

CORE

Mi piego ma non mi spezzo (le ossa)

A cura di Federico Tieghi



DIMMI COME DORMI E TI DIRÒ CHI SEI

Una delle domande che faccio durante l'anamnesi ai miei pazienti in prima seduta è la qualità del sonno e la posizione che assumono mentre dormono. Un sonno disturbato è il primo sintomo di uno squilibrio neurovegetativo mentre le cattive posture durante la notte possono provocare vari disturbi alla colonna vertebrale...

Andiamo con ordine e iniziamo a considerare il sistema neurovegetativo, anche definito "sistema autonomo involontario". Questo sistema, infatti, è quell'insieme di cellule e fibre che innervano gli organi interni e le ghiandole, controllando le cosiddette funzioni vegetative, ossia le funzioni che generalmente sono al di fuori del controllo volontario. Il sistema nervoso vegetativo è suddiviso in un sistema parasimpatico e uno ortosimpatico; in genere questi due sistemi regolano in senso opposto lo stesso organo e si dice che "sono contrapposti". Tuttavia nei casi in cui ci sia uno dei due sistemi preponderante sull'altro si verifica una situazione di non equilibrio e quindi di non benessere.

FUORI CONTROLLO

Alla base di un disequilibrio neurovegetativo possono esserci moltissime cause: una problematica posturale (un rachide lombare bloccato), una problematica viscerale (ad esempio un colon irritabile) o semplicemente una situazione di stress acuto. Basti pensare a quando proviamo ansia ad esempio prima di un esame o di un appuntamento importante. In questi casi il nostro sistema ortosimpatico tende a prevalere su quello parasimpatico, provocando cambiamenti del nostro metabolismo che sono fuori dal nostro controllo, come l'aumento della frequenza cardiaca, la contrazione degli sfinteri, l'aumento della sudorazione... Da ciò si può intuire che un disequilibrio del nostro sistema nervoso autonomo può ripercuotersi negativamente anche sul nostro ciclo sonno-veglia: quante volte vi è capitato di riposare male la notte precedente a un evento importante?



Allo stesso modo un alterato ciclo circadiano può ripercuotersi in una alterata produzione di cortisolo, detto anche ormone da stress, che se in eccesso può portare a depressione, aumento di peso e altre disfunzioni metaboliche.

COME RIMEDIARE?

In osteopatia è possibile intervenire con tecniche cranio sacrali e biodinamiche che agiscono a livello delle fasce con l'obiettivo di riequilibrarle. Le fasce, o tessuto connettivo, giocano un ruolo fondamentale nella trasmissione delle informazioni da un punto all'altro del corpo e questa loro capacità le rende indispensabili per la salute dell'individuo e per il mantenimento dell'omeostasi (equilibrio interno). È quindi facile intuire come tale riequilibrio permetta un bilanciamento anche a livello del sistema nervoso autonomo (SNA). La prima cosa che si impara in osteopatia è che il corpo possiede alcuni meccanismi di autoregolazione e autoguarigione. Con il SNA bilanciato l'operatore può permettere ai processi auto correttivi di risolvere le lesioni osteopatiche: egli in questo caso non induce, ma rende possibile un processo correttivo intrinseco, che oltre ad essere spesso risolutivo riduce al minimo le reazioni post-trattamento. Questo significa anche migliorare il sonno e di conseguenza il proprio stato di salute.

LA SALUTE VIEN DORMENDO (BENE)

Le insidie a una notte tranquilla sono anche dovute a cattive posture assunte nel sonno: se da un lato spesso non è possibile avere un controllo su tali posture nell'arco della notte, una buona abitudine è quella di cercare di prendere sonno in una posizione biomeccanicamente corretta, ovvero supino oppure in posizione fetale. Per evitare problematiche cervicali nel primo caso sarà consigliato un cuscino basso mentre nella seconda posizione si dovrà optare per un cuscino un po' più spesso. Se infine avete avuto da poco dei figli che non vi fanno dormire, portateli dall'osteopata: scoprirete che l'osteopatia in ambito pediatrico fa miracoli, migliorando il sonno di vostro figlio e di conseguenza anche il vostro. Ma di questo parleremo in un altro articolo...