Le nuove frontiere della medicina

"Se per medicina intendiamo l'arte di aiutare la natura nel processo di guarigione, essa è una, mentre molti sono i modi della sua pratica, convenzionali o meno che siano"

Ha preso il via sabato 9 febbraio il ciclo di conferenze annuale sulle medicine complementari. Al convegno di inaugurazione, svoltosi nell'incantevole scenario dell'ex-conservatorio Sant'Anna di Lecce, sono intervenuti numerosi esperti tra cui medici, osteopati, psicologi, sociologi, biologi e filosofi. Hanno introdotto i lavori il dott. Alfredo Pagliaro (Assessore alla sanità del Comune di Lecce) e la Dott.ssa Antonia Di Francesco (Coordinatrice del polo didattico per le medicine complementari in Puglia). La conclusione, invece, è stata affidata al D.O. Carlo Marzo (di Castrignano del Capo) il quale ha svolto una relazione scientifica sul tema "**Osteopatia nella prevenzione e trattamento della lombalgia**".

Il ciclo di conferenze punta a diffondere tra la popolazione i campi di applicazione ed i benefici della medicina "complementare".

A tale scopo, pubblichiamo una intervista al D.O. Carlo Marzo, il quale ci illustra gli interessanti contenuti trattati nel corso della conferenza inaugurale.

Innanzitutto cos'è l'Osteopatia?

Fondata alla fine del 1800 da un Medico Americano, il Dott. Andrew Taylor Still, l'Osteopatia è una medicina complementare (non alternativa) sostenuta da conoscenze scientifiche in evoluzione. Essa si avvale degli strumenti diagnostici e condivide i fondamenti scientifici della medicina istituzionale, alla quale si affianca.

L'Osteopatia si basa su una conoscenza profonda del corpo umano e sulle interazioni dei sistemi che lo compongono. L'osteopata, pertanto, considera l'individuo come un'entità indivisibile composta da muscoli, ossa, visceri e psiche che trovano il loro collegamento nei *centri nervosi* della colonna vertebrale. Tale metodica tratta le varie patologie (tradizionalmente aggredite con i farmaci) senza utilizzare medicinali, bensì, esclusivamente, con *manipolazioni manuali*. L'osteopata interagisce con il corpo del paziente, avvalendosi di un approccio terapeutico volto ad eliminare, attraverso la "stimolazione manuale" del corpo stesso, la causa che ha determinato il sintomo. Causa che, molto spesso, trova la sua localizzazione in *altra* zona corporea rispetto alla zona del dolore.

Quali sono i campi d'azione dell'Osteopatia?

L'Osteopatia si occupa principalmente dei problemi strutturali e meccanici di tipo neuro-muscolo-scheletrico a cui possono però associarsi delle alterazioni funzionali degli organi viscerali e del sistema cranio-sacrale. L'Osteopatia interviene su persone di tutte le età, dal neonato all'anziano, dalla donna in gravidanza agli atleti.

Il trattamento Osteopatico è utile, in caso di *disturbi occupazionali* causati da: posture e abitudini scorrette; traumatologia e sequele post-intervento: traumi sportivi, colpo di frusta, incidenti, cadute, cicatrici conseguenti ad interventi chirurgici; problematiche a carico dell'apparato muscolo-scheletrico come mal di schiena, discopatie, sciatalgie e pseudo sciatalgie, dolori articolari e muscolari, artrosi, dolori cervicali, mal di testa, distorsioni articolari, dolori alle articolazioni periferiche quali polsi, mani, spalla, ginocchio, gomito….; alterazioni e problemi posturali come la scoliosi; dolori legati all'articolazione temporo-mandibolare; dolori mestruali e cefalee.

Gli Osteopati ricercano e trattano la causa primaria del disturbo ristabilendo l'equilibrio e la salute del paziente. Questo spiega l'importanza dei controlli periodici finalizzati, non già a risolvere un determinato problema, bensì a prevenirlo.

Cos'è la lombalgia?

Per lombalgia intendiamo un dolore nella zona lombare della colonna vertebrale, comunemente chiamato *mal di schiena*. Le cause di questo problema sono tantissime ed è importante riconoscerle in modo da poter effettuare la terapia più idonea per rimuoverle.

Un fattore predisponente al mal di schiena è sicuramente l'*alterazione posturale*. Essa produce un sovraccarico in alcune zone della colonna vertebrale determinando nel tempo una sofferenza della zona "sovraccaricata" che si traduce in dolore.



Quali sono i sintomi?

Un dolore nella zona lombare che tende ad accentuarsi con il movimento; una rigidità del tronco; una postura antalgica, cioè una postura che il corpo assume per alleviare il dolore (spesso il paziente lamenta di sentirsi "storto" proprio per questo motivo).

Quali sono i campanelli d'allarme?

Se la schiena funziona correttamente non ci darà nessun tipo di problema, perché "la salute sta nel silenzio". Se, al contrario, eseguendo dei comuni movimenti (es: entrare o uscire dall'auto, alzarsi da una sedia, raccogliere un oggetto da terra) avvertiamo dolore nella zona lombare, vorrà dire che qualcosa non sta funzionando correttamente. E' questo un primo segnale d'allarme che non dovremmo sottovalutare ma riconoscere per porvi rimedio. In questo stadio iniziale sicuramente un buon lavoro di prevenzione può evitare l'aggravarsi del problema e può risparmiarci il ricorso a terapie più "invasive".

Quali sono le cause del mal di schiena?

Tantissime. Possiamo classificarle in tre gruppi:

Cause meccaniche, quindi legate al movimento. Ad esempio l'ernia del disco, l'artrosi vertebrale, la stenosi del canale, un'alterazione posturale, una mal occlusione dentale.

Cause non meccaniche, invece, sono le patologie reumatologiche come l'artite reumatoide, l'osteoporosi ecc.

Cause di origine viscerale, determinate dal mal funzionamento di un organo che, di riflesso, produce un dolore alla schiena. Può accadere con l'insorgere di problemi alla prostata, all'utero, piuttosto che al rene. Attraverso un riflesso viscero-somatico, tali disfunzioni, possono modificare la posizione spaziale delle vertebre corrispondenti favorendo quindi il mal di schiena.

Come si può prevenire il mal di schiena?

La migliore terapia per combattere il mal di schiena è senza dubbio la prevenzione.

L'*Osteopatia* può aiutare molto in questa fase. Ad esempio, andando a ripristinare la corretta meccanica della colonna vertebrale. Ancor prima dell'intervento clinico, tuttavia, è bene ribadire che la migliore prevenzione la facciamo noi stessi, nella vita di tutti i giorni, prestando semplicemente attenzione alle posture che assumiamo durante il giorno. Stare seduti nel modo più corretto, alzare dei pesi da terra con le dovute precauzioni e fare attività fisica regolarmente, sono le buone pratiche più elementari ed efficaci per scongiurare l'insorgere di lombalgie.

I farmaci curano il mal di schiena?

Quando si è colpiti da mal di schiena spesso si fa uso e, talvolta, *abuso di farmaci* antinfiammatori pensando, erroneamente, di curare così il mal di schiena. In realtà il farmaco interviene solo sul *sintomo*, senza intaccare la *causa* del dolore. Il sollievo che segue alla somministrazione di un farmaco antinfiammatorio è dovuto alla diminuzione dell'infiammazione locale, causa del dolore. Ecco perché, quando finisce l'effetto del farmaco, si è costretti a assumerne altre dosi e così via. Sarebbe più salutare, invece, agire a monte di tutto questo, perché solo aggredendo la *causa* del problema se ne può eliminare definitivamente l'effetto. Se insorgono dolori muscolari provocati da un' alterazione posturale, è più efficace agire sulla postura, correggendola, piuttosto che sul dolore muscolare.

Un consiglio che posso dare è di fare tanta prevenzione, senza trascurare i piccoli disturbi. In questa fase l'osteopatia può sicuramente aiutare il paziente in quanto lo aiuta a valutare attentamente la postura e a correggere le eventuali alterazioni della stessa, evitando quindi che queste, con il passare del tempo, si accentuino.

Il 6 marzo 2010 è la Giornata Europea della Logopedia. Le iniziative italiane

"A voce alta": solo un sogno per il 10% degli italiani

Rauca, soffiata, debole, incostante, nulla. Sono questi i cosiddetti disturbi della voce cui è dedicata quest'anno la giornata europea della logopedia del 6 marzo. Detti anche Disfonie, sono caratterizzati da una cattiva qualità della voce e colpiscono tra il 5 e il 10% della popolazione attiva, in particolare coloro che usano la voce in modo intensivo e per motivi professionali. Per questo la Federazione Logopedisti Italiani – professionisti qualificati e certificati ad effettuare prevenzione, valutazione, riabilitazione e counselling in questo ambito – è impegnata a fornire le giuste e corrette informazioni al pubblico. In occasione della Giornata Europea della Logopedia, promossa dal Comité Permanent de Liaison des Orthophonistes-Logopèdes de l'Union Europeénne (CPLOL) sarà dunque possibile consultare e scaricare dal sito www.fli.it articoli e documenti che illustrano le regole per prevenire i disturbi della voce e mantenerla sana. Sarà anche possibile ottenere i numeri di telefono dei centri specializzati e delle federazioni provinciali cui poter chiedere ogni informazione.

"Lo slogan del 2010, 'A Voce Alta' – spiega la presidente FLI, Tiziana Rossetto – vuole essere soprattutto un augurio per tutti coloro che presentano gravi disturbi della voce, un reale handicap nella vita quotidiana. E soprattutto un appello a prestare attenzione: prima che il disturbo si consolidi e per prevenirne l'aggravamento, infatti, è necessario tenere d'occhio i cambiamenti della propria voce. Se la disfonia si prolunga oltre le 2 settimane bisogna rivolgersi al foniatra o all'otorinolaringoiatra che effettuerà una laringoscopia ed eventualmente invierà dal logopedista per l'opportuno trattamento rieducativo o semplicemente per un counselling di igiene vocale. A volte, inoltre, la disfonia è il primo segnale d'allarme per un carcinoma della laringe che, se non diagnosticato precocemente, può rendere necessaria la laringectomia totale, cioè la completa asportazione della laringe. Anche in questo caso estremo si può recuperare una voce funzionale, sia con la terapia logopedica per imparare ad usare la voce esofagea sia applicando chirurgicamente una protesi tracheo-esofagea. Tuttavia è bene cercare di evitare che ciò avvenga".

Cosa fare dunque per mantenere una voce sana? Soprattutto se si fa un uso estensivo della voce per motivi professionali o per abitudine personale, occorre seguire alcune semplici regole di igiene vocale e prevenzione:

astenersi dal fumare,
non urlare,
mantenere una buona idratazione delle mucose bevendo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno
umidificare correttamente l'ambiente,
evitare di parlare in ambiente rumoroso
evitare di parlare lontani dall'interlocutore
usare se possibile i sistemi di amplificazione quando si parla in pubblico
limitare l'uso della voce in caso di raffreddamento
evitare i fenomeni di acidità digestiva poiché anche questi irritano le corde vocali.
evitare cambi repentini di temperatura