

Rosanna Lambertucci

Ha intervistato

Il Prof. GAVINO SCANU

Osteopata

Prof. Scanu, una delle cause che puo' provocare le vertigini è la disfunzione della cervicale...

Con questa definizione, in generale ci si riferisce a quell'insieme di patologie oggi così diffuse, da ritenere che esse rappresentino la normalità. Sette persone su dieci provano dolore nel collo e nella parte alta della schiena. L'origine dei disturbi ha cause diverse ma, il solito stress, anche in questo caso, ha contribuito a diffonderli. Molte sono le persone infatti che tendono a somatizzare la loro tensioni nelle spalle, assumendo per molto tempo POSTURE che finiscono per danneggiare sia la colonna vertebrale, sia i muscoli, sia i tendini. Il nostro collo e' quotidianamente in equilibrio precario sopra la colonna vertebrale. Oggi a causa della sedentarietà e della tecnologia stiamo perdendo la curva fisiologica della cervicale, il corpo soprattutto per le ore che passiamo in ufficio davanti al computer e protratto sempre di più in avanti, quindi la curva della cervicale si sta retti linizzando portando alla protusione del tratto cervicale.

Quando una persona soffre di questo tipo di disturbo qual è il tipo d'indagine medica adatta?

Sicuramente la visita specialistica e soprattutto la diagnosi strumentale attraverso la risonanza magnetica che ci permette di vedere i tessuti molli e quindi i muscoli e quindi vediamo questa disfunzione alla cervicale, la radiografia invece ci permette di vedere solo la struttura ossea e quindi non riusciamo a fare una corretta diagnosi.

Prof. Scanu, una volta individuata correttamente questa disfunzione qual è la terapia che si esegue?

La metodica che io applico si chiama P.R.A.L.D. (POSTURAL RERANGEMENT AND LYMPHATIC DRAINAGE), particolarmente indicata nelle problematiche ricorrenti della quotidianità odierna, con la finalità, di migliorare la qualità di vita. Questo metodica è costituita da tre fasi 1) VALUTAZIONE, 2) ESECUZIONE (terapia), 3) MANTENIMENTO (che il paziente fa a casa).

La terapia consiste in una seduta di 15/20 minuti da eseguire sul paziente.

Quante sedute occorrono affinché il paziente non avverta più dolore alla cervicale?

Il dolore scompare subito dopo il trattamento. Ma sicuramente ricompare a causa delle cattive abitudini che ha il paziente, che sono state causa del disturbo alla cervicale. Di solito la frequenza della seduta può variare a seconda delle condizioni iniziali del paziente, ma in generale è questo un metodo che non richiede frequenze troppo ravvicinate: un'applicazione ogni quattro sei giorni, all'inizio e poi ogni 12/20 giorni fino ad arrivare ad una applicazione ogni 30 giorni nel mantenimento. Inoltre diciamo. Più il disturbo è recente più si riesce ad intervenire meglio e in maniera risolutiva...importante quindi sarebbe andare dall'osteopata periodicamente anche una volta ogni due mesi a seconda delle stile di vita che conduce il paziente....e non aspettare che il dolore diventi acuto.

Il mantenimento a casa che il paziente deve fare, in cosa consiste?

Questa è una fase molto importante della metodica P.R.A.L.D. in quanto ci consente attraverso una gestione del paziente a distanza di prolungare nel tempo i benefici di un singolo intervento. La fase di mantenimento comporta una serie di indicazioni di tipo medico riabilitativo e psicologico, che il paziente deve seguire tra un intervento e l'altro.

Ci sono degli oggetti (telefonino...pentole...) che noi comunemente utilizziamo, a volte in modo errato, e che ci fanno assumere posizioni sbagliate....

Comunemente utilizziamo ma purtroppo in maniera sbagliata...il telefonino è stata una grande conquista dell'uomo moderno permette di accelerare la nostra giornata lavorativa ma se usato male a lungo andare fa soffrire i nostri muscoli del collo...quindi io consiglierei di utilizzare sempre e non solo in auto l'auricolare, un altro consiglio che posso dare a tutti gli impiegati che utilizzano il computer molte ore al giorno, di alzarsi ogni ora e fare dello stretching, oppure andare al bagno due piani sopra o due piani sotto la nostra postazione, ancora a tutte le casalinghe brave in cucina dico di abolire le pentole come queste con un manico solo perché quando dobbiamo portarle piene di acqua come in questo caso dal fornello al lavello rischiamo di caricare troppo la schiena (molti tra i miei pazienti sono cuochi) bisogna utilizzare solo quelle con due manici affinché il peso sia equilibrato.