

E racconta di te molto più di quello che puoi dire con le parole. Non solo: manipolando le articolazioni si curano anche emicrania, artrite, asma, problemi psicologici

Con la Consulenza di Andrea Clementoni Chiropratico dell'Associazione Italiana Chiropratici

Chiropratica (un termine che deriva dal greco) vuol dire “agire con le mani”. E in effetti questa tecnica si basa proprio sulla manipolazione. Ma solo una parte specifica del corpo: la colonna vertebrale. Secondo questa disciplina, infatti, il corretto allineamento e funzionamento delle vertebre (e dei nervi associati) è fondamentale per la salute.

Un po' di storia Il padre di questa tecnica è lo scienziato canadese Daniel D. Palmer. “Nel settembre 1895 Palmer fece un esperimento straordinario” racconta Jean Pierre Meersseman, il chiropratico che ha portato questa disciplina in Italia, nel suo libro *Chiropratica*: “Il portiere del suo stabile aveva improvvisamente perso l'udito 17 anni prima, quando si era preso una distorsione lavorando in una posizione forzata. L'uomo disse che al momento dell'incidente aveva sentito qualcosa che cedeva nella sua spina dorsale e subito dopo era diventato sordo. Esaminando la sua colonna, Palmer trovò una vertebra prominente e dolorosa, proprio sotto il collo. E in quella vertebra il portiere riconobbe il punto dove aveva sentito dolore al momento della distorsione. Palmer ritenne che se la vertebra fosse stata rimessa in posizione corretta l'uomo avrebbe potuto sentirci di nuovo. Usando la protuberanza della vertebra come una leva, diede un colpo netto che rimise l'osso in posizione. Poco dopo il portiere disse che ci sentiva meglio. E, dopo una settimana, aveva completamente riacquisito l'udito”. Sembra una favola o la storia di un miracolo. Invece è la dimostrazione pratica dell'incredibile intuizione che ha avuto lo scienziato canadese. E, cioè, che riordinando manualmente la posizione delle vertebre il corpo guarisce.

Che cos'è La colonna vertebrale è una specie di tubo flessibile formato da 33 vertebre. Questi anelli ossei sono ben allineati uno sull'altro in modo da costruire un canale interno attraverso il quale passano il midollo e i nervi spinali (diramazioni nervose che si estendono a tutti i muscoli, le ossa e le ghiandole del corpo). Secondo la chiropratica, lo spostamento (o sublussazione) di una qualsiasi delle vertebre esercita una pressione sui nervi. Questo schiacciamento impedisce agli impulsi nervosi di raggiungere gli organi corrispondenti che, così, si ammalano. E causa dolori ai muscoli e alle articolazioni. L'allineamento delle vertebre è minacciato da diversi fattori. Una vita troppo sedentaria, i traumi, gli incidenti, le cadute, la cattiva occlusione della mandibola, le posture scorrette, l'uso di calzature inadeguate (tacchi troppo alti o troppo bassi) possono provocare con il passare del tempo, una leggera deviazione della colonna vertebrale. Ma anche l'alimentazione sbagliata o le tensioni psicologiche: producono un accumulo di tossine nei muscoli, facendoli contrarre. Il chiropratico corregge con le mani lo spostamento delle vertebre, ristabilendo così la trasmissione normale degli impulsi nervosi.

Come funziona La visita del chiropratico inizia sempre con particolari test che servono per valutare la simmetria delle due metà del corpo e la mobilità della colonna. Quindi, lo specialista raccoglie la tua storia clinica, studia le eventuali radiografie, osserva la tua postura e controlla con attenzione la tua colonna vertebrale. Tutto questo per poter scoprire le cause nascoste e gli squilibri che possono compromettere la mobilità della schiena, del collo e del bacino. Per esempio, se ti fa male la schiena, il chiropratico ricerca le possibili cause che possono essere all'origine del disturbo: per esempio, un vecchio colpo di frusta o un incidente alla caviglia, che, nonostante il passare del tempo, hanno lasciato il segno. In più tiene conto della rigidità muscolare dovuta al tentativo del

corpo di compensare e di adattarsi agli squilibri. Una volta fatta la diagnosi, viene fatta sdraiare sul lettino e il chiropratico, dopo aver individuato dove la vertebra è fuori posto, esegue l'*adjustment* (l'aggiustamento). Si tratta di una pressione energica ed indolore che ristabilisce il giusto riallineamento. Questa tecnica si basa più sulla velocità che sulla forza. Quando una vertebra è sublussata, i muscoli del corpo cercano di riportarla nella sua posizione normale. Il chiropratico, esercitando una pressione molto rapida e concentrata nella stessa direzione in cui spingono già i muscoli, riesce a spostare la vertebra e riposizionarla nella sua sede giusta. A volte questa manipolazione provoca lo "scrocchio". Ma niente paura: si tratta del normale e tipico rumore che si sente quando le articolazioni si muovono. Il trattamento dura pochi minuti. Il più delle volte il programma terapeutico prevede un ciclo di 8-10 manipolazioni per riaddestrare, seduta dopo seduta, il sistema muscolo-scheletrico e trovare un nuovo equilibrio. Per prevenire ricadute il consiglio è di sottoporsi a controlli periodici.

A cosa serve La chiropratica, se fatta da mani esperte e competenti, può essere un antidolorifico più efficace dell'Aulin. È utile se soffri di dolori alla schiena (discopatia, sciatica, ernia del disco) e al collo e mal di testa (emicrania da tensione, da sinusite, da allergie, da weekend), colpi di frusta, artrite, osteoartrite e spondilosi. Per non dimenticare i traumi sportivi, in particolare alle spalle, braccia e ginocchia (gli sport più pericolosi per le ossa sono il calcio, pallacanestro, pallavolo, sci, tennis, arti marziali, ippica e golf). Molti sportivi, invece, sfruttano questa tecnica per migliorare le prestazioni. Ma la chiropratica non risolve solo problemi articolari. Secondo recenti studi è efficace anche in caso di asma, malocclusione dentale, depressione, ansia, ipertensione, otite cronica, vertigini. Il chiropratico, infatti, attraverso le manipolazioni, può aiutare l'organismo a ritrovare il suo equilibrio e benessere generale. Controindicazioni? In presenza di osteoporosi basta usare un po' di cautela durante il trattamento.

FA BENE AD OGNI ETÀ

-
- **Agli anziani** Perché le manipolazioni del chiropratico evitano di assumere troppi farmaci. E, in più, migliorano gli acciacchi dell'età.
- **Ai neonati** Un'importante ricerca realizzata in Danimarca sulle coliche gassose del neonato ha dimostrato che i bambini che venivano manipolati dal chiropratico risolvevano in pochissimo tempo questo problema dovuto, probabilmente, alle manovre, di ruotare la testa, che si usano in sala parto per aiutare il bambino a nascere.

TESTIMONIANZE

- **Marilena, 20 anni, impiegata** Da qualche mese soffrivo di dolori e di stanchezza muscolare. Pensavo a qualche virus o a un'anemia. Ma dagli esami non è risultato niente. Il mio medico, allora, mi ha consigliato una visita dal chiropratico. Così con mio grande stupore ho scoperto che i miei problemi dipendevano da una vecchia distorsione alla caviglia. Lo specialista, infatti, mi ha spiegato che, poiché il mio piede non funzionava bene, i nervi erano stimolati in modo confuso e non inviavo alle spalle e alla schiena i segnali corretti, causandomi i disturbi. Infatti, una volta eliminato il problema al piede, con un ciclo di manipolazioni, sono rinata
- **Carmine, 37 anni, ingegnere** Il mal di schiena mi tormentava e gli antinfiammatori non mi aiutavano più. Il medico mi ha consigliato un chiropratico: ottimo suggerimento. Già dopo qualche seduta mi muovevo con più scioltezza. Non mi sentivo più bloccato e non ho più

avuto copi della strega. Ora mi faccio vedere una volta o due al mese: così tanto per prevenire...

- **Quintina, 88 anni, pensionata** Soffro da sempre di dolori alla schiena, alle gambe e di mal di testa e, pur avendo provato un pò di tutto, niente funzionava. Ho scoperto il chiropratico solo tre anni fa. Dopo alcune visite ravvicinate, da qualche tempo ricevo un trattamento ogni tre o quattro settimane. Mi muovo meglio, sono più agile e meno affaticata. In più, il mal di testa è quasi scomparso e la mia pressione è più regolare