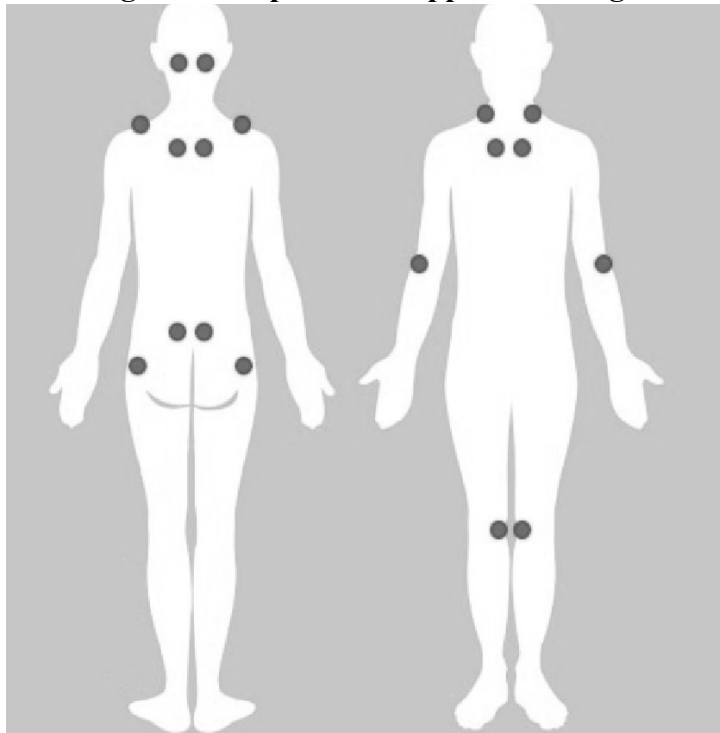


Fibromialgia e Osteopatia: Un Approccio Integrato al Benessere

e



La fibromialgia è una sindrome complessa e multifattoriale, caratterizzata da dolore muscoloscheletrico diffuso, affaticamento cronico, disturbi del sonno, rigidità articolare, alterazioni dell'umore. Non si tratta di una malattia infiammatoria o degenerativa, ma di una condizione disfunzionale del sistema nervoso centrale, che amplifica la percezione del dolore e altera la risposta agli stimoli sensoriali.

Sebbene il termine “fibromialgia” sia relativamente recente — introdotto ufficialmente negli anni '70 — la descrizione di sintomi simili risale a secoli prima. Già nel XIX secolo, medici come William Balfour parlavano di “reumatismo muscolare cronico”. Tuttavia, solo nel 1990 l'American College of Rheumatology ha definito criteri diagnostici specifici, basati su 18 punti dolorosi (tender points) distribuiti simmetricamente sul corpo. Da allora, la consapevolezza della fibromialgia è cresciuta, ma la sua diagnosi resta ancora oggi complessa e spesso tardiva.

Negli ultimi vent'anni, i casi di fibromialgia sono aumentati in modo significativo, soprattutto nei paesi occidentali. Si stima che colpisca tra il 2% e il 4% della popolazione, con una netta prevalenza femminile (circa il 90% dei casi). Le cause non sono ancora del tutto chiare, ma si ipotizza una combinazione di fattori genetici, ambientali, psicologici e neurobiologici.

Curiosamente, la fibromialgia sembra essere meno diffusa nei paesi in via di sviluppo. Questo ha portato alcuni ricercatori a ipotizzare che lo stile di vita moderno, caratterizzato da stress cronico, sedentarietà, sovraccarico sensoriale e carenze nutrizionali, possa contribuire all'insorgenza della sindrome.

I sintomi principali includono:

- Dolore muscolare diffuso e persistente
- Stanchezza cronica, anche dopo il riposo
- Rigidità mattutina
- Disturbi del sonno (insonnia, risvegli frequenti)
- Cefalee tensionali
- Sindrome del colon irritabile
- Ansia, depressione, difficoltà cognitive (“fibro-fog”)

Spesso la persona affetta da fibromialgia si sente emarginata, non compresa, e vive un senso di isolamento sociale. La scarsa vitalità, la difficoltà a svolgere attività quotidiane e la mancanza di una cura risolutiva contribuiscono a un quadro di sofferenza fisica e mentale che può diventare invalidante.

Tra le carenze nutrizionali più comuni si riscontra quella di vitamina D, essenziale per la salute muscolare e immunitaria. Anche il magnesio, il ferro e le vitamine del gruppo B possono risultare deficitari, aggravando la sintomatologia.

L'osteopatia è una disciplina manuale che si basa su una visione olistica del corpo umano. L'osteopata non si limita a trattare il sintomo, ma cerca di individuare e riequilibrare le disfunzioni che alterano l'omeostasi dell'organismo. Nel caso della fibromialgia, l'approccio osteopatico può offrire un valido supporto, migliorando la qualità della vita del paziente, intesa come approccio complementare:

- Ridurre la percezione del dolore
- Migliorare la mobilità articolare
- Favorire il rilassamento muscolare
- Stimolare la circolazione linfatica e sanguigna
- Regolare il sistema nervoso autonomo
- Offrire un supporto psico-emotivo attraverso il contatto terapeutico

Uno degli aspetti più significativi dell'osteopatia è il contatto manuale. La palpazione, l'ascolto dei tessuti, la presenza empatica dell'operatore creano un legame terapeutico che va oltre la tecnica. Per il paziente fibromialgico,

spesso carente di relazioni sociali e affetto, questo può rappresentare un momento di profonda connessione e accoglienza. Infatti grazie a tecniche mirate:

1. Tecniche Fasciali

Le tecniche fasciali mirano a liberare le restrizioni del tessuto connettivo, migliorando la mobilità e riducendo la tensione. Sono dolci, non invasive, e particolarmente adatte ai pazienti sensibili al dolore.

2. Tecniche Cranio-Sacrali

Agiscono sul sistema cranio-sacrale, influenzando il liquido cerebrospinale e il sistema nervoso centrale. Favoriscono il rilassamento profondo, la regolazione del sonno e la riduzione dello stress.

3. Tecniche di Rilascio Miofasciale

Utilizzate per “ammorbidire” i tessuti muscolari e connettivi, migliorano la percezione corporea e riducono la rigidità. Possono essere applicate sui tender points specifici della fibromialgia.

4. Tecniche Viscerali

Alcuni sintomi della fibromialgia coinvolgono l'apparato digerente (gonfiore, stipsi, colon irritabile). Le tecniche viscerali aiutano a migliorare la motilità degli organi e a ridurre le tensioni addominali.

5. Tecniche di Mobilizzazione Articolare Dolci

Movimenti passivi e controllati che migliorano la mobilità senza provocare dolore. Utili per contrastare la rigidità mattutina e favorire la fluidità del movimento.

6. Tecniche Respiratorie e Diaframmatiche

Il diaframma è spesso coinvolto nella fibromialgia. Lavorare sulla respirazione migliora l'ossigenazione, riduce l'ansia e favorisce il rilassamento globale.

Di particolare rilievo sono i 18 punti(Tender Point) chiave della fibromialgia sono distribuiti simmetricamente su:

- Collo (zona cervicale)
- Spalle (trapezio e sovraspinato)
- Torace (seconda costa)
- Gomiti (epicondilo laterale)
- Glutei (zona superiore)
- Anche (trocantere maggiore)
- Ginocchia (zona interna)

Il trattamento osteopatico può concentrarsi su queste aree, con tecniche mirate e rispettose della soglia del dolore del paziente.

Da aggiungere che l'osteopatia può essere integrata con:

- Esercizi di stretching dolce e yoga terapeutico
- Tecniche di rilassamento e mindfulness
- Supporto nutrizionale personalizzato
- Psicoterapia cognitivo-comportamentale
- Idroterapia e termalismo

Questa sinergia può potenziare gli effetti del trattamento e offrire un percorso di cura più completo.

Ogni paziente è unico. L'osteopata deve valutare attentamente la storia clinica, il livello di dolore, la sensibilità emotiva e le aspettative del paziente. Il trattamento sarà quindi modulato in base alla risposta individuale, con un approccio graduale e rispettoso.

La fibromialgia è associata a una disfunzione del sistema nervoso centrale, in particolare a una “sensibilizzazione centrale” che amplifica la percezione del dolore. L'osteopatia, attraverso il lavoro sul sistema cranio-sacrale e sul

sistema autonomo, può contribuire a modulare questa risposta, favorendo un riequilibrio neurovegetativo.

In conclusione la fibromialgia è una condizione complessa, che richiede un approccio multidisciplinare e personalizzato. L'osteopatia, con la sua visione globale e il suo tocco rispettoso, può rappresentare un valido alleato nel percorso di cura. Non si propone come cura definitiva, ma come strumento di supporto per migliorare la qualità della vita, ridurre il dolore, favorire il rilassamento e restituire al paziente una sensazione di benessere e dignità.

Il contatto umano, la presenza empatica, la capacità di ascolto e la delicatezza delle tecniche osteopatiche offrono al paziente fibromialgico un'esperienza terapeutica che va oltre il corpo, toccando anche la sfera emotiva e relazionale. In un mondo che spesso non comprende la sofferenza invisibile della fibromialgia!

Osteopata D.O. - Iridologo in Naturopatia

Prof. Bertinetto Bartolomeo Davide

www.bertinettobartolomeodavide.it

392 5898437 - Envie(Cn)