

Il Trattamento Osteopatico Generale

John Kemp ci guida sulle strade di Littlejohn

Lecture pubblicate dal *John Wernham College of Classical Osteopathy*

Il dottor Littlejohn ci ha insegnato che la **salute** si basa su **tre pilastri**, precisamente:

1. adattamento della **Struttura**;
2. adattamento della **Funzione**;
3. adattamento dell'**Organismo** al suo **Ambiente**.

Il **grado di insufficienza** in uno o più di questi pilastri determinerà il bisogno e la portata di un trattamento generale. Il così detto “**trattamento specifico**” viene effettuato su di un punto determinato, o localizzato, in cui si verifichi un cattivo adattamento, i cui effetti siano limitati ad una zona precisa e tendano ad essere acuti piuttosto che cronici. L’origine di **condizioni specifiche** è generalmente semplice e “specificata”. Se non viene risolta, una condizione di tale natura può diffondersi; si possono determinare centri di disturbo secondari e gradualmente l’economia del corpo, visto nel suo insieme, può cominciare ad essere coinvolta, con una generale diminuzione di vitalità.

Allo stesso modo, questa situazione si può verificare, gradualmente e insidiosamente, come conseguenza dell’**incapacità di raggiungere lo stato ottimale** nello sviluppo della condizione posturale, nella funzione metabolica, nelle abitudini dietetiche e nello stato emotivo. Di solito il destino di queste persone è una salute scarsa o mediocre che viene percepita come se fosse normale. L’adattabilità allo **stress ambientale** viene alterata, dando origine, prima o poi, a tensioni che si cristallizzano in sintomi che richiedono un trattamento. Questo gruppo di pazienti sono la maggioranza tra coloro che, alla fine, cercano un aiuto nell’osteopatia. Questo disagio cronico, o malattia, è considerato la conseguenza di cause generalizzate che sono ancora connesse tra loro.

Forse la cosa più importante da capire sul “**disagio**” è che esso è uno stato negativo; non è un qualcosa di concreto che colpisce il corpo, ma piuttosto una **mancanza** o una **carenza** che diminuisce lo stato di salute secondo la sua gravità. Lo scopo del corpo, secondo il dottor Littlejohn, è agire come lo strumento per l’espressione dell’Ego insito nell’uomo, operando attraverso ciò che egli chiama la “Forza della Vita”. Secondo questo punto di vista, la carenza che causa la mancanza della salute, e alla fine lo stato di disagio, è in questa “forza” stessa. Allora, da dove viene questa forza, o energia vitale, e verso dove è indirizzata? La risposta è che, come l’elettricità, il calore, ecc., essa è una manifestazione del **Principio dell’Energia**, che è universale. Nel corpo vivente, la produzione e il rifornimento di energia vitale normalmente dipendono, almeno in gran parte, dall’immissione di aria attraverso la respirazione, di cibo attraverso la digestione e l’assimilazione, e di acqua attraverso l’assorbimento; essa viene immagazzinata e distribuita dal sistema nervoso.

Una salute perfetta deve quindi dipendere da un **sistema nervoso libero** e non intasato e, anche, da un **sistema arterioso non ostruito** che trasporti sangue puro. Tutti i fattori che causano lo stato di disagio danno come conseguenza un ostacolo all’avvio e alla conduzione degli impulsi nervosi e/o un ostacolo alla buona qualità e alla circolazione del sangue.

Il grande **contributo dell'osteopatia** all'arte della guarigione è la scoperta e lo studio della **lesione vertebrale**, vista come il più importante singolo fattore per l'origine e il mantenimento dello stato di disagio. Il modo esatto in cui questo fattore operi non è ancora del tutto chiaro, ma sembrerebbe che esso agisca in gran parte attraverso l'irritazione prodotta da superfici articolari, legamenti e muscolatura intersegmentale. E' possibile, anche, che ci sia qualche **zona di pressione** sugli orifizi alterati delle due vertebre lesionate. Questa pressione, anche se lieve, può comprimere il tessuto areolare investendo il tronco nervoso in maniera sufficiente da alterare la conducibilità delle fibre nervose. Inoltre, la **relazione anatomicamente alterata** tra i margini dei forami, come anche tra le due vertebre coinvolte, provocherà inevitabilmente, come conseguenza, una stasi del liquido linfatico e una congestione venosa, con un corrispondente **viraggio del Ph** verso l'acidità. Si pensa che questo cambiamento del Ph alteri la conducibilità delle fibre nervose, ed i tessuti e gli organi innervati da queste radici nervose sono destinati a perdere l'armonia con l'economia del corpo in generale.

Un'importanza fondamentale è stata attribuita a tutte le **occlusioni delle arterie** o dei **vasi linfatici**: un concetto che viene espresso nell'aforisma del Dr. A. T. Still, secondo il quale "la legge dell'arteria è suprema". La lesione dà origine alla cattiva salute, che tende a peggiorare sfociando nello stato di disagio, o ad aumentare la predisposizione verso quest'ultimo.

La seconda grande causa di cattiva salute è connessa con la **qualità e la purezza del sangue**. Ciò, a sua volta, dipende da una varietà di **fattori**, come la funzione digestiva e quella assimilativa, e come le attività escretive del corpo. La digestione viene attuata dalla bocca, dai denti e dalla saliva, insieme con lo stomaco, l'intestino e gli organi associati. Le sostanze nutritive e l'acqua vengono estratte dal cibo ingerito passano nel sangue. Il sangue viene poi fatto passare attraverso vari organi che assorbono determinate sostanze e ne aggiungono altre, viene alla fine raccolto nella vena cava, e poi passa nella parte destra del cuore. Da lì viene subito trasferito ai polmoni dove si trova in contatto con l'aria inspirata, cede diossido di carbonio, riceve ossigeno e di solito viene purificato ricevendo anche energia. A questo punto è pronto per essere distribuito a tutte le parti del corpo per mezzo del cuore e dell'apparato circolatorio. Il dottor Littlejohn ci ha insegnato che l'energia vitale essenziale, chiamata "**forza della vita**", è immagazzinata nel **sistema nervoso** ed è da esso distribuita, e che il plesso solare è di speciale importanza in questa relazione.

Si vedrà subito che qualsiasi fattore che possa interferire con il processo della digestione, dell'assimilazione, della respirazione e dell'escrezione dovrà influire direttamente sulla salute del corpo sia nelle sue parti che nel suo insieme. Il primo di questi fattori è il **cibo** con cui il corpo viene rifornito. Il corpo vivente ha bisogno di cibo e acqua per l'apporto dei nutrienti e dei fluidi essenziali, e per rendere l'energia vitale disponibile e attiva. Esiste ovviamente un giusto equilibrio delle sostanze necessarie, e un suo **sbilanciamento** provocherà un'alterazione nella salute, nonostante la considerevole adattabilità dell'organismo.

[...]

La maggior parte della gente nella nostra civiltà occidentale per lo più assume un **eccesso di proteine animali e zucchero** che producono acidi, mentre mangia poca frutta fresca e vegetali verdi, che generano una reazione basica. Tutto ciò, insieme con un'insufficiente assunzione di acqua, porta al blocco intestinale, impedisce le funzioni escretorie della pelle e dei reni, generalmente con la conseguenza di scarsa escrezione, catarro e costipazione. [...] Una **funzione intestinale imperfetta** è ovviamente un fattore importante che causa e fa perdurare una scarsa salute, ma prima di questa c'è stata un'alimentazione sbagliata, la mancanza di un **esercizio fisico** adeguato e, soprattutto, un insufficiente **apporto di liquidi**. Si è generalmente d'accordo sul fatto che il corpo abbia bisogno da 1,89 a 2,36 litri d'acqua nelle ventiquattr'ore quando fa caldo. Se la quantità d'acqua necessaria non viene assunta, l'intestino è la prima parte del corpo ad andare in riserva e la conseguenza è una forma di stitichezza o costipazione.

La terza grande causa di cattiva salute, e quindi di stato di disagio, si trova nel **campo mentale ed emotivo**. Sembra che la mente abbia un'azione concreta sia sull'energia che sulla materia e così **“ciò che uno pensa, quello diventa”**. In altre parole, se uno abitualmente pensa negativo o cova emozioni negative come paura, gelosia, invidia, grettezza e odio, in questo modo si espone alle influenze distruttive che danno origine allo stato corrispondente di disagio. Il subconscio, o mente istintiva, che gestisce il meccanismo del corpo e attua le funzioni vegetative, non ragiona, ma è influenzato e comandato dalla **forza del pensiero** che riceve. Se esso, dunque, viene bombardato da emozioni e pensieri negativi o da due idee di tipo opposto, ma approssimativamente di forza uguale, il danno sarà fatto o la **tensione** sarà generata: questa potrà esprimersi in qualche organo come lo stomaco o il cuore, o nella muscolatura, particolarmente quella vertebrale. In tal modo, l'armonia sarà alterata e ne deriveranno cattiva salute e stato di disagio. Ovviamente, questo è un campo vasto che in questa sede sarà solo sfiorato.

[...]

Una parte molto vasta dei pazienti che cercano il nostro aiuto soffrono per un corpo affetto da una o più di queste cause, in gradi e proporzioni maggiori o minori. Queste cause risponderanno meglio a una forma generalizzata di **trattamento**, il cui obiettivo è:

- (a) normalizzare l'apporto di cibo e di liquidi ed i processi escretivi;
- (b) normalizzare la struttura con particolare riguardo alla colonna vertebrale come centro di distribuzione dell'energia vitale;
- (c) adattare l'atteggiamento mentale ed emotivo.

Prendendo in esame l'anamnesi del caso, verranno alla luce determinati sintomi che ci aiuteranno a scoprire il **centro del disturbo vertebrale** e, inoltre, di solito si riscontrano lesioni vertebrali chiave come C1, C4, D2, D5, D10, L2, L5, e forse anche una lesione sacrale. Tali lesioni sono in special modo tipiche del genere di patologia di cui stiamo parlando, patologia su cui agiscono le tre cause che abbiamo menzionato. Si dovrebbero considerare tutte queste lesioni, e questo esame dovrebbe essere seguito da una leggera mobilitazione di tutta la colonna vertebrale e delle costole verso il basso, se bisogna stimolare l'escrezione.

A volte è preferibile ottenere un **rilassamento del tessuto molle** prima della manipolazione, altre volte dopo la manipolazione, a seconda del caso individuale e a seconda della necessità di un trattamento forte o leggero. Quando il paziente si trova in uno stato negativo, è importante emanare **salute e ottimismo** perché queste due qualità saranno da lui assorbite, costituendo un punto di svolta nella sua attitudine a lamentarsi. L'importanza di un atteggiamento positivo non può essere troppo enfatizzata; **tutte le guarigioni devono provenire dall'interno**: è un affare di **consapevolezza**. Ogni cellula ha una sua propria consapevolezza che si trova sotto il controllo del subconscio o mente istintiva. Perciò, un impulso positivo sprigionato dalla mente subconscia deve ottenere un risultato positivo, e questo risultato deve essere un ritorno all'armonia naturale attraverso l'intero organismo. La cattiva salute o lo stato di disagio provocano la ribellione o il distacco della consapevolezza delle cellule, cosa che ha come conseguenza la mancanza di armonia. La consapevolezza che attraversa le varie parti del corpo viene coordinata dal sistema nervoso e così, ancora una volta, veniamo riportati alle tre cause principali di cattiva salute già menzionate.

Dopo aver deciso che il paziente debba ricevere un tipo di trattamento generale, la procedura da seguire sarà questa:

A. ADATTAMENTO DELLA STRUTTURA

1. **Mobilizzazione generale** della colonna vertebrale e degli arti. Questo ha come effetto la liberazione delle zone rigide e il rilassamento di muscoli e legamenti. Ciò **riduce le tensioni e normalizza la circolazione**, favorendo l'armonia ed il benessere del corpo;
2. la correzione specifica o l'**eliminazione della lesione vertebrale**, dopo una mobilizzazione generale, ripristina l'integrità strutturale che costituisce il primo pilastro della salute.

B. ADATTAMENTO DELLA FUNZIONALITA'

1. Lavorare sull'**apparato respiratorio** rialzando le costole, rilassando il diaframma, e facendo attenzione al centro del polmone dalla D1 alla D5. Successivamente consigliare degli esercizi di respirazione;
2. lavorare sugli **organi della digestione** e dell'assimilazione prestando attenzione alla zona intestinale, dalla D6 alla D12, e al fegato, alla milza e al plesso solare. Dare al paziente dei consigli sulla dieta e, se necessario, prescrivere un "lavaggio dello stomaco". Questo trattamento consiste nel bere un bicchiere da vino di succo di limone puro e non diluito appena svegli, seguito da un "tumbler" d'acqua, fredda o calda, e nel ricorricarsi per poi scuotere lo stomaco;
3. lavorare sugli **organi escretori** in modo generale, facendo attenzione alla L2 e alla L3, e alle ossa sacro-iliache. Insegnare al paziente la **cura della pelle** con l'uso dello spazzolamento a secco, del lavaggio giornaliero, della stimolazione con acqua calda, e l'importanza dell'esposizione alla luce del sole e all'aria aperta. I **polmoni** possono essere aiutati con la respirazione profonda e altri esercizi, e anche con il trattamento della pompa linfatica. Nel trattamento dell'intestino si devono consigliare un apporto adeguato di acqua e una dieta appropriata. Può essere necessario un clistere o un'irrigazione del colon. Per quanto riguarda i reni, è ancora importante un adeguato apporto idrico e si dovrebbe evitare di sovraccaricarli con un'eccessiva assunzione di proteine animali.

C. ADATTAMENTO DELL'ORGANISMO ALL'AMBIENTE

1. **Dal punto di vista fisico.** Si considerino a tale riguardo tutte le tensioni posturali che possono essere provocate dal modo abituale di sedersi o di stare in piedi; per esempio, la postura dei bambini seduti al banco o quella delle persone che svolgono attività sedentarie. (Sembra che i dattilografi sviluppino un tipo particolare di tensione attorno alla D6). Dare dei consigli sul modo di sedersi, di chinarsi e di girarsi nel letto;
2. **dal punto di vista Mentale ed Emotivo.** Prendere nota di ogni tensione nervosa che possa essere presente e registrare eventuali problemi irrisolti e atteggiamenti negativi. Ricordare che le attività congeniali portano all'armonia e alla salute, e il contrario è ugualmente vero. Questo è importante per la medicina psico-somatica. Si ricordi che esiste una triade

costituita da volontà, pensiero e azione, sentimento. Sembra che la gente si vergogni di esprimere i sentimenti e tenda a soffocarli, cosa che può essere normale, e a reprimerli, cosa che è sicuramente dannosa e che può diventare causa di disagio fisico;

3. **dal punto di vista Spirituale.** In genere, una gran parte delle patologie del mondo deriva da una causa spirituale che agisce o si esprime dal punto di vista fisico. Fondamentalmente questo comporta una carenza di armonia nella sfera spirituale o, nel linguaggio corrente, una disarmonia tra l'individuo e Dio. Ciò è spesso dovuto a una carenza di luce spirituale o di sguardo interiore, e alla conseguente ignoranza delle leggi spirituali dell'universo. Esiste una **legge di causa-effetto spirituale** che si può riassumere nella frase "si raccoglie quel che si semina".

Per esempio, coloro che sono rudi vedono rivoltarsi la loro rigidità contro di sé, mentre coloro che sono amabili ricevono amore. Molti casi di reumatismo sono generati da un risentimento segreto contro una persona o contro il "destino". Se l'atteggiamento del paziente può essere cambiato da risentito o pieno di odio in un atteggiamento pieno di accettazione verso le cause e gli effetti delle cose, allora si comincia a liberare la strada dall'ostacolo che impedisce il libero flusso dell'energia vitale e della forza spirituale, ed è possibile che si raggiunga la guarigione. Si possono trovare molti esempi del genere nella pratica, ma il medico ha bisogno dell'esperienza e dell'intuito per riuscire a metter mano sulle cause nascoste, e in più deve anche coltivare lo studio delle leggi spirituali che governano la nostra vita e quello dei loro effetti dal punto di vista fisico.