

oooo

OSTEOPATIA IN GRAVIDANZA



Annazanivanosteopata

○○○○

QUANDO?

SALUTE

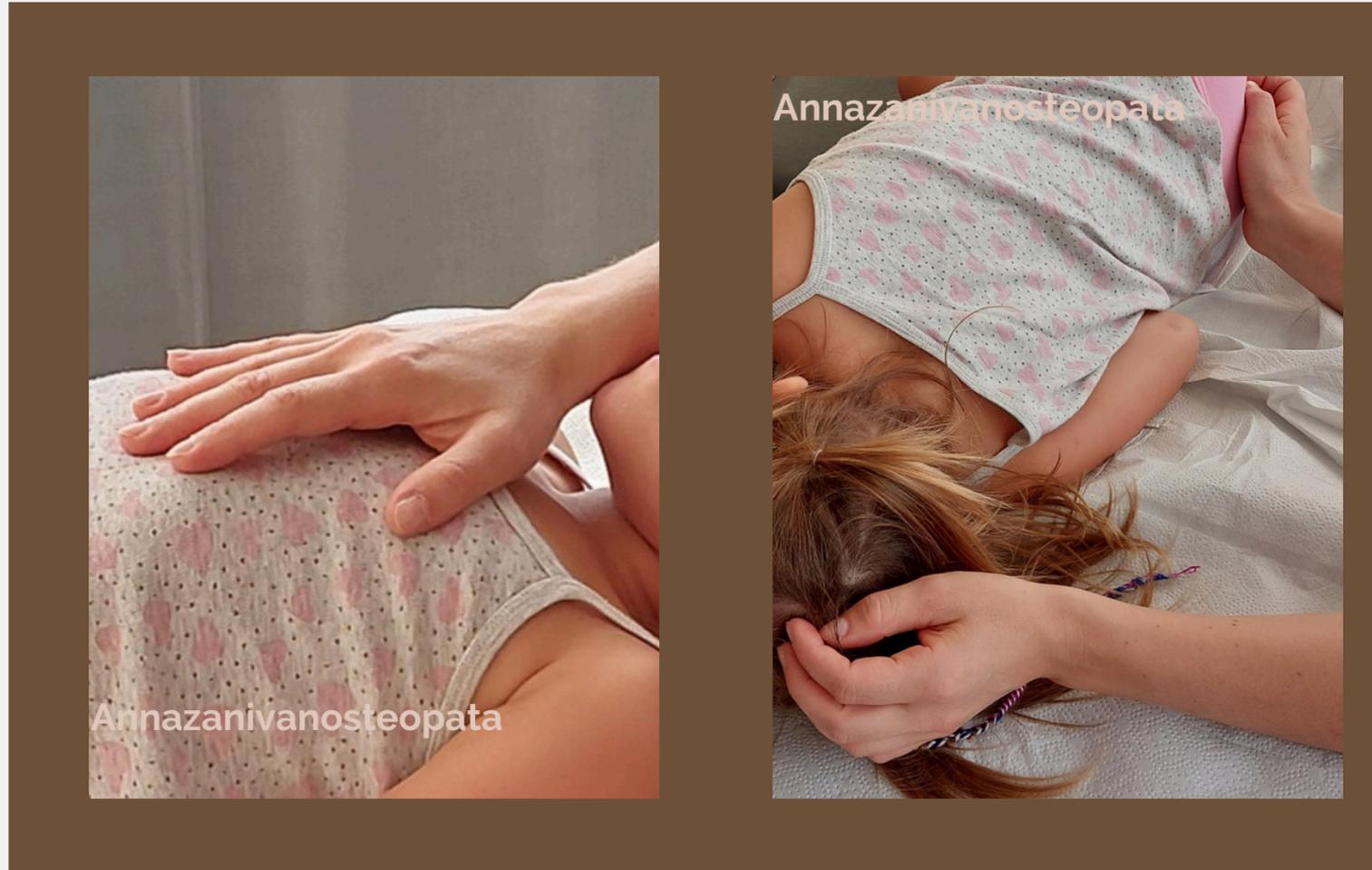


DOLORE



CONSAPEVOLEZZA





L'osteopatia è una
TERAPIA MANUALE.
Vengono utilizzate le mani
sia in fase di valutazione
che di trattamento.



OBIETTIVO DEL
TRATTAMENTO
DA PARTE
DELL'OSTEOPATA



Tramite un “tocco tecnico” portare il paziente in una condizione di rilassamento profondo che viene definito “Neutro”, con una connotazione neurofisiologica di riduzione ai minimi termini dell'attività del Sistema Nervoso Simpatico. La percezione sotto le mani è di un omogeneità dei tessuti.



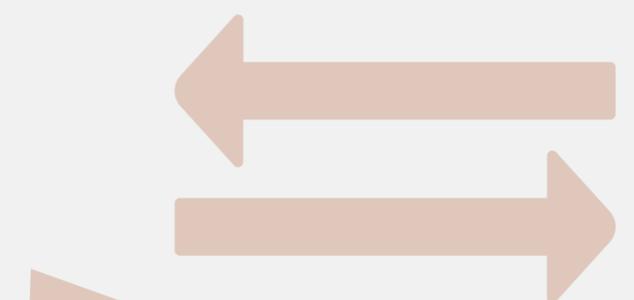
EFFETTO DEL TRATTAMENTO



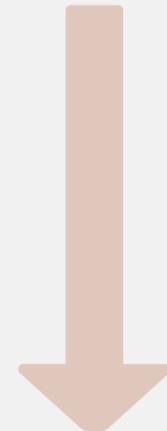
Il trattamento osteopatico quindi
NON CORREGGE e NON CURA,
ma mette il sistema nelle
condizioni di autoregolarsi al
meglio e di conseguenza di
autocorreggersi

**CORTECCIA
INSULARE**

**CORTECCIA
TELENCEFALICA**

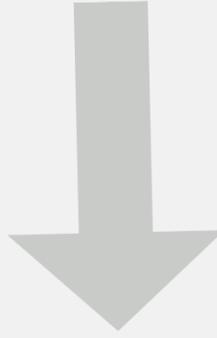


TALAMO



**VIE MOTORIE
EFFERENTI**

**DIV.
SIMPATICA**

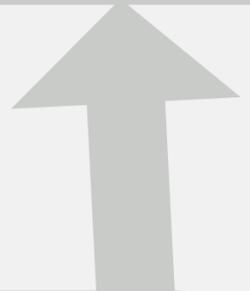


**SISTEMA
NERVOSO
SOMATICO**

MUSCOLATURA

**SISTEMA
NERVOSO
AUTONOMO**

**DIV.
PARASIMPATICA**



**VIE SENSITIVE
AFFERENTI**

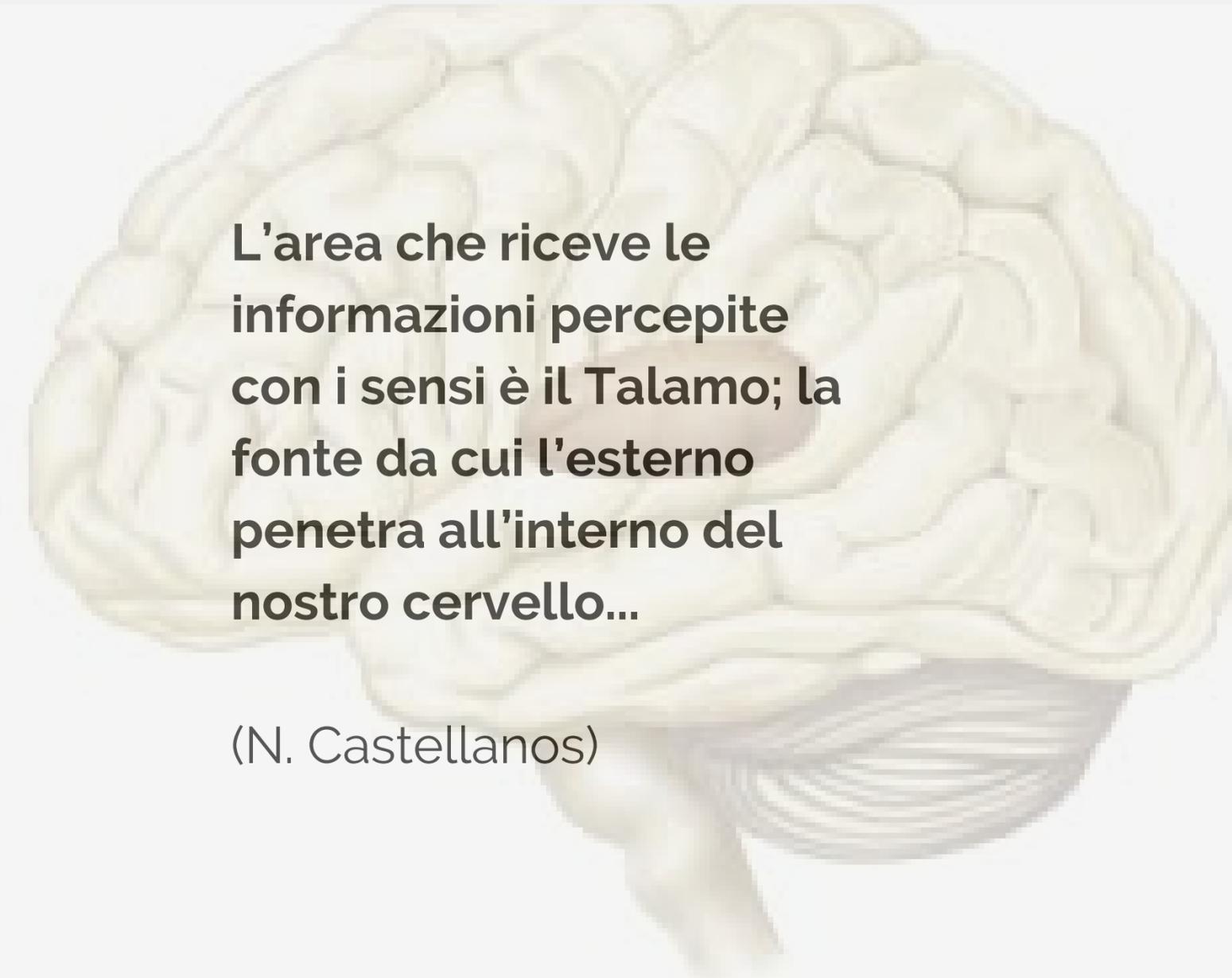
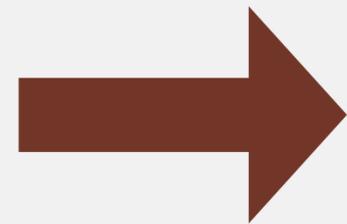


**TOCCO
DELL'OSTEOPATA**

Annazanivanosteopata

o o o o

“Quando un'informazione proveniente dall'esterno arriva al nostro corpo, i recettori la trasmettono al cervello tramite i nervi corrispondenti. Per esempio un sussurro attiva i recettori dell'udito e, una volta trasformato in campo elettromagnetico, viene trasportato dai nervi uditivi fino a giungere al cervello”



L'area che riceve le informazioni percepite con i sensi è il Talamo; la fonte da cui l'esterno penetra all'interno del nostro cervello...

(N. Castellanos)

o o o o

L'insula è la pietra angolare della nostra coscienza, in quanto è la regione cerebrale che integra le informazioni provenienti dal corpo, le emozioni soggettive e l'ambiente circostante...tra le aree più importanti per quanto concerne l'influenza del corpo sul cervello.

(N. Castellanos)

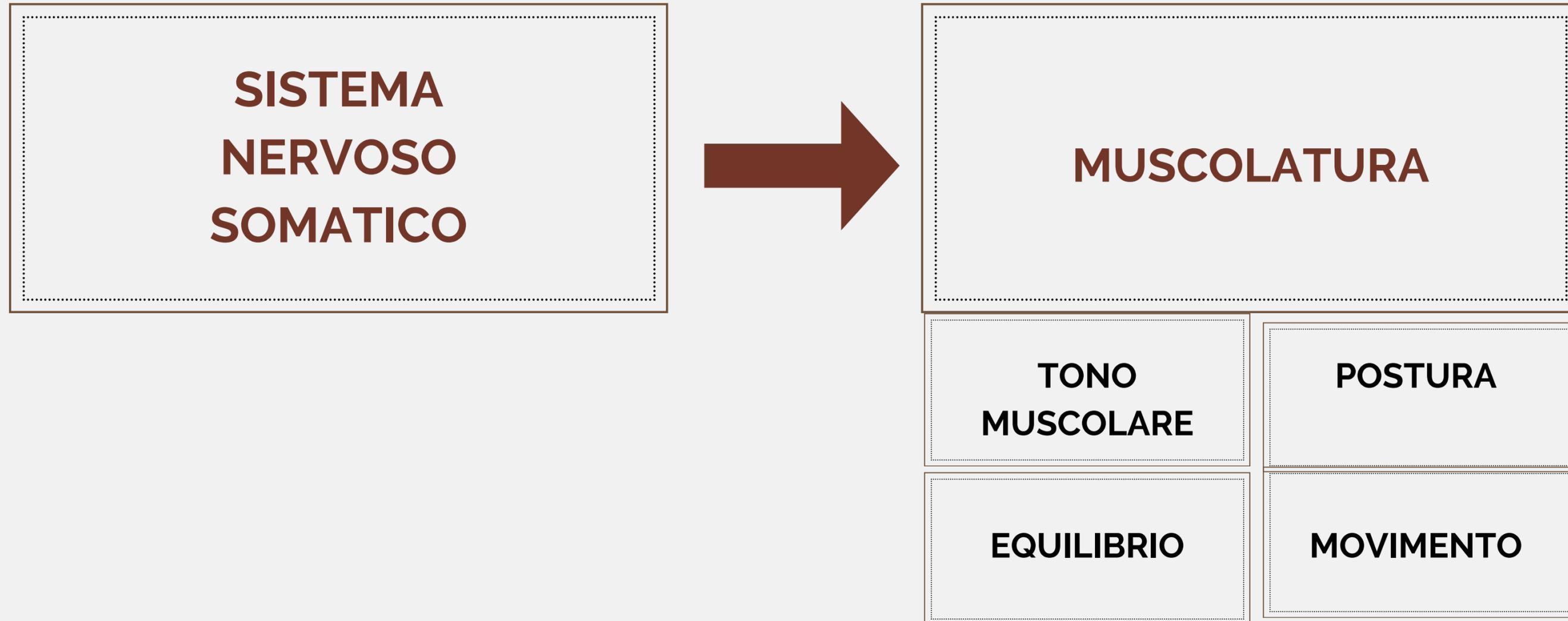


E' tuttora opinione diffusa tra gli scienziati che siamo consapevoli di un'informazione solo quando questa tocca la parte superficiale del cervello, la corteccia cerebrale; il resto rimane nella nebbia. Nel suo percorso dai recettori -per esempio gli occhi- fino alla corteccia, non abbiamo consapevolezza di tale informazione.

Per gran parte del tempo, il mondo si muove nella nebbia.

(N. Castellanos)





Cambiamenti posturali nei 9 mesi di gravidanza,
Il trattamento osteopatico favorisce l'elasticità
tissutale e la mobilità articolare.

o o o o

Funzioni vegetative o viscerali (digestione, peristalsi intestinale, frequenza cardiaca...) e meccanismi omeostatici.

SISTEMA NERVOSO AUTONOMO



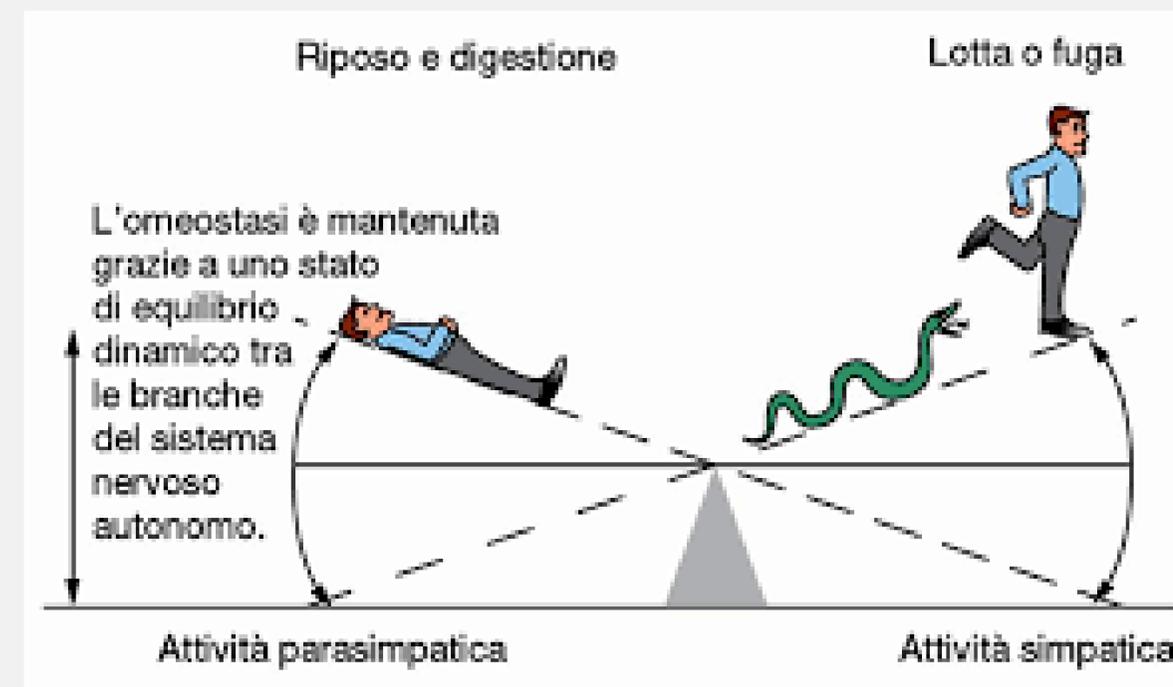
DIV. SIMPATICA

Tende ad essere attiva durante situazioni di emergenza

DIV. PARASIMPATICA

Tende ad essere attiva in situazioni quali:

- **digestione**
- **Crescita**
- **Difese immunitarie**



...è stato dimostrato che il trattamento manipolativo osteopatico produce un effetto parasimpatico...
(Cerritelli)

QUANDO?

SALUTE



PRIMI 1000 GIORNI DI VITA

Dal concepimento fino ai 2 anni di vita del bambino

In questo periodo sensibile è fondamentale sostenere la SALUTE della mamma e del suo bambino

EPIGENETICA

La ricerca scientifica evidenzia sempre più come i nostri comportamenti e le nostre scelte incidono sull'attivazione o sul silenziamento dei geni del DNA.

L'individuo cresce quindi sovrapponendo le informazioni che vengono dall'ambiente al proprio codice genetico (DNA).

QUANDO?

SALUTE



Il trattamento osteopatico si sta dimostrando un valido aiuto nel migliorare e/o mantenere lo stato di salute.

Promuove un'ottima funzionalità dei tessuti del corpo

QUANDO?

DOLORE

LOMBALGIE,
CERVICALGIE,
SCIATALGIE
DOLORI INGUINALI,
MAL DI TESTA
DISTURBI LEGATI ALLA RITENZIONE DI LIQUIDI
DISTURBI LEGATI A DIFFICOLTA' NEL TRANSITO
INTESTINALE



Il trattamento può essere utile per prevenire o mitigare l'insorgenza di eventuali disturbi, o limitare l'uso di farmaci antidolorifici.

QUANDO?

DOLORE

Il trattamento può aiutare nel caso ci siano stati traumi meccanici, **cadute importanti sul sedere, colpi di frusta, interventi chirurgici**, anche di vecchia data



Il percorso osteopatico può essere anche coadiuvante ad altri trattamenti e terapie.

○○○○

QUANDO?



CONSAPEVOLEZZA

Fare esperienza di momenti di quiete durante la gravidanza può aiutare a prendere consapevolezza di sé, del proprio corpo, dell'altro, dell'ambiente in cui ci si trova, del proprio stato di quiete per poter ricrearlo poi in autonomia nella propria quotidianità.



Annazanivanosteopata

“Il corpo sa cose di cui la mente non si è ancora resa conto”

(N. Castellanos)

o o o o

LETTERATURA

il tocco osteopatico sembra essere in grado di modulare l'attività del SNA, con azione antinfiammatoria e iperparasimpatica.
(D'Alessandro G.2016)

Il tocco gentile è in grado di stimolare le fibre C- tattili (CT) presenti nella pelle. Queste fibre fanno parte del "sistema interocettivo" che raccoglie i segnali afferenti da tutto il corpo e li integra soprattutto nella corteccia insulare, per elaborare la migliore risposta possibile agli stress ambientali, dirigendo l'asse dello stress, il sistema nervoso autonomo e l'attivazione del sistema immunitario
(McGlone F. 2017)

Un recente studio sui bambini prematuri[1] ha mostrato un aumento immediato dei valori di SpO2 (saturazione parziale di Ossigeno) che può indicare una rapida reazione metabolica nei neonati pretermine sottoposti a OMT, e una riduzione della frequenza cardiaca post-OMT che potrebbe riflettere un successivo effetto parasimpatico

[A. Manzotti 2020]

Diversi studi hanno riscontrato una diminuzione dei livelli di stress associata a una particolare modalità di tocco, chiamata "tocco gentile. E' stato osservato che questa modalità di contatto manuale ha effetti diretti sul SNA del bambino e dell'adulto: riduce i livelli di cortisolo prodotti in risposta allo stress mediata dall'attività simpatica, migliorando così potenzialmente l'adattabilità e la salute.

(McGlone F. 2017)

Annazanivanosteopata

o o o o

LETTERATURA

E' stato dimostrato che interventi terapeutici come massaggi, rilassamento e yoga durante la gravidanza riducono l'ansia e lo stress, riducono i livelli di cortisolo... mostrano effetti positivi sulla funzione del sistema immunitario e autonomo

(Tiffany 2012).

Il trattamento manipolativo osteopatico ha portato cambiamenti positivi nell'intensità del dolore e nella disabilità funzionale

(Schwerla 2015)

Il trattamento manipolativo osteopatico produce benefici clinicamente rilevanti per donne in gravidanza e dopo il parto

(Franke 2017)

Da una recente revisione si mostra un'efficacia ma soprattutto una sicurezza delle cure osteopatiche integrate all'assistenza ginecologica- ostetrica tradizionale

(Ruffini N. 2022)

“ La sera, quando racconto una storia a mia figlia, a letto, si crea una sincronizzazione tra le attività dei nostri cervelli e dei nostri cuori. E' stato possibile misurare in laboratorio la comunicazione tra i cervelli quando due persone parlano tra loro. Non si sincronizzano solo le aree dell'attenzione e dell'ascolto, ma anche quelle coinvolte nell'elaborazione dei segnali provenienti dal corpo. Questo “contagio cerebrale” è il meccanismo proposto dalle neuroscienze per la comunicazione.

Per comprendere l'altro, abbiamo bisogno di metterci al suo posto, di diventare il suo corpo...i cervelli comunicano...e lo stesso vale per il cuore. La comunicazione non implica solo sincronizzazione cerebrale ma anche cardiaca..quando siamo circondati da persone i nostri cuori entrano in risonanza con quelli di chi ci circonda. Ma **la massima sincronizzazione osservata è quella che avviene tra i cuori di madre e figlio”**.

“Da Neuroscienza del corpo”
- N. Castellanos -