



LA CHIROPRACTICA: un'arte terapeutica naturale ed olistica della salute

La **chiropratica** (l'etimologia di questa parola deriva dal greco e significa "trattamento eseguito con le mani") è un'arte terapeutica che va oltre la semplice manipolazione: è un metodo di cura naturale ed olistico della salute, che agisce sulla colonna vertebrale influenzando direttamente il sistema nervoso. Ai fini del mantenimento e miglioramento della salute, aiuta il corpo in modo efficace e preciso a ristabilire il giusto flusso dell'energia vitale e mira dunque a rimuovere i blocchi che impediscono lo scorrere di tale energia.

La chiropratica, una disciplina autonoma con formazione accademica ufficialmente riconosciuta, è una tecnica che aiuta i pazienti senza l'uso di medicinali e senza interventi chirurgici. Come metodo di cura naturale, i cui costi dei trattamenti sono coperti dalle Casse Malati, non ha bisogno di essere prescritto da nessun medico, ma ognuno può accedervi per conto proprio.

Il chiropratico è un dottore specialista del sistema nervoso centrale, ma che considera la persona nella sua integrità. La sua figura è spesso confusa con quella del fisioterapista, ma lo scopo finale della chiropratica è di ottimizzare la funzione del sistema nervoso. In effetti ha una visione olistica, globale che prende in considerazione l'intera struttura fisica, chimica e psichica del corpo. Alla base di questo nuovo approccio terapeutico vi è una precisa filosofia che ritiene il corpo umano capace di mantenere da solo uno stato di salute ottimale; quando ciò non succede, è perché il corpo non è più in grado di autoregolarsi e non riesce più a tenere tutto sotto controllo. Le cause possono essere di tre tipi: di tipo strutturale (una vertebra bloccata a causa di un trauma subito,...), di tipo emotivo (uno stress, uno shock,...), oppure di tipo biochimico (allergie, carenze alimentari, tossine,...). A queste tre cause va aggiunta quella di tipo elettromagnetico che di recente ha assunto una gravità crescente.

Il chiropratico cerca di intervenire sulle cause reali di un problema specifico e non si limita a concentrarsi solo sul sintomo di un disturbo. Interviene con un approccio globale: anamnesi, diagnosi, fino alla cura radicale del problema. Una diagnosi precisa permette di identificare i diversi disturbi e nei casi necessari di collaborare con medici specializzati, chirurghi o fisioterapisti.

Ignorare completamente le cause di un sintomo significa mancare l'opportunità di individuare quale possa essere la causa di altri problemi cronici. È come ignorare la spia lampeggiante di guasto sul cruscotto della vostra auto. Potreste coprirla col nastro isolante o rimuoverla, ma il problema che ha causato l'accensione della spia è sempre presente e prima o poi emergerà; probabilmente in maniera anche più severa. Le cure olistiche sono una buona scelta se avete problemi cronici, poiché la medicina tradizionale potrebbe anche non riconoscere che un problema esiste finché un certo livello di deterioramento sia visibile. Non dovete aspettare di rimpiazzare un'articolazione per l'eccessiva degenerazione, ma dovete e potete fare qualcosa ed agire prima che ciò avvenga. Operazione o meno, è comunque importante rimettere alla normale funzione qualsiasi parte del corpo mal funzionante.

L'**aggiustamento chiropratico** è una tecnica di cura centrale della chiropratica. Essa consiste in un'applicazione manuale di un breve e preciso impulso su un'articolazione limitata nella sua funzione con lo scopo di ristabilirne il suo perfetto funzionamento. In effetti, un blocco vertebrale, oltre a poter causare alcuni disturbi organici (come descritti al paragrafo kinesiologia applicata), se si trova nella regione cervicale può causare cervicalgie, torcicollo, artrosi cervicale, ernia del disco, cervicobrachialgie, cefalee, vertigini, disturbi alla mascella o disturbi alle articolazioni periferiche come spalle, gomiti, polsi o mani (periartriti, epicondiliti, tendiniti, borsiti, tunnel carpali,...); nella zona dorsale, un blocco simile può causare dolori costovertebrali o



scoliosi; nella zona lombare i sintomi possono causare lombalgie, sciatica, spondilolistesi, ernia del disco, discopatie o problemi alle articolazioni periferiche come anche, ginocchia, piedi o caviglie (distorsioni, pubalgie, artrosi dell'anca,...). Il risultato dell'aggiustamento chiropratico alla colonna vertebrale o a qualsiasi articolazione equivale al miglioramento del sistema nervoso, il quale controlla tutto il corpo.

Altra specializzazione della chiropratica ed importante strumento terapeutico e di analisi, è la **kinesiologia applicata**, che si basa sul test muscolare per comprendere i punti di forza e di debolezza del paziente. Si tratta di un approccio olistico per riequilibrare il movimento e l'interazione dei sistemi energetici dell'individuo. La capacità di autoguarigione del corpo viene stimolata mediante il trattamento dei punti riflessi e dei punti di agopuntura, con movimenti corporei specifici, ed integratori alimentari che permettono all'individuo di raggiungere il benessere fisico, mentale, emotivo e spirituale. Essa permette di aiutare ancora più in profondità il paziente attraverso determinati riflessi neurofisiologici, influenzandone positivamente il cuore e l'apparato circolatorio (pressione alta, tachicardia,...), gli organi dell'apparato digestivo (intolleranze, bruciore di stomaco, ernia iatale, coliche infantili,...), gli organi dell'apparato respiratorio (allergie, asma, ansia, problemi cronici di respirazione,...) e gli organi dell'apparato genito-urinario (cistiti, candida,...).

Il chiropratico può inoltre contare su un'ulteriore specializzazione: il **metodo network di analisi spinale** che grazie a leggeri e precisi contatti lungo la colonna vertebrale, ristabilisce l'integrità della colonna stessa e del sistema nervoso, insegnando al corpo strategie di autocorrezione, ridando alla persona la possibilità di vivere nel miglior modo possibile gli stimoli e gli stress quotidiani senza subirne, come troppo spesso accade, gli effetti negativi. Il network, in concomitanza con gli **esercizi d'integrazione somato-respiratoria** (approccio rivoluzionario che include esercizi specifici che combinano una maggiore consapevolezza del corpo con la respirazione), stimola queste strategie di autocorrezione facendo leva sull'"intelligenza innata", proprietà principale che ogni organismo vivente ha dentro di sé al momento della nascita e che è in grado di mantenere o ristabilire uno stato di funzionamento ideale in ogni momento. Grazie alle correzioni delle tensioni presenti nella colonna vertebrale e alla creazione di nuove strategie a disposizione del sistema nervoso, il chiropratico permette a questa "intelligenza innata" di esprimersi in modo ottimale e all'individuo di utilizzare meglio il suo potenziale.

Diverse altre tecniche di cura fanno parte dell'attività del chiropratico: la riflessoterapia, le misure preventive per la rieducazione delle funzioni muscolari, la consulenza per adottare abitudini di vita ed alimentazione più idonee alla situazione di ogni singolo paziente e dello stato del suo apparato locomotore.

La chiropratica rimette quindi in assetto l'intero apparato muscolo-scheletrico del paziente, e permette inoltre di entrare meglio in contatto con le proprie emozioni facilitando così la vera guarigione. È un lavoro globale che stimola il raggiungimento di uno stato di salute ottimale. Poiché questo stato di salute ottimale non è semplice da mantenere come tale, i pazienti di un chiropratico sono periodicamente seguiti per migliorare il proprio potenziale strutturale, emotivo e chimico. Ogni singolo individuo è principalmente responsabile della propria guarigione; l'intervento esterno del chiropratico mira a togliere i blocchi che ostruiscono il normale scorrere dell'energia vitale che è dentro di noi. La guarigione spetta all'individuo: con la chiropratica il paziente diventa il primo responsabile della propria guarigione. Oggigiorno gli uomini, come cultura di vita, hanno rinunciato alla responsabilità della loro salute, sempre più convinti che sia compito del governo, delle assicurazioni, o del sistema medico vigente propinarci la soluzione magica, indipendentemente dal nostro fallimento nel curare e mantenere la salute durante la nostra vita.

La chiropratica riguarda l'integrità biomeccanica e neurologica, riguarda la salute, il benessere e la qualità di vita di ogni singolo individuo.

Bibliografia:

- Dr. Robert Blaich, Your Inner Pharmacy, taking back our wellness, Beyond Words
- Ann Holdway, Iniziazione alla Kinesiologia, Edizioni Mediterranee
- Dr. Dominique Hort, Salute-Benessere-Qualità di Vita, Articolo "Guarigione nel terzo Millennio"

Christian Vendrame dottore in chiropratica sagl

Via Henri Guisan 6 CH 6500 Bellinzona Telefono +41 91 825 55 50 Fax +41 91 825 55 51
E-mail: info@mondochiropratico.com Web: www.mondochiropratico.com