

# **CHIROPRACTICA**

*La professione sanitaria del futuro*

Dr. Matteo Steiner, Chiropratico



# *L'aggiustamento chiropratico*

- Deriva dall'inglese "adjustment", che significa "correggere, sintonizzare"
- Non c'è qualcosa di rotto da riparare, ma qualcosa non in armonia con il resto che va corretto
- Quando si ricrea armonia nel corpo, si ricrea uno stato di agio → il corpo può tornare ad auto-regolarsi e guarire
- L'aggiustamento chiropratico serve a ripristinare la corretta funzionalità neurospinale correggendo la sublussazione vertebrale



# *Chiropratica, Osteopatia e Fisioterapia*



**A CIASCUNO  
IL SUO!**

- Le manipolazioni vertebrali non sono un'esclusiva della Chiropratica
- **Chiropratica** → Ciò che differenzia l'aggiustamento chiropratico dalle manipolazioni ortopediche, osteopatiche, dai massaggi e da tutti gli altri interventi manuali è il "thrust", l'impulso noto come HVLA (alta velocità, bassa ampiezza) e la motivazione per cui si fa su una determinata articolazione (SUBLUSSAZIONE, interferenza neurologica)
- **Osteopatia** → utilizza mobilizzazioni e manipolazioni di ossa, muscoli e organi per migliorare la struttura e funzionalità del corpo (originariamente è legata ai fluidi corporei) (visione olistica)
- **Fisioterapia** → utilizza massaggi, mobilizzazioni, strumenti elettromedicali, taping ed esercizi per riabilitare dopo un infortunio (visione allopatrica)

# *Le manipolazioni non curano niente*

- “La terapia manipolativa non è utilizzata per trattare una patologia specifica, bensì per **massimizzare l'integrità strutturale e funzionale** di tutto l'organismo umano per poter gestire i suoi stress interni e gli stress ambientali esterni, che risultano nella patologia del paziente.” (Greenman)
- L'obiettivo è migliorare la funzionalità, non togliere il dolore
- E' sempre il corpo che guarisce sè stesso

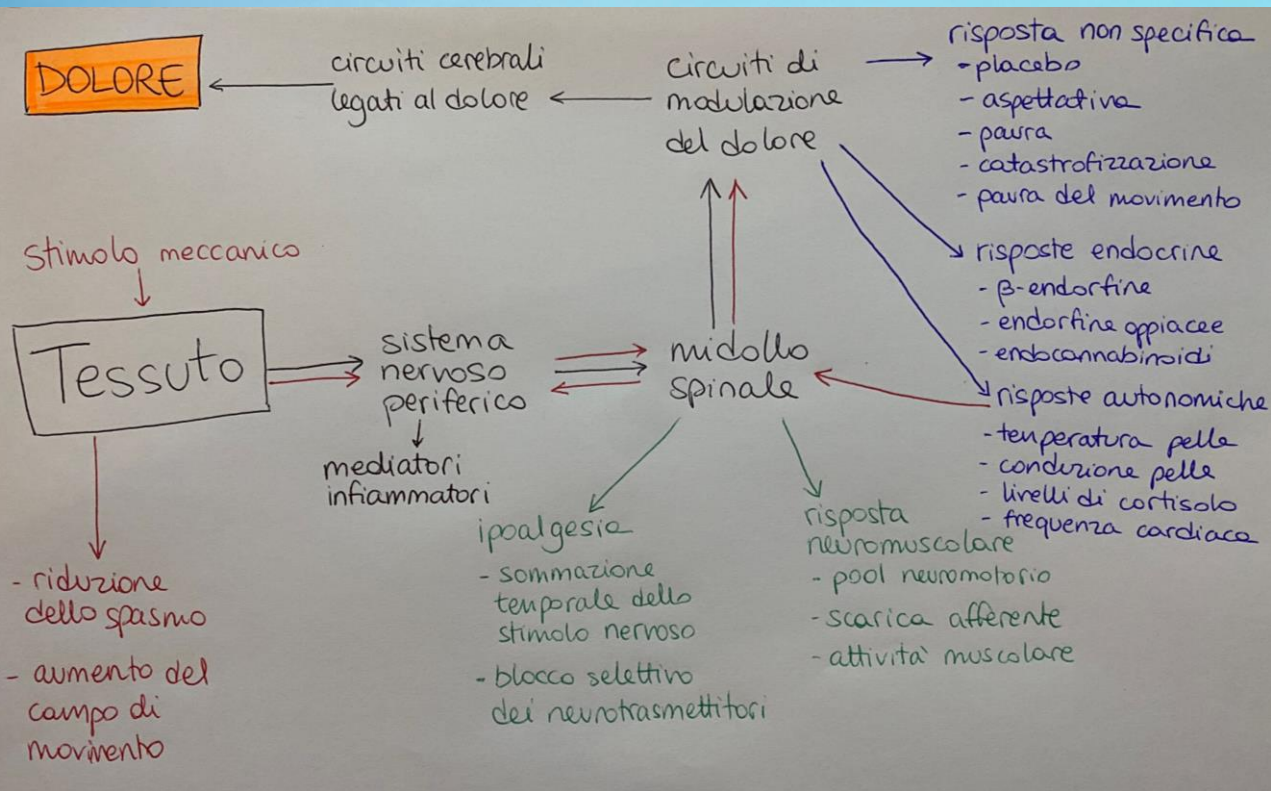


# *Ciclo di funzionamento normale*

- L'obiettivo dell'aggiustamento chiropratico è quello di ripristinare il "ciclo di funzionamento normale", cioè la **comunicazione ideale fra cervello e corpo attraverso il sistema nervoso**
- Rimuovere l'interferenza
- Quando il cervello percepisce meglio il corpo, lo può far funzionare meglio
- Torna a svolgere i processi di auto-guarigione



# Effetti neurofisiologici



- Strutturali
  - Riduzione spasmo muscolare
  - Aumento mobilità articolare
- Neurologici
  - Risposte autonome (temperatura pelle, conduzione pelle, battito cardiaco, aumento circolazione sanguigna, respirazione e digestione)
  - Tono del sistema nervoso
- Chimici
  - Miglioramento metabolismo glucosio nel cervello
  - Riduzione livelli di cortisolo
- Dolore
  - Ipoalgesia
  - "Controllo a cancello" del dolore
  - Circuiti del dolore nel cervello
- Endocrini
  - Endorfine oppiacee
  - Endocannabinoidi

# *Salutogenesi*



- La Salutogenesi (Aaron Antonovsky 1923-1994) è tutto ciò che **crea salute** ovvero tutto ciò che permette alle persone, anche in situazioni di forte avversità (un trauma, una malattia cronica, la disabilità, precarie condizioni socioeconomiche, ecc), di compiere **scelte consapevoli di salute** utilizzando risorse (interne ed esterne) e accrescendo la propria resilienza e capacità pro-attiva.

# *Salutogenesi*

- La Chiropratica ha un approccio salutogenico alla salute
- Non forza cambiamenti nel corpo e non aggiunge salute
- Rimuove l'interferenza affinché sia il corpo stesso a poter accedere alle proprie risorse interne e generare salute dall'interno verso l'esterno
- Il nostro obiettivo è fornire le maggiori risorse possibili al corpo così da poter gli permettere di creare salute







# *Salutogenesi*

- Quali risorse stiamo dando al nostro corpo?
- Sono utili alla salutogenesi o sono utili alla patogenesi?
- Strutturali, chimiche, mentali, sociali, spirituali
- La salute è una condizione di normalità negli esseri viventi, se vogliamo ripristinarla dobbiamo capire a cosa di nocivo il nostro corpo si sta adattando e modificarlo



# *Tipi di aggiustamento*

- Una volta compreso il concetto di interferenza, l'applicazione della correzione può assumere tante forme → ARTE
- Ogni tecnica chiropratica applica lo stesso concetto, rimuovere l'interferenza e migliorare la funzionalità dell'organismo (CORREZIONE DELLA SUBLUSSAZIONE VERTEBRALE)
- Manuali e strumentali



# *La manipolazione*



- Caratterizzata da un movimento rapido e specifico (HVLA), può produrre una cavitazione (“crack”)
- Aiuta a riposizionare l’articolazione disallineata e manda un’ondata di impulsi nervosi al cervello (Haavik) → reset neurologico
- Serve essere molto veloci e precisi per evitare di fare danni (il paziente tende sempre a irrigidirsi)
- Molto efficace se applicata specificamente



# *Aggiustamento tonale*

- Tocco leggero e sostenuto nel tempo
- L'obiettivo è portare alla consapevolezza del cervello un punto specifico (focale), così da poterlo reintegrare con il resto del corpo
- Si attende una risposta involontaria del corpo (respiro o movimento)
- Stimola il corpo a correggere da solo le sublussazioni e trovare un equilibrio più funzionale



# *Blocchi S.O.T.*



- Cunei da usare sul bacino
- Servono a correggere una torsione/instabilità pelvica
- Lavorano con ogni respirazione che fa il paziente
- Funzionano molto bene per fatica cronica, insonnia, stress generalizzato, lombalgia e sciatica

# Activator



- Lo strumento più utilizzato dai chiropratici oltre le mani
- Fa lo stesso lavoro della manipolazione, ma molto più specifico
- Rilascia un impulso di pochi millimetri su una superficie molto contenuta
- Indicato per pazienti fragili o quando è difficile fare una manipolazione

# *Il lettino*



- Multifunzionale
- Molto comodo (deve mettere a proprio agio il paziente)
- Può assistere con gli aggiustamenti (drop pelvico, lombare e cervicale)



# *Il cuscino per la gravidanza*



- Permette alle donne incinte di sdraiarsi a pancia in giù
- Lascia spazio a pancia e seno
- Si può utilizzare insieme ai drop del lettino per aggiustamenti leggeri

# *Ci sono effetti collaterali dopo l'aggiustamento?*

- Si ristabilisce la continuità neurologica
- Il cervello ricomincia a utilizzare meglio alcune parti del corpo che non utilizzava da tempo
- Infiammazione → primo passo del processo di guarigione
  - Se acuta (2-3 giorni) vuol dire che è un processo fisiologico normale
- Disintossicazione (fatica, sonnolenza, emicrania,...)
- Riacutizzazione di vecchi dolori (RITRACCIAMENTO)



# PERCORSO DI GUARIGIONE

Qui la guarigione è avvenuta e si punta alla prevenzione, per continuare a stare bene.

L'obiettivo è ricreare una corretta struttura e funzionalità della colonna, un'integrità neurospinale.

Migliorare la funzionalità, iniziare il processo di guarigione e a ridurre i sintomi.

## FASE INTENSIVA

- riposo
- respirazione
- idratazione
- disintossicazione

*Giornaliera*

## FASE CORRETTIVA

- movimento
- esercizi
- nuove abitudini alimentari

*Settimanale*

## MANTENIMENTO

*Mensile*

- sport
- stile di vita
- gestione dello stress
- spingere i propri limiti

“La vita non diventa più facile, sei tu che diventi più forte”

# *Benefici di un sistema nervoso che funziona in modo ottimale*

- Scomparsa/riduzione sintomi
- Sistema immunitario più forte
- Miglior qualità del sonno
- Miglioramento della mobilità
- Riduzione dello stress
- Più tranquillità emotiva
- Riduzione dell'uso di farmaci
- Miglioramento della qualità della vita
- Migliori performance sportive
- Miglioramento della postura
- Prevenzione di malattie e infortuni



## BENEFICI COMPROVATI DELLA CURA CHIROPRATICA E DEGLI AGGIUSTAMENTI VERTEBRALI

Le seguenti citazioni provengono dalla rispettabilissima rivista medico-scientifica, il *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*.

1/2

I pazienti che hanno visitato un chiropratico hanno avuto metà del rischio di prescrizione di farmaci oppiacei.

64%

I pazienti in cura da un chiropratico hanno avuto il 64% in meno di prescrizione di oppiacei rispetto ai non pazienti.

20%

Il costo per episodio di cura per mal di schiena era il 20% in meno quando la cura è cominciata con un chiropratico piuttosto che con un medico.



Quando la cura è cominciata con un chiropratico, i pazienti hanno visitato meno operatori sanitari durante il periodo di cura.

I pazienti che avevano un'assicurazione medica hanno avuto una spesa totale maggiore rispetto ai pazienti che hanno ricevuto anche aggiustamenti vertebrali; inoltre i pazienti chiropratici hanno avuto una durata inferiore di cura e un costo minore per episodio al giorno.



Il rischio di infortunio entro sette giorni nei pazienti che ricevono aggiustamenti da un chiropratico era inferiore rispetto a quelli che visitano altri medici.



I pazienti che si affidano ad un chiropratico oltre alle solite cure mediche, riferiscono un miglioramento significativo nell'intensità del mal di schiena e disabilità dopo 6 settimane rispetto a quelli che si affidano soltanto alle solite cure mediche.



Gli aggiustamenti chiropratici sono una modalità sicura per la cura della colonna vertebrale e raramente creano malesseri minori (es. indolenzimento)



Gli aggiustamenti vertebrali sono diventati una modalità interessante dato il loro ruolo nel mitigare i costi, ridurre le prescrizioni di oppiacei e ridurre gli episodi di cura.



# *Cosa non è la Chiropratica*

- Un antidolorifico
- Una soluzione rapida
- Una cura per i sintomi
- Una manipolazione
- Un massaggio
- Una specializzazione medica
- Stregoneria o pseudoscienza



# *Cosa è la Chiropratica*

- Una professione sanitaria di grado primario
- Un metodo olistico e vitalistico
- Un percorso di cura
- Un approccio naturale e coerente alla salute
- Un aiuto al ripristino della salute ottimale
- Una filosofia di vita
- Un complemento a qualsiasi terapia medica-allopatrica



**"Se non crei il tempo per la tua salute, sarai costretto a creare il tempo per la tua malattia"**



**SALUTOGENESI**  
CHIROPRACTICA



***Grazie per l'attenzione!***

