fagocitosi + rigenerazione fibre + tessuto cicatriziale connettivo
3. Rimodellamento: maturazione fibre + riorganizzazione + recupero funzionalità

*Liberando i blocchi di mobilità all'interno delle strutture il corpo ha la capacità intrinseca di ritornare a uno stato di salute"*

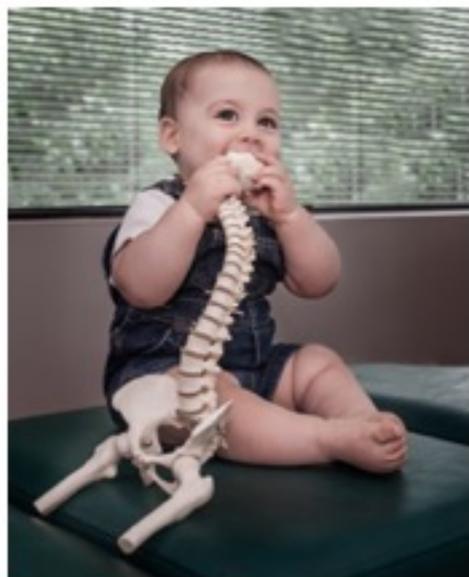
## LA MALATTIA IN OSTEOPATIA

- La malattia come caduta della capacità di autoregolazione del corpo
- La malattia è l'EFFETTO, non la CAUSA della disfunzione o della condizione patologica



**A chi è rivolta l'osteopatia  
e cosa tratta?**

## Neonato prematuro/Neonato/bambino



- Plagiocefalia
- Torcicollo miogeno
- Asimmetria posturale infantile
- Metatarso addotto, piede torto congenito, fascite plantare
- Atteggiamenti scoliotici, posture errate
- Reflusso, coliche, stipsi
- Disturbi del sonno
- Oriti e sinusiti croniche

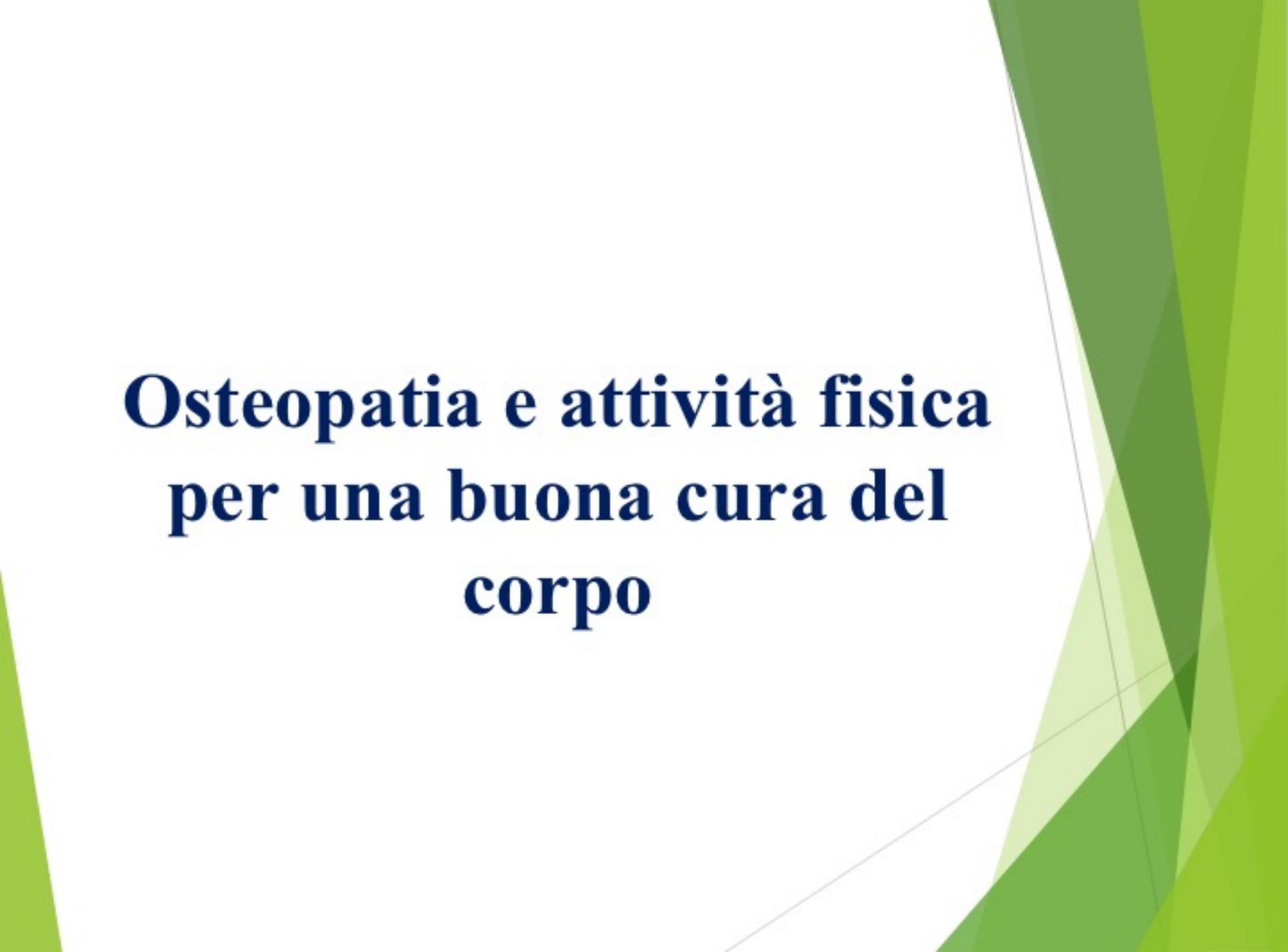
**Donne in gravidanza,  
pre e post partum**



## Adolescente/Adulto/Anziano

- Rachialgie (dolori alla colonna) causati da traumi, ernie, protrusioni e di conseguenza tutti i sintomi che ne derivano come formicolii, irradiazioni ecc, visceri (attivazione orto/para, colpi di frusta..ecc)
- Esiti di colpo di frusta
- Dolori articolari e muscolari
- Distorsioni
- Gastralgie, colon irritabile (stipsi o viceversa)
- Turbe del sonno
- Stress
- Rinosinuti, otiti croniche
- Vertigini
- Cefalee, emicranie
- Malocclusioni, bruxismo





# **Osteopatia e attività fisica per una buona cura del corpo**

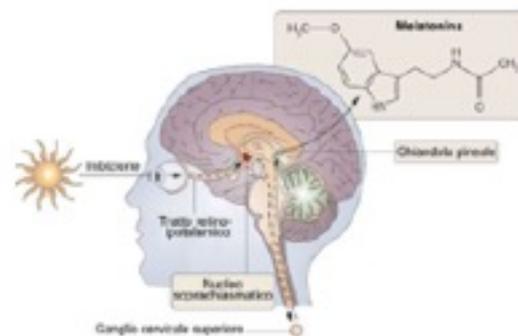
## Principi comuni a osteopatia e sport

- ❖ Il movimento è vita
- ❖ Il micromovimento condiziona il macromovimento

### ❖ Sviluppo consapevolezza

*«L'essere umano è composto di corpo e spirito; è un individuo, un'entità unica [...] prendere coscienza della propria evoluzione, dei ritmi che si impongono, dei movimenti che si imprimono, delle interconnessioni che rendono un corpo vivo, significa imparare a conoscersi e a prendersi cura di se stessi allo scopo di attraversare l'esistenza in condizione di migliore armonia.»*

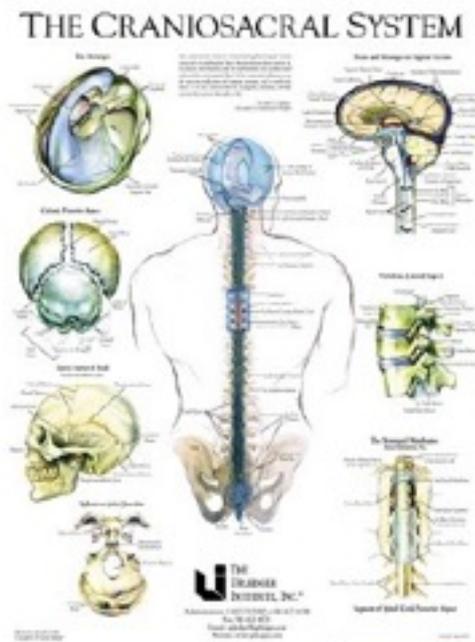
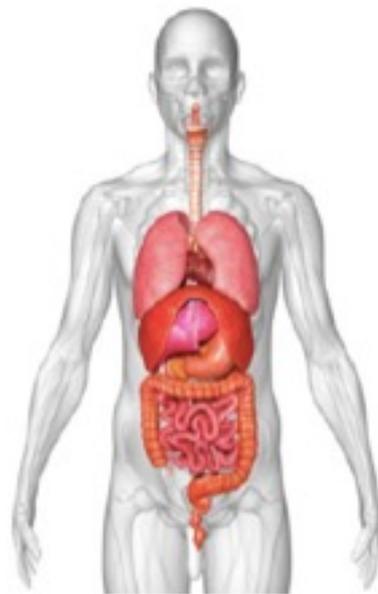
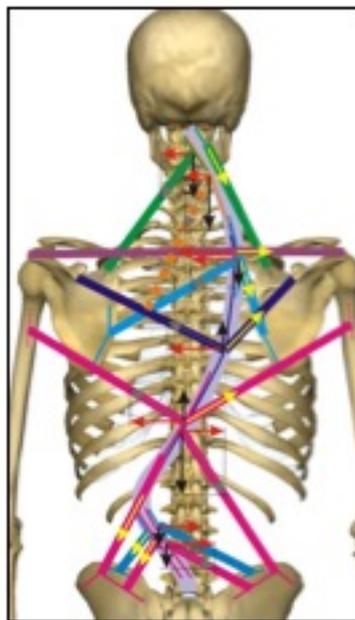
*- Jean Pierre Barral*



RITMO	MOVIMENTO	ARMONIA	DIALOGO
Cardiaco	Ossa	Omeostasi	Articolatorio
Respiratorio	Muscoli	-	Neurologico
Sonno veglia	Legamenti	-	Viscerale
Ormonale	Fasce	-	Endocrino
Circadiano	Visceri	-	-

# OMEOSTASI

Dal greco ομέο-στάσις, stessa fissità, è la tendenza naturale al raggiungimento di una relativa stabilità interna delle proprietà chimico-fisiche che accomuna tutti gli organismi viventi, per i quali tale stato di equilibrio deve mantenersi nel tempo, anche al variare delle condizioni esterne, attraverso dei precisi meccanismi autoregolatori



# OSTEOPATIA IN CHI FA ATTIVITÀ FISICA

## Prima dello sport per:

- Prevenire traumi da stress sportivo
- Aumentare la performance
- Aumentare capacità di recupero



## Dopo lo sport per:

- Diminuire il dolore dopo allenamento o infortunio
- Ripristinare mobilità, riducendo uso antidolorifici
- Risolvere stati dolorosi
- Curare sintomi da sovrallenamento

# PREVENZIONE con il TRATTAMENTO MANIPOLATIVO OSTEOPATICO (OMT)

**Stati dolorosi conseguenza di squilibri non ancora  
espressi in malattia**

## **Stato doloroso**

Spalle, collo  
Zona lombare  
Difficoltà digestive  
Stress, stanchezza cronica

## **Possibile evoluzione**

Ernie, torcicollo, periartrite  
Protrusioni, sciatalgie  
Afezioni epatiche, gastriche  
Ciclotimie, depressione

# L'OSTEOPATIA PREVIENE STATI DI TENSIONE LATENTI, CURA STATI CONCLAMATI

Tensione a livello delle  
“cerniere” corporee

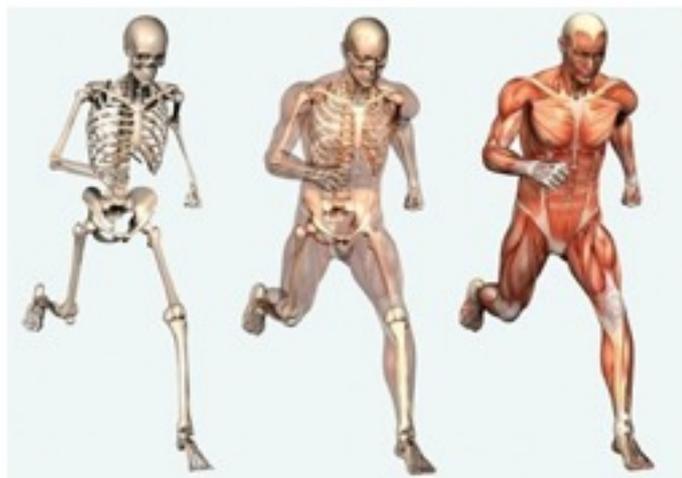
Tensione a livello  
muscolare



Difficoltà circolatorie,  
respiratorie, posturali e  
organiche

Disequilibri del  
sistema nervoso

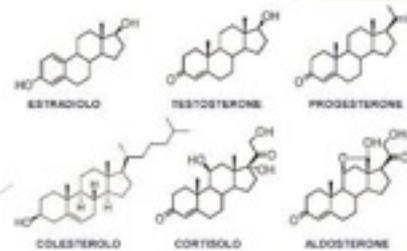
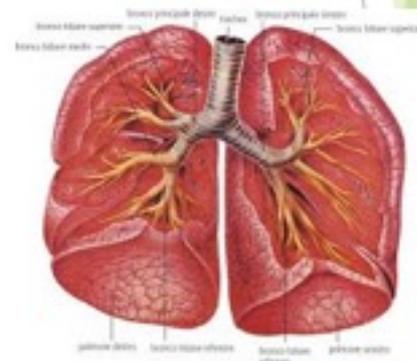
# IMPORTANZA DELL'ATTIVITÀ FISICA



Allenamento della mobilità articolare diretto al **miglioramento e al mantenimento della salute**

Benefici su vari sistemi:

- Sistema muscolare
- Sistema circolatorio
- Sistema respiratorio
- Sistema endocrino (testosterone, GH, fattori insulino simili, ormoni surrenali)



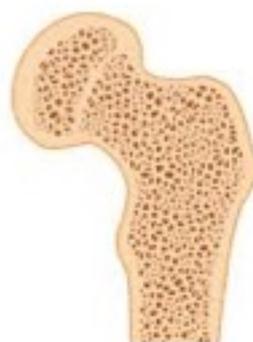
# L'ATTIVITÀ FISICA e OSTEOPATIA AGISCONO SULLO STRESS!!

- ✓ Aumento livelli testosterone e beta endorfine
  - ✓ Diminuzione adrenalina
  - ✓ Regolazione simpaticotonica



## L'ATTIVITÀ FISICA PREVIENE:

- Patologie della colonna
- Artrosi
- Cadute, traumi, infortuni
- Osteoporosi
- Invecchiamento
- Mantenimento autosufficienza in età avanzata



Osso Normale

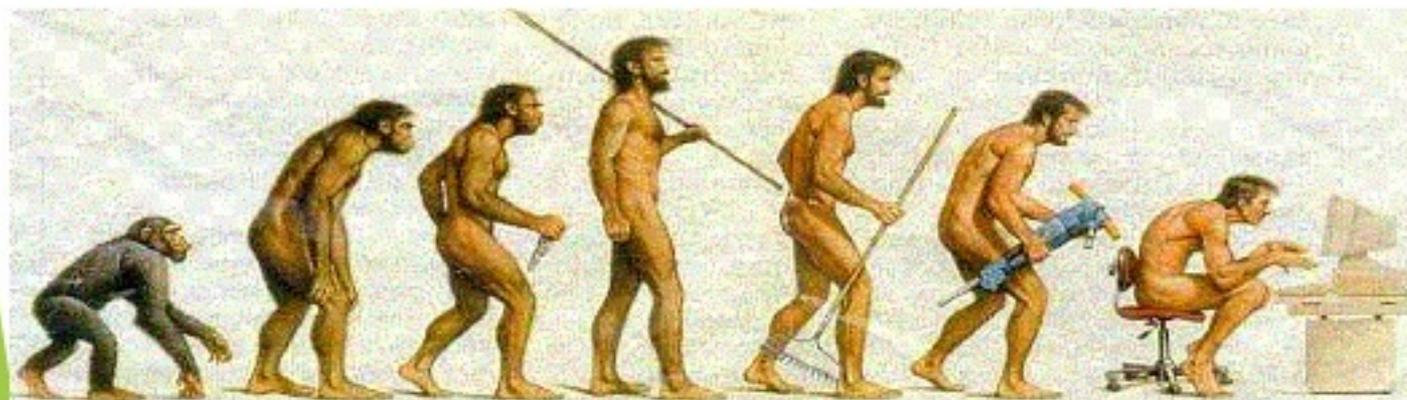


Osteoporosi

# **Cenni sul sistema posturale**

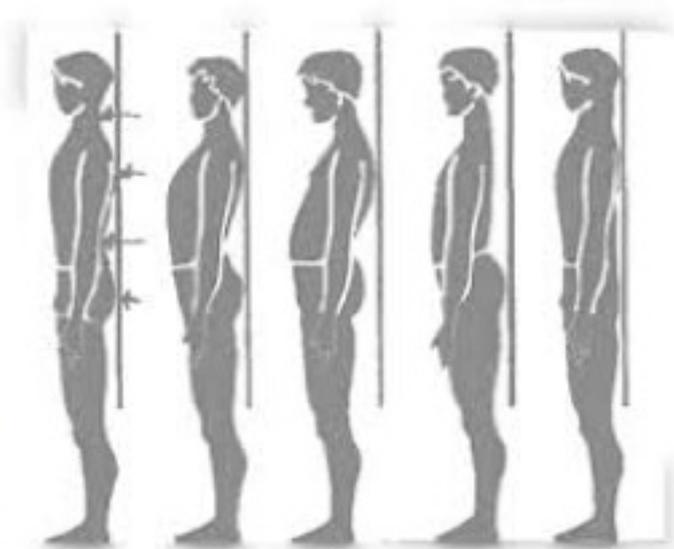
# STORIA DEL SISTEMA POSTURALE DAL XIX SECOLO AD OGGI

- **Romberg** (1795-1873) : vista e propiocezione podalica
- **Flaurens** (1794-1867): vestibolo
- **De Cyon** (1843-1912): occhi e muscoli subnucali
- **Longet** (1811-1871): muscoli paravertebrali
- **Diderot** (1713-1784): piedi
- **Magnus** (1873-1927): piede e le sue aree
- **Bricot** (1948): solette propiocettive



## POSTURA

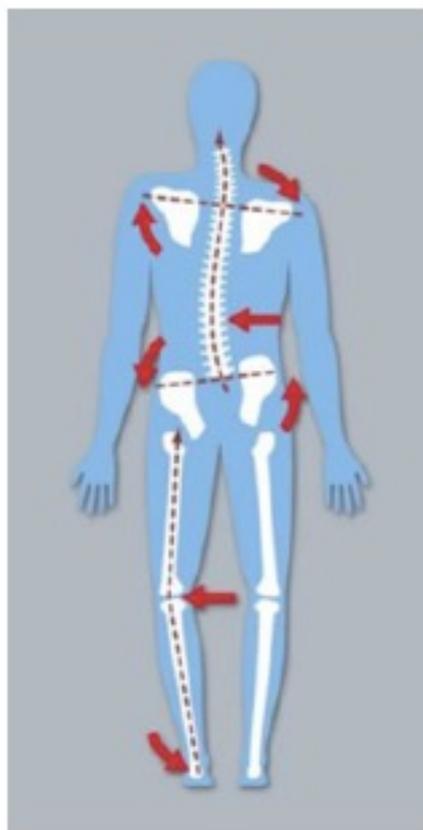
Posizione che il corpo assume a riposo o in movimento in opposizione alla forza di gravità, grazie alle proprietà passive dei legamenti e vincoli articolari.



*«La postura è anche espressione del proprio vissuto, di memorie dei propri traumi, del tipo di lavoro e sport che facciamo. E' il modo in cui respiriamo e stiamo in piedi, ci atteggiamo e ci rapportiamo con gli altri...»*

## IL COMPENSO

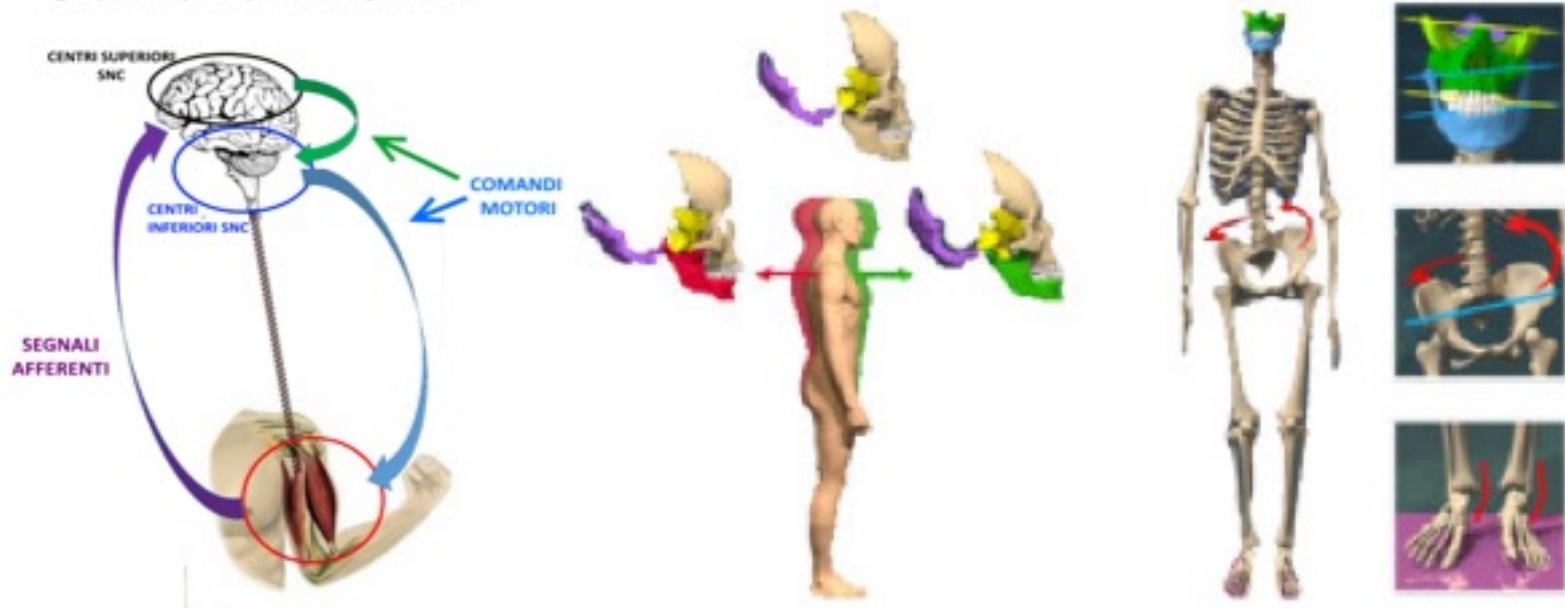
Il compenso risponde ad un'esigenza posturale precisa. Il corpo per mantenere il suo equilibrio e i suoi ritmi adotta delle strategie posturali funzionali alle sue necessità.



Il “*compensato*”

# SISTEMA TONICO POSTURALE

## Come funziona?



Afferenze da RECETTORI SENSORIALI

Informazioni mandate a CENTRI SUPERIORI

Risposta generata da EFFETTORI (sistema muscolo articolare, oculomotore, viscerale, vestibolare, podalico, somatognatico)

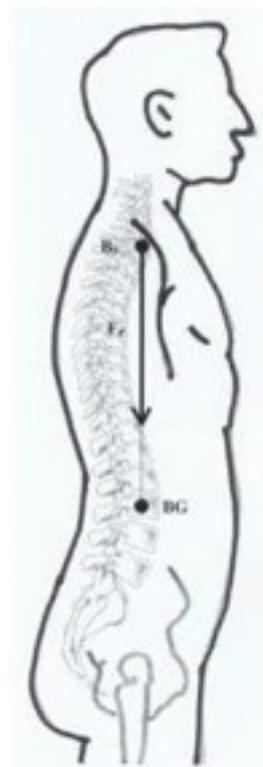
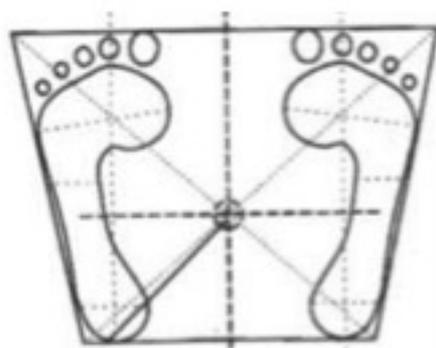
## COME SI COMPORTANO LA CATENA POSTERIORE E QUELLA ANTERIORE IN STATICA?

Muscoli anti-gravitari sono posteriori → oscillazioni

Catena anteriore è quella di sostenimento viscerale

Difficoltà maggiore dipende da rapporto:

- Ampiezza POLIGONO APPOGGIO
- Altezza BARICENTRO



## INFLUENZE VISCERALI SULLA POSTURA

I nostri organi sono connessi alla struttura scheletrica attraverso **nervi, legamenti e fasce**

- ❖ Tensione o sofferenza a partenza da un organo



Tendenza a piegarsi



Tendenza a dare spazio

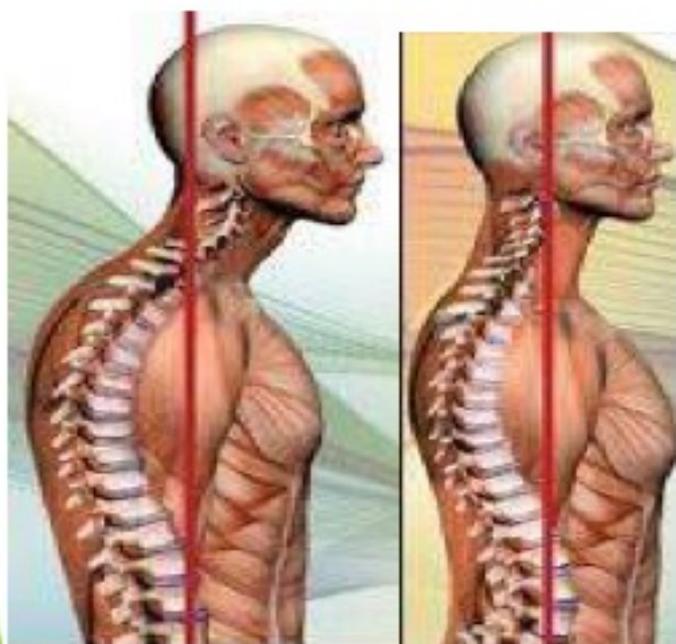
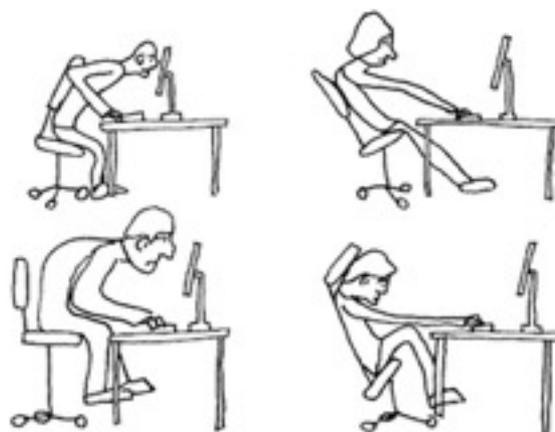


- ❖ Postura scorretta influisce su vari apparati (intestinale, urologico, ginecologico)

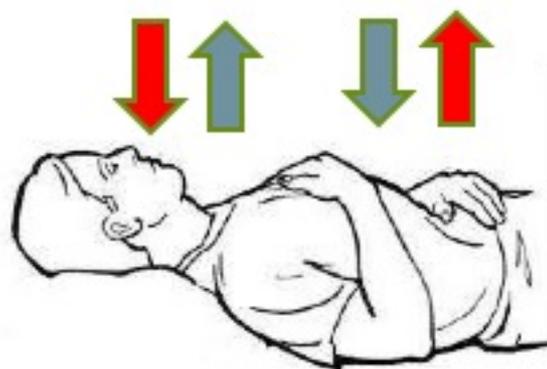
## CONDIZIONI DI VITA ATTUALI

Sedie, scrivanie e sedentarietà:

- favoriscono posture scorrette
- Compromettono buona respirazione, funzionalità organi e salute del cuore



## LA RESPIRAZIONE CORRETTA



*Tanto più ripeteremo, in maniera sia cosciente che automatica, gli stessi movimenti, siano essi all'interno o all'esterno dell'ambito fisiologico ovvero siano essi normali o patologici, tanto più vedremo "rinforzarsi" nel senso di stabilizzarsi e rendersi maggiormente disponibile nella "memoria di lavoro" tale engramma o se preferiamo "programmazione", che ci porterà ad effettuare la dinamica motoria"*

## **PREVENZIONE POSTURALE**

- Evitare squilibri muscolari
- Lavoro di mantenimento con sport e osteopatia



# Grazie per l'attenzione!



Roberta Feyles  
Osteopata DO

Cell: 347 14 12 434  
Email: [feylesroberta@gmail.com](mailto:feylesroberta@gmail.com)