PIANESE 2 singolo

MAL DI TESTA – DOLORE CERVICALE

Oggi parlerò di mal di testa o meglio di come attenuare il mal di testa con il trattamento manuale. Se stai guardando questo video avrai di sicuro provato già altri rimedi soprattutto di tipo farmacologico e ti sarai reso conto che non sono stati efficaci che non hanno risolto il tuo problema. Questo accade alla gran parte delle persone perché molto spesso il farmaco non colpisce la causa del problema. Il mal di testa può essere di tipo Cervico-genico, può essere dovuto allo stress, può essere dovuto a delle posture sbagliate viziate al lavoro a casa, e quindi con delle adeguate manovre specifiche sia sulla parte articolare, sulla colonna, sia sui muscoli che sono attaccati alla colonna è possibile risolvere il mal di testa quindi attenuarlo dell’80% in una sola seduta

Adesso vi mostrero delle tecniche manuali per il Dolore Cervicale una di queste è una tecnica Articolare che agisce direttamente sull’articolazione, sulla colonna cervicale. Posiziono il paziente in un certo modo trovo a che livello, punto c’è il problema cioè dove, come si dice tecnicamente, è ristretto e con una piccola manovra vado a liberare. In questo caso sto usando una tecnica miofasciale- muscolare che serve ad alleggerire tantissimo tutte le forme di mal di testa, soprattutto quelle che non rispondono ai farmaci. Molte persona assumo farmaci per questo problema che ha un’altissima percentuale in società, 4 persone su 5 soffrono di mal di testa e spesso non rispondono alle cure farmacologiche. Lavorando sulle zone più indiacate, a seconda del tipo di mal di testa, possiamo alleviare il dolore del paziente del 90% se non addirittura farlo sparire.

PIANESE 3 singolo

MAL DI SCHIENA

Vi parlerò del dolore alla schiena che può essere causato da tante cose : sia dalla attività sportiva sia dalla vita quotidiana in casa, facendo le faccende domestiche tipo stirare; oppure posture errate al lavoro chi passa tante ore seduto sia che facia il tassista che faccia un lavoro impiegatizio. Stare tante ore davanti al pc fa si che la schiena subisca dei carichi che non sono fisiologici, quindi nel tempo tende a sviluppare il mal di schiena. Anche traumatismi diretti possono provocare il mal di schiena e anche in questo caso con la terapia osteopatica possisamo porvi rimedio sua che si tratti quindi di un dolore di tipo cronico dovuto a posture viziate sia che si tratti di un dolore più acuto dovuto ad un trauma più recente.

Tecnica lombare per il mal di schiena : metto il paziente in posizione distesa su un fianco porto in massima trazione la schiena per lavorare sulla parte che è poggiata sul lettino chiedo al paziente di fare un bel respiro profondo, e quando il paziente espira applico la manovra. Questa metodica serve ad alleggerire i dolori lombari più comuni è un lavoro molto leggero e blando soltanto di tipo muscolare.

Chiedo al paziente di spingere i suoi piedi in modo leggero sulla mia gamba, aspetto qualche secondo per portare tutta la muscolatura posteriore, catena posteriore, in tensione e gli chiedo di fare dei respiri profondi. Con questo lavoro andiamo a detendere tutta la catena posteriore in particolare i muscoli della zona lombo-sacrale che sono quelli che andando in contrattura ci portano ad avere dolore. Chiedo al paziente di lasciare la spinta e facendogli portare le ginocchia verso il petto porto i muscoli in allungamento cioè detendo le strutture muscolari. E’ un lavoro molto lento e dolce ben tollerato dal paziente e ci serve per scaricare tutta la cerniera lombo-sacrale.

Un’altra tecnica è quella di lavorare sul muscolo Diaframma un muscolo molto importante perché si collega direttamente alla colonna, che spesso può essere causa o conseguenza di problemi che si sono sviluppati nel tempo, percui lavorando in modo molto dolce, sempre associando la respirazione, eliminiamo delle tensioni che poi possono essere causa del mal di schiena.

PIANESE 4 singolo

DOLORE ALLA SPALLA

Il dolore alla spalla può essere di due tipi

1. Dolore di tipo acuto, si sviluppa quando in palestra facciamo un movimento sbagliato o eseguiamo una manovra sbagliata al lavoro o nelle attività della vita quotidiana. E’ un dolore che molto spesso non risponde neanche al trattamento farmacologico e può essere risolto con la terapia manuale.
2. Dolore di tipo cronico, sono quei dolori che ci portiamo dietro da tanto tempo, il classico dolore un po’ sordo che spariamo passi ma in realtà ce lo teniamo per mesi.

La tecnica che applico alla spalla richiede una manovra un po’ diversa dalle altre inquanto un po’ più rapida e serve ad aprire l’articolazione. Molto spesso ci sono dei dolori provocati dal malfunzionamento articolare e con questa manovra riusciamo ad aprirla e a riposizionare i monconi ossei, in questo caso l’omero e la testa della clavicola, nella giusta posizione.

Posizinando il paziente in posizione decubito-prona, si può agire sulla spalla con una manovra atta a far diminuire i dolori di varia natura. In questo caso il nostro obiettivo è riposizionare la scapola e ristabilire i rapporti articolari tra scapola, omero e clavicola. Queste manovre ci permettono di risolvere molti dolori legati alla spalla

PIANESE 5 singolo da ampliare

DOLORI al GOMITO

Il dolore al gomito può essere causato da vari eventi:

* Facendo attività sportiva, giocando a tennis o a golf;
* Facendo le attività della vita quotidiana;
* Facendo attività di lavoro in ufficio esempio usando il mouse si possono creare dei microtraumatismi del gomito che a lungo andare possono portare a conseguenze più o meno serie;

I più comuni fra i dolori del gomito sono “il gomito del tennista”, che colpisce la parte esterna detto **Epicondilite** e “il gomito del golfista”, che colpisce la parte interna detto **Epitrocleite.** Con la terapia manuale osteopatica possiamo risolvere questo tipo di problemi che spesso non rispondono alla terapia farmacologica.