

Osteopatia. L' Osteopatia consiste in un approccio clinico che si avvale delle tecniche manipolative per la diagnosi e il trattamento delle condizioni muscolo scheletriche. L'osteopatia fonda il suo approccio su alcuni principi cardine:

- **l'essere umano è considerato nella sua globalità** come un insieme di muscoli, strutture scheletriche e organi interni, il cui elemento di connessione risiede nel sistema nervoso e vascolare. Lo stato di salute è determinato dall'equilibrio tra le diverse parti che costituiscono la persona corpo, mente e spirito.
- **Il corpo possiede una capacità intrinseca di autoregolazione e autoguarigione, conosciuta col nome di omeostasi:** l'osteopata si serve delle sue competenze per favorire tali meccanismi, eliminando gli "ostacoli" alle vie di comunicazione del corpo, ristabilendo l'equilibrio della struttura scheletrica di sostegno.
- **struttura e funzione sono inter-correlate:** la perfezione di ogni funzione è strettamente associata alla perfezione della struttura portante. Il loro equilibrio genera una sensazione di benessere: l'alterazione di tale equilibrio provoca una disfunzione osteopatica, ovvero la riduzione della corretta mobilità cui l'organismo reagirà creando adattamenti corporei sfavorevoli al complessivo benessere.

In presenza di problematiche muscolo-scheletriche, la pratica osteopatica amplia la visione includendovi le disfunzioni o alterazioni di tutte le componenti correlate con le strutture scheletriche, viscerali, artrodiali e miofasciali, nonché con i loro elementi vascolari linfatici e neurali. Per questo l'approccio osteopatico è di tipo causale, non sintomatico: i dolori accusati dai pazienti avviano la ricerca delle alterazioni funzionali del corpo che provocano la manifestazione del dolore, la quale di frequente conduce lontano dalla zona dolorosa.

In quali casi è necessario rivolgersi all'osteopata?

- **Disturbi muscolo-scheletrici** (cervicalgie, lombalgie, discopatie)
- **Traumi sportivi:** lesioni tipiche (borsiti, pubalgia, distorsioni caviglie, fascite plantare) lesioni muscolari e tendinee (epicondiliti, tendinopatie, tendinite, tendinosi, tenosinoviti)
- **Patologie neurologiche stabilizzate** (ictus, traumi cranici, sciatalgie) e **interventi chirurgici** (protesi articolari, decompressione/stabilizzazione vertebrale, resezione di ernie discali);
- **Malattie cronico-degenerative** neurologiche (morbo di Parkinson, sclerosi multipla) e del sistema muscolo-scheletrico (artrosi, osteoporosi, scoliosi dell'adulto);
- **Malattie cardiocircolatorie e respiratorie** (ipertensione arteriosa, cardiopatia ischemica, insufficienza respiratoria cronica);
- **Malattie del metabolismo** (diabete mellito tipo 2, sindrome metabolica, dislipidemie, ipotiroidismo, obesità/sovrappeso);
- **Patologie del sistema digerente** (reflusso gastro-esofageo, ernia iatale, flatulenza, colite spastica)
- **Malattie reumatologiche** (fibromialgia, artriti, connettiviti);
- **Condizioni fisiologiche e psicologiche** (affezioni congestizie come otiti, sinusiti, gravidanza, post-partum, invecchiamento, ansia, depressione, insonnia).
- **Disturbi dell'articolazione temporo-mandibolare (ATM)** dovuti al mal posizionamento della mascella, al cambiamento del morso in seguito a cure ortodontiche, a patologie come il bruxismo.

Il trattamento osteopatico utilizza diverse tipologie di approcci:

Approccio strutturale: consiste nell'applicazione di manovre di rilasciamento delle articolazioni e dei muscoli. Agisce a livello meccanico, ma soprattutto biochimico, stimolando il corretto scambio di fluidi all'interno delle strutture trattate.

Approccio fasciale: attraverso tecniche indirizzate al muscolo o alla fascia, che utilizzano un continuo feedback palpatorio, si ottiene un rilasciamento dei tessuti miofasciali. Queste tecniche intervengono sulla fascia e sulla relazione con disturbi muscolo-scheletrici, dolori e tensioni, e stato globale della fascia.

Approccio viscerale: queste tecniche consentono di stimolare un organo verso la corretta funzione digestiva, di assorbimento o di espulsione, sia in ambito prettamente meccanico, sia in ambito biochimico, ristabilendo la mobilità e la motilità, intesa come vitalità cellulare.

Movement Therapy. La terapia del movimento consiste nell'esecuzione regolare e costante di moduli di esercizi, indirizzati ad ottimizzare le prestazioni motorie, accrescere il benessere psicofisico, migliorare la qualità della vita. È ritenuta un importante strumento di cui l'osteopata si avvale laddove la terapia passiva sia spiacevole per il paziente o sia rifiutata, o perché non sufficiente a risolvere il problema. La terapia del movimento si serve di tre possibili metodologie:

Esercizio correttivo. La personalizzazione dell'esercizio viene studiata in base al tipo di problema, alla zona da trattare, alle caratteristiche psico-fisiche del paziente. Dopo aver presentato l'esercizio, quest'ultimo deve essere assimilato dal paziente tramite training assistito. È necessario ripetere l'esercizio correttivo in autonomia con continuità, affinché l'effetto duri nel tempo; non essendo necessarie particolari attrezzature, ciascun esercizio può essere svolto agevolmente presso il proprio domicilio o sul luogo di lavoro.

Pilates. Il metodo Pilates, è un sistema di allenamento focalizzato sul miglioramento della fluidità dei movimenti, della coordinazione fisica e mentale, della forza di tutto il corpo. Attraverso il metodo Pilates si intende raggiungere il controllo della postura durante l'esecuzione del singolo movimento, la stabilizzazione del baricentro, la coordinazione tra respirazione e movimento. Questo tipo di allenamento si avvale di attrezzature specifiche con cui vengono svolti esercizi del tutto originali.

Gyrotonic. Il sistema Gyrotonic si basa sul rispetto della totale libertà e naturalità del movimento. Vengono utilizzate particolari attrezzature per alternare senza interruzioni contrazioni e distensioni, conservando il controllo della posizione: in questo modo il corpo viene contemporaneamente allungato e rafforzato. Ogni esercizio è associato ad un modello di respirazione, e viene eseguito attraverso movimenti ritmici e melodici, in modo da generare una stimolazione cardio-vascolare leggera e vivace, in base all'intensità e alla velocità di esecuzione. Il miglioramento della mobilità e il potenziamento della coordinazione permettono di raggiungere flessibilità e forza tali da rendere al fisico maggiore vitalità e vigore.

Metodo dell'alternanza. Il metodo si articola in quattro fasi di progressione tese **alla stabilizzazione e potenziamento** della struttura fisica del paziente:

- **Bilanciamento:** in questa prima fase l'intenzione dell'osteopata è ridurre le anomalie biomeccaniche del bacino, diminuendo gli spasmi muscolari, mobilizzando i nervi periferici e le articolazioni. Solo quando il paziente/atleta è in uno stato di riequilibrio può avere inizio la terapia

del movimento. La valutazione dell'osteopata riguardo le controindicazioni o restrizioni all'esercizio correttivo svolge un ruolo fondamentale e in seguito a tale analisi verrà assegnato il primo blocco di esercizi correttivi.

- **Consolidamento:** una volta che le disfunzioni del bacino sono state corrette e normalizzate, la colonna può essere stabilizzata. Questo assicura che tutti i segmenti corporei acquistino un pieno controllo anche nei movimenti più complessi. La fase prevede ulteriori test che permetteranno di identificare eventuali disturbi o catene motorie deboli. Inizia un core training rivisitato che permetterà di eseguire in sicurezza qualsiasi tipo di gesto motorio.
- **Funzionamento:** in questa fase viene testata la biomeccanica intrinseca del ginocchio e del cingolo scapolare. Viene inoltre normalizzata ogni eventuale disfunzione che sia stata rinvenuta. Specifici programmi di esercizi permetteranno al paziente/atleta di ritornare con sicurezza e senza impedimenti alla gestualità motoria che caratterizza la propria pratica sportiva o lavorativa o di vita ordinaria.
- **Controllo:** nell'ultima delle quattro fasi si testa la biomeccanica e funzione del piede in quanto garantisce stabilità alla posizione eretta. Obiettivo di questa fase è effettuare test funzionali rivisitati e, nel caso, applicare esercizi di correzione.

È necessario che il paziente/atleta completi con successo ogni singola fase prima di passare a quella successiva. Nell'eventualità in cui ciò non si verifichi, lo stato di disfunzioni risulterebbe ancora attivo e potrebbe compromettere la performance atletica, o causare ulteriori infortuni.

Biografia. Giovanni De Luca è osteopata con un'importante esperienza in tecniche manipolative nell'ambito connettivale e riabilitativo-sportivo. Dopo aver completato gli studi all'Istituto Superiore di Educazione Fisica di Napoli, si è specializzato in Personal training all'ISSA, in Kinesiologia con l'UNC, stretching decompensato con il metodo Raggi.

Ha maturato esperienze lavorative come personal trainer nel 2002 per il Centro Wellness presso il "Cala di Volpe Hotel" di Porto Cervo, e nel 2003 a New York, esercitando come free lance. Dal 2003 ha lavorato a Londra come Health and Spa Manager del Caroli Health Club al "Baglioni Hotel" trasferendosi presso il "Cala Di Volpe Hotel" di Porto Cervo durante la stagione estiva. Durante la permanenza in Inghilterra ha completato un master in Biomeccanica all'ITS, si è laureato in Sports & Remedial Massage Therapy alla LSSM.

Ha continuato a lavorare come free lance fino al ritorno in Italia nel 2012. A Roma, conclude sei anni di studi in Osteopatia a Roma, presso il C.E.R.D.O. (Centre pour l'Etude la Recherche et la Diffusion Osteopathiques).

Attuali impieghi:

- Centro Polispecialistico di Ricerca
- REFITME
- Clienti nelle città di Ginevra, Bombay e Dubai
- Cofondatore del "The white studio"

- Osteopata di riferimento per i professionisti della Lazio Rugby e musicisti dell'Accademia Santa Cecilia
- Studio medico Odontostomatologico Antonelli