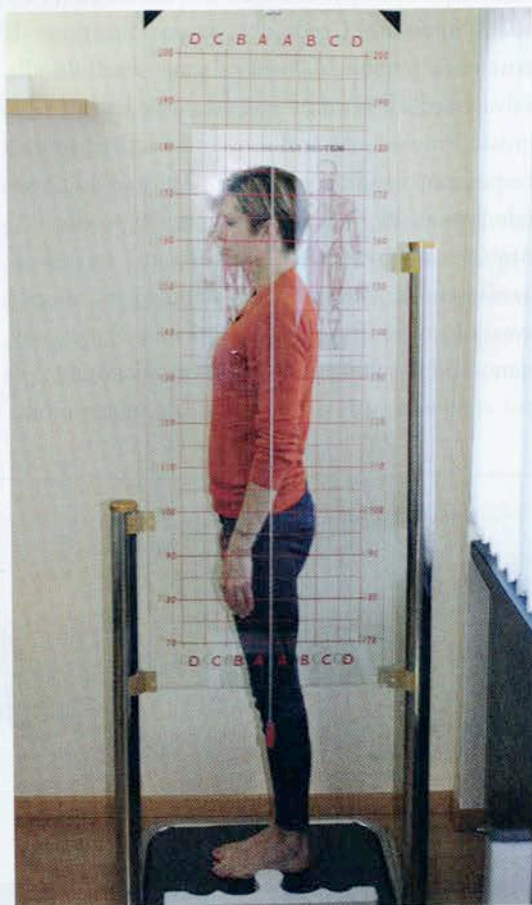


la chiropratica

Fondata nel 1895 da Daniel David Palmer, è cresciuta così costantemente da essere considerata, oggi, uno dei metodi di cura naturale più diffusi al mondo. Chi parla di lei la definisce scienza, arte, filosofia. Chissà, potrebbe essere una buona soluzione ai miei acciacchi.

testo e foto Stéphanie Castiglioni Scatizza - stephanie@illustrazione.ch

Non che abbia, in questo momento, dolori particolari o intensi. La mattina però, stanchezza a parte, diventa sempre più difficile alzarsi dal letto. Mi sveglio, come dire, "acciaccata", indolenzita. Collo, spalle, schiena... li sento spesso irrigiditi, bloccati, dolenti. Sarà colpa del materasso troppo morbido, troppo duro, o del cuscino troppo voluminoso, troppo sottile... e se invece, dietro a questi fastidi, si nascondesse qualcosa di più? Decido di fare qualcosa per migliorare il mio benessere e, memore dei tempi in cui, ahimè, lo sport mi portava spesso a cadute con conseguenti fratture e forti traumi, dopo tanti anni decido di mettermi nuovamente nelle mani della chiropratica, che tanto mi aveva dato beneficio. Ma cos'è esattamente la chiropratica? Si tratta di una professione sanitaria dedita alla diagnosi, al trattamento e alla prevenzione dei disturbi dell'apparato muscolo scheletrico e degli effetti di tali problematiche sul sistema nervoso e sullo stato di salute generale. In questo contesto, particolare importanza è attribuita alle tecniche di trattamento manuale, compresa la manipola-



zione vertebrale. Da qui il termine chiropratica, dal greco cheir e praxis, ossia "pratica o trattamento manuale". Manipolazioni che, nonostante il "rumore" avvertito dallo spostamento delle ossa e la strana sensazione fisica di "sblocco" che si avverte, sono assolutamente indolori. Ovviamente devono essere eseguite solo da chi è del mestiere, quindi da uno specialista! La chiropratica è una pratica alla quale possiamo affidarci tutti e a qualsiasi età, non ha effetti collaterali né controindicazioni a meno che non si soffra

«Una pratica alla quale possiamo affidarci tutti e a qualsiasi età»

di osteoporosi, unico caso in cui è sconsigliata. La prassi della chiropratica che, lo ricordiamo, sostiene una visione integrale della persona dal punto di vista fisico, mentale e sociale, sottolinea la capacità naturale dell'organismo di guarire se stesso (omeostasi), pertanto non prevede l'uso di farmaci o di procedure chirurgiche. I chiropratici, pertanto, ricorrono a metodi conservativi quali terapie manuali, metodi fisioterapici, programmi d'esercizio, ma anche a consulenze nutrizionali, strumenti di ortopedia correttiva e forme di educazione legate allo stile di vita e all'ergonomia. La chiropratica è un sistema sanitario naturale basato sull'abilità innata a guarire. Ci sono tre strategie distinte: la prima consiste nel trattare le malattie e i sintomi, la seconda nel prevenire le malattie e l'ultima nel promuovere la salute. La chiropratica promuove la salute e, infatti, fu proprio la professione chiropratica a coniare la parola "Wellness" negli anni '80... e di benessere abbiamo tutti grande bisogno.

Nel frattempo sono arrivata in uno studio chiropratico di Lugano, che mi è stato segnalato e consigliato. Dopo essermi accomodata, il chiro-

pratico inizia a pormi qualche domanda sul mio stile di vita e sul generale stato di salute. Gli spiego che soffro di lombalgia e di dolori alla cervicale che, spesso, mi causano anche cefalee ed emicranie. In questa prima fase di anamnesi, cerca di ottenere il maggior numero di indicazioni su quello che è il mio passato in fatto di salute, per cercare eventuali possibili relazioni e collegamenti con le problematiche attuali. Mentre racconto tutte le disgrazie e le sventure sportive del mio passato, elenco i vari traumi e i dolori che a volte ancora avverto, soprattutto quando cambia il tempo! Il chiropratico prende appunti sulla cartella clinica che in un attimo si riempie di informazioni. Terminata la fase di anamnesi, si passa a una serie di esami fisici che permetteranno al chiropratico di valutare il mio disturbo e di decidere un piano di trattamento adeguato. Il primo di questi è l'analisi posturale. Salgo su una pedana detta "stabilometrica", che analizza la distribuzione dei pesi, la stabilità e la postura, per capire se si è in presenza di problemi alla colonna vertebrale, come scoliosi o asimmetrie. Poi è la volta dell'esame sul podoscopio, che permette di valutare l'appoggio dei piedi che,

se scorretto, può causare notevoli problemi alla schiena. Il chiropratico mi chiede in seguito di camminare avanti e indietro, di scendere con le mani fino a toccare terra, prima di eseguire tutta una serie di movimenti del tronco, del collo, delle braccia e delle principali articolazioni in generale. Questa seconda fase è detta "palpazione statica/dinamica" ed è indispensabile a rilevare eventuali spostamenti vertebrali, perdita delle curve fisiologiche, alterazioni della mobilità vertebrale e squilibri della colonna stessa. Quest'ultima analisi conferma il mio fastidio: un blocco nella regione lombare che, mi spiega il chiropratico, è a sua volta legato a una sublussazione nella zona cervicale. La sublussazione vertebrale è l'oggetto principale dell'attività chiropratica, che si verifica quando una vertebra perde il normale allineamento superiore ed inferiore, o il suo normale movimento. A questo punto il chiropratico mi prepara

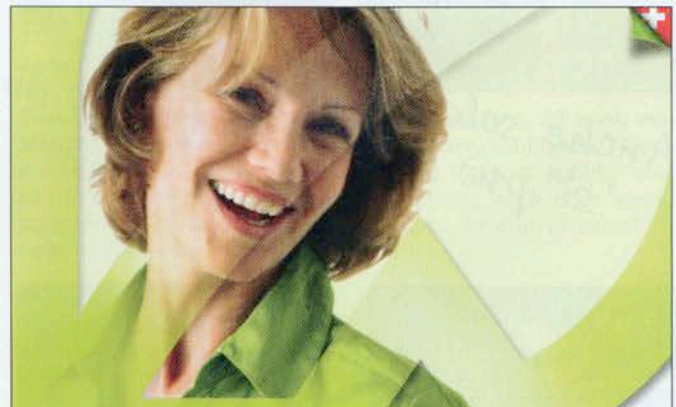
**«Un sonoro
"clack"
mi informa
che tutto è
tornato a posto»**





ra per l'aggiustamento tramite manipolazione. Sdraiata su un fianco, con un movimento rapido, esegue lo sblocco a livello lombare. È questione di un secondo, un sonoro "clack", indolore, mi informa che tutto è tornato al suo posto! E un attimo dopo è la volta del collo che, in men che non si dica, sento finalmente libero da tensioni ed elastico. Chiedo informazioni sul rumore avvertito durante la manipolazione. Ebbene, quello "scricchiolio" non è altro che il rumore del gas liberato dal fluido articolare durante una distrazione veloce delle superfici articolari e non è in alcun modo dannoso per le vertebre! Se ci si affida a specialisti non c'è quindi motivo di temere le manipolazioni. Dopo anni d'insegnamento ed esperienza, i dottori in chiropratica diventano esperti nell'applicare la giusta quantità di forza, con profondità e velocità della correzione e della direzione, precisa e ben studiata. Ogni aggiustamento è fatto in base all'età, alla misura corporea e ai problemi riscontrati nel singolo paziente. Può essere un movimento veloce, come nel mio caso, oppure una pressione lenta e costante. Che dire, io avevo proprio bisogno di essere "aggiustata". Provo a eseguire alcuni movimenti e sento che il beneficio è stato immediato: quella fastidiosa sensazione di rigidità è scomparsa, il collo è sciolto e flessuoso, così come la parte bassa della mia schiena, affaticata dal peso di due bimbi pic-

coli. Ma soprattutto, finalmente, non avverto più alcun malessere o dolore. Missione compiuta! Ancora una volta, GRAZIE chiropratica! ❖



Colora la tua menopausa!

cimifemine® neo – con cimicifuga

- **Attenua i disturbi menopausali come:**
 - vampate di calore
 - sudorazioni intense
 - nervosismo
- **Solo 1 compressa al giorno**



Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn
www.zellerag.ch

Disponibile in farmacia o in drogheria. Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

